

MOZGÁS A SZABADBAN

SZKA_103_11

A modul szerzője: Somogyiné Kuti Ilona

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

3. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – az időtartam megjelölésével	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I/a Én és a természet					
A	A tanító ismerteti a modul célját. Közösen beszélgetnek az őszi, természethez való kapcsolatokról, a természet védelméről, a szabadban végzett játékok egészségmegőrző hatásáról. Majd az iskolaudvaron vagy parkjában természetes anyagokat gyűjtenek. 10 perc	Cél kitűzése Verbális kommunikáció	Frontális munka – beszélgetés	Amit a diákok gyűjtöttek	P1 (Gyűjