

A MOZGÁS ÖRÖME

A MOZGÁS KÜLÖNBÖZŐ MEGJELENÉSI FORMÁI ÉLETÜNKBEN: NAPI MOZGÁSAINK, SPORT, TÁNC

Készítette: IFA Műhely: Dr. Mihály Ottó, dr. Falus Katalin, Jakab György, F. Kristóf Mária, Czincz Józsefné, Iván Márta, Janicsek Lajos Tamás, Kálmán Katalin, Kolláth Erzsébet, Márcz Klára, Molnár Géza, Molnár Zsuzsa, Montay Beáta, Tölgyesi Livia, Ursu Zsuzsa, Zsigmond Ottília

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) Bábozás, mimes játékkal					
A)	<p>Tanár „mintha” szituációt teremt egy bábuval, akinek nevet is ad. A bábu beszél: „De szép ez a játszótér, mennyi játék!” Nézzétek, hogy hintázok! Ti mit próbáltok ki? Mivel játszanátok?” Szaladjatok játszani! A gyerekek egyenként mozgásokat imitálnak, beszéd nélkül. Közösen kitalálják, ki mit csinált.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Helyzetfelismerés Önkifejezési készség Kreativitás Testséma Empátia</p>	<p>Frontális – imitáció, megbeszélés</p>		<p>marionett- vagy kesztyűbáb</p>
B)	<p>A bábu megtornáztatja a gyerekeket: Fejkörzés mindkét irányba Malomkörzés előre-hátra Törzsdöntés előre-hátra Békaügetés 1 percig Mozgáskorlátozott tanulók esetén a játékot ülésben végezzék, a békaügetés helyett legyen kúszás.</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Kitartás Önfegyelem Tolerancia Mozgásos ügyesség</p>	<p>Frontális – tornagyakorlatok</p>		<p>marionett- vagy kesztyűbáb</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	A bábuval játszani hívja a tanulókat. A képzeletbeli játszótéren az Elvesztettem zsebkendőmet című játékot játsszák. 10 perc	Együttműködés Ritmuszérzék Önfegyelem Térérzékelés	Frontális – játék		zsebkendő, báb
I. b) Az izmok szerepe					
A)	Közösen beszélgetnek a következő kérdésekről: Miért fáradtak ki a gyerekek, és a bábú miért nem? Éreznek-e valamit a sok mozgás után? Testünkben mi segítik mozgásunkat? Miért fáj néha egy-egy testrészünk a mozgás után? Mennyi mozgás okoz izomlázatot? Képeskönyvet nézegetnek 4-5 fős csoportokban. A lábukon megfeszítik az izmokat, aztán ellazítják. Közben megfigyelik az izmok működését. 10 perc	Egymásra figyelés Beszédképesség Megfigyelőképesség	Frontális – beszélgetés, tanári magyarázat, bemutató, megfigyelés	Ajánlat (iskolai könyvtárból) <i>Nézd milyen az emberi test</i> c. könyv	
B)	Az előző játék hatása a testünkre. Rövid beszélgetés után a gyerekek lerajzolják, ők mit és hogy mozognak, kirándulnak, sportolnak, tornáznak a legszívesebben. 10 perc	Emlékezet Rajzképesség Önkifejezési készség	Frontális – beszélgetés, ábrázolás	papír, szabadon választott technika-hoz szükséges rajzeszközök	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. c) Izometriás gyakorlatok – mimes játékkal					
A)	<p>„Lufibaba” A tanulók párba állnak. Egyik lesz a „lufibaba”, másik pedig a lufit fújó. Utóbbi imitálja a fújást, előbbi pedig ennek hatására fokozatosan felemelkedik, testrészei egyenként, fokozatosan megfeszülnek. A végén cserével megismétlik a játékot, hogy a másik fél is megélhesse teste tudatos megfeszített és ellazult állapotát. Röviden beszámolnak róla, mit éreztek a játék közben.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Kinesztézia Együttműködés Fantázia</p>	<p>Páros munka – mimes játék, izometriás gyakorlattal Frontális – megbeszélés</p>		
B)	<p>Súlyemelő játék Gyerekek egyenként súlyemelők lesznek, és átéléssel megpróbálják eljátszani, hogy emelik fel a világcsúcsot jelentő nagyon nehéz súlyt. Láruk, karjuk fokozatosan megfeszül, míg kilökik a súlyt, majd a végén ledobják, és ellazul a testük. Röviden elmondják, mit éreztek közben.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Megfigyelés Kinesztézia Önkifejezési készség Kreativitás</p>	<p>Frontális – mimes játék izometriás gyakorlattal, megbeszélés</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Színezés, rajzolás, vágás					
A)	A tanulók 2 képet látnak a munkafüzetben, egy nagyon elhízott ember és egy izmos ember képét. Kiszínezik azt, amelyik szerintük sokat mozoghat, sportolhat. 5 perc	Döntési képesség Összehasonlítás Finommotorika	Frontális – önálló munka, megfigyelés, színezés	D1 (Melyik a sportoló?) színes ceruzák	
B)	A tanulók rajzolnak egy olyan embert, aki sokat eszik, és nem mozog, és egy olyat, aki rendszeresen sportol. 5 perc	Emlékezet Képalkotás alkotókészség	Frontális – önálló munka, ábrázolás	papír, ceruza	
C)	Montázskészítés A tanulók képes újságból vágnak ki embereket, és olyan képet állítanak össze belőlük, ahol az egyikén sokat mozgó csoport van, a másikon sokat keveset mozgó emberek csoportképe van. 10 perc	Belső képalkotás Alkotókészség Differenciálás	Frontális – ábrázolás	olló, képes újságok, ragasztó	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. b) Képek csoportosítása, drámajáték					
A)	A tanár által hozott táblára felrakott képekből (1-2 sport, tánc, hétköznapi mozgás, pl. fogmosás, reggeli torna, kirándulás képei újságokból kivágva) 3 csoportot alkotnak a tanulók. Közösen beszélgetnek, vitáznak arról, milyen szempontok alapján lehetne halmazokat képezni. Megegyezés után a csoportoknak címet adnak. 10 perc	Egymásra figyelés Analizálás Megkülönböztetés Érvelés Csoportosítás	Frontális – vita, csoportosítás	a tanító által újságokból kivágott képek	
B)	A tanulók csoportokban a megadott 3 főfogalomhoz – Napi mozgásaink (pl. fogmosás, reggeli torna, kirándulás), Sportok, Táncok- képeket keresnek újságokból, kivágják, és 3 csoportban felragasztják. 10 perc	Analizálás Differenciálás Csoportosítás	Csoportmunka – megbeszélés, csoportosítás	képes újságok, olló, ragasztó, rajzlap	
C)	A megadott 3 főfogalomhoz – Napi mozgásaink, Sportok, Táncok – a tanulók „fotót” készítenek. A csoportok egyenként bemutatják az állóképeket, a többiek pedig kitalálják, mit ábrázol. 10 perc	Kreativitás Együttműködés Testséma	Csoportmunka – drámajáték Kooperatív – csoportszóforgó		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. c) Drámajáték					
A)	„Forró szék” 3 vállalkozó tanuló közül az első egy 2. osztályos tanulót játszik, második egy sportolót, harmadik egy hivatásos táncost alakít. A gyerekek interjút készítenek velük, nagy hangsúlyt fektetve a napi mozgásigényükre. (Idő hiányában elhagyható feladat.) 10 perc	Empátiás készség Beszédkészség Szókincsfejlesztés Általános tájékozottság	Frontális – drámajáték, csoportos interjú		
B)	Görgetős játék mutatással. Például az első tanuló eljátssza, hogy szeret focizni. A következő megismétli, és hozzáteszi egy új sport mozgását. Rövid beszélgetés arról, hogy jelenleg hányszor, és mit sportolnak a gyerekek. 10 perc	Ismeretek felidézése Kreativitás	Frontális (nagy létszámú osztályoknál 2-3 csoportban) – drámajáték, beszélgetés		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. d) Puzzle					
A)	<p>Puzzle</p> <p>A tanító a munkafüzet „Sportolók” című feladatából kivesszi a képeket és szétvágja.</p> <p>A csoportok összerakják a szétvágott képet!</p> <p>A kész kép egy sportolót ábrázol. Mit csinál? (egy úszó képe)</p> <p>Beszélgetés a kirakott sportágról:</p> <p>Nagyon egészséges, mert minden izmot megmozgat, javítja a tartást, légzést, levezeti a felesleges energiákat, megnyugtat.</p> <p>Ki tud már úszni, milyen szinten, módon.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Analízis-szintézis</p> <p>Megfigyelés</p> <p>Szabálytartás</p> <p>Együttműködés</p>	<p>Kooperatív</p> <p>– mindenki csak 1 részletet tehet a képhez – beszélgetés</p>	D2 (Sportolók) puzzle	
B)	<p>A tanár jelöli ki a két csoportot differenciáltan, a tanulók képességei alapján:</p> <p>1. Sportolók egyszerű rajzai: ki kell színezni azt a testrészt, amelyik a legerősebb lesz az adott sport végzése közben.</p> <p>2. Egy kar, egy láb rajza: gyűjtsenek a tanulók olyan sportokat, amelyek kimondottan ezeknek a testrészeknek az izmait erősíti meg.</p> <p>Beszélgetés az elkészült munkák alapján.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Döntési készség</p> <p>Emlékezet</p> <p>Szókincs</p>	<p>Frontális – ábrázolás, szógyűjtés</p>	D2 (Sportolók) D3 (Testrészek) színes ceruza, grafit	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. e) Sportágak gyűjtése meghatározott szempontok alapján					
A)	<p>A tanulók csoportalakítás után gyűjtőmunkát végeznek (sportágak) szókérttyákra.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atlétika 2. Küzdősportok 3. Labdajátékok 4. Vízi sportok <p>Az esetleges átfedések okait megbeszélik, közösen ellenőrzik a feladatot.</p> <p>Megjegyzés: évszakhoz kapcsolódva – téli sportok kategória – is választható</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Együttműködés</p> <p>Emlékezet</p> <p>Szókértty</p>	<p>Kooperatív – szókértty, csoportszókértty</p>	<p>a tanító által elkészített szókérttyák</p>	
II. f) Korlátozott mozgásúak					
A)	<p>A tanító megmutatja a mozgáskorlátozottság jelét. Beszélgetnek a piktogram jelentéséről, használatának indokoltóságáról.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Empátia</p> <p>Tolerancia</p> <p>Ismeretek felidézése</p>	<p>Frontális – beszélgetés</p>		<p>P1 (Mozgáskorlátozottság)</p>
B)	<p>A csoportok a következő témában terveket készítenek:</p> <p>Mozgáskorlátozottaknak (kerekes székeseknek) busz</p> <p>Mozgáskorlátozott-feljáró a lépcsők helyett</p> <p>Mozgáskorlátozottaknak (kerekes székekkel) speciális lift a metróhoz</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Problémamegoldó képesség</p> <p>Empátia</p>	<p>Csoportmunka – ábrázolás, kiállítás</p>	<p>papír, színes ceruzák, zsírkréták</p>	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. g) Sorversenyek					
A)	A tanulók csapatokban kétfordulós sorversenyt játszanak a folyosón (tornateremben, nagyobb osztályban vagy udvaron). 20 perc	Gyorsaság Kitartás Önfegyelem Szervezőkészség Empátia	Csoportmunka – sorverseny	karikák, gumilabdák kuglibábuk, gurulós zsámoly (ha van), kislabdák, zsámolyok	P2 (Sorverseny)
B)	Buzogánydöntő Két csapat fekszik hason (mozgáskorlátozottaknál gyakori kiinduló testhelyzet) a rajtvonalaknál egymással szemben. Köztük középen két sorban felállított kék és piros bábuk. Minden csapatnak annyi kis labdája van, ahány bábuja. Rajtra a csapatok elkezdik célozni az ellenfél bábuit, de vigyázni kell a sajátjaikkal, ami közelebb van hozzájuk. Az győz, akinek több bábuja marad a játék végén. 10 perc	Figyelem Önfegyelem Szervezőkészség Mozgásos ügyesség	Csoportmunka – verseny	bábuk, kis labdák	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. h) Zene és mozgás					
A)	<p>Kreatív tánc</p> <p>A tanító rövid zenei bejátszásokat állít össze előzetesen az iskolai hangzó könyvtári anyagok segítségével (népzene, disco, balettzene, régi, középkori zene). A zenerészletekre a gyerekek önállóan, kreatívan mozognak.</p> <p>A feladat végrehajtása előtt ki kell jelölni a rendelkezésre álló teret, fel kell hívni a figyelmet a balesetveszélyekre, pl. ne ütközzenek össze.)</p> <p>Beszélgetés: ki hogy érezte magát, milyen zenék voltak ezek, ismerősek voltak-e.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Kreativitás</p> <p>Figyelmes hallgatás</p> <p>Ritmusérzék</p>	<p>Frontális – kreatív tánc, beszélgetés</p>		<p>cd-lejátszó, zenerészletek cd-n, vagy kazettán, melyet a tanár állít össze az iskolai könyvtárból, hanghordozó</p>
B)	<p>A munkafüzet feladatában különböző stílusú ruhákba öltözött gyerekek láthatók. A tanulók meghallgatják a zenét, és amelyik ruhát a zenéhez valónak tartják, azt az elhangzás sorrendjében a képek mellett jelölik.</p> <p>A feladatmegoldást rövid megbeszélés, ellenőrzés követi.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Figyelmes hallgatás</p> <p>Ismeretek felidézése</p> <p>Rendszerező képesség</p>	<p>Megfigyelés, megbeszélés, ellenőrzés, vita, érvelés</p>	D4 (Tánc)	<p>cd-lejátszó, zenerészletek cd-n, vagy kazettán, melyet a tanár állít össze az iskolai könyvtárból, hanghordozó</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, melléletek	
				Diák	Pedagógus
II. i) Népi gyermekjáték					
A	A tanulók körben ülve beszélgetnek: Közösen eljátsszák a „Süss fel nap” c. népi gyermekjátékot 10 perc	Problémamegoldó gondolkodás Beszédképesség Ritmusérzék, Térérzékelés	Frontális – beszélgetés, körjáték		P3 (Süss fel nap)
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a) A témában szerzett ismeretek beépítése az aktív szókincsbe					
A)	Vita a mozgásformákról A tanító az előző feladatokban megismert mozgásformákról – sport, tánc – vitát provokál: melyik nyújt több örömet. A tanulók 2 csoportba rendeződve érvelnek, de közben meggyőzés esetén átállhatnak a másik csoportba is. Kialakulhat egy köztes csoport is, mely egyik mellett sem kötelezi el magát. 10 perc	Vitaképesség Érvelés Véleményalkotás Tolerancia	Csoportmunka – vita, érvelés		
B)	Activity játék körülírással: Kártyákra felírt mozgások (hétköznapi mozgásaink, táncfajták, sportágak) közül kell húzniuk a tanulóknak, és körülírni azt más szavakkal. 10 perc	Önkifejezési készség Beszédképesség Szókincs Kreativitás	Frontális – körülírás – tanulói magyarázat	a mellékletben található szókétyák	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
III. b) Értékelés					
A)	Önértékelés befejezetlen mondatokkal. Ma legjobban tetszett az, amikor... A legnehezebb feladat az volt, hogy... 5 perc	Önismeret Véleményalkotás	Frontális – beszélgetőkör		
B)	A csoportok saját munkájukat értékelik. Mennyire tudtak együttműködni, hogy tudták a szabályokat betartani és betartatni? 5 perc	Egymás iránti figyelem Véleményalkotás Tolerancia	Kooperatív – csoportszóforgó		
C)	Másik csoportok munkájának értékelik. Melyik feladatot végezték el ők sikeresebben? 5 perc	Kritikai érzék Egymás iránti figyelem	Kooperatív – csoportszóforgó		
D)	Az egész osztály munkáját a tanító értékeli a pozí- tívumok, fejlődés kiemelésével. Kiállítás a találmányok rajzaiból 5 perc	Egymás iránti figyelem Tolerancia	Frontális – beszélgetés		

Mellékletek

P1 MOZGÁSKORLÁTOZOTTSÁG



Ajánlott kérdések a megbeszéléshez:

Kit nevezünk mozgáskorlátozottnak, illetve korlátozott mozgásúnak?

Miben nehezebb az ő életük, mint a jó mozgó társaiké?

Tudnak-e ők is sportolni?

A közös beszélgetés után képeket nézegetnek kiscsoportokban a mozgáskorlátozottak sportolási lehetőségeiről.

Adaptációs lehetőségek: ülő röplabda, bocsa, úszás, súlyemelés, vívás stb.

P2 SORVERSENY

A tanító kijelöli a két csapatkapitányt, akik csapattagokat választanak maguknak.

Két forduló: normál mozgási lehetőségekkel, a mozgás korlátozásával

1. Csapat előtt egy karika, benne annyi labda, ahány csapattag van. A csapattal szemben, a másik oldalon üres karika. Feladat, hogy a tanulók egyenként eljuttassák a saját labdájukat pókjárásban a hasukon, a szemközti karikába, visszafelé már szaladhatnak. Ha az utolsó is visszaér, a csapatkapitány felemeli a kezét.
2. A csapat előtt kuglibábukból szlalompálya van felépítve. Az első tanuló gurulós számolyra fekszik, (ennek hiányában nyújtott ülésben, popsin csúszással) kislabdát fog az egyik kezébe. Másik kezével hajthatja magát a szlalompályán haladva. A végén a labdát a szemben lévő megfordított számolyba dobja, és gurulva, illetve fenéken csúszással jön vissza. Társa új labdával indul.

P3 SÜSS FEL NAP

Beszélgetés témája: mi a tánc – szórakozás, sport, foglalkozás? Van-e olyan ember, akinek az a foglalkozása, hogy táncol?

Kik táncolhattak először, miért? (ősemberek bennszülöttek stb.)

Mondjuk el a gyerekeknek, hogy a „Süss fel nap” keletkezése is a Nap tiszteletéből fakadt.

Játék: a gyerekek a dal éneklése közben kört alkotnak, majd fokozatosan közelednek a kör közepe felé, miközben kezüket a nap felé emelik hívogatóan.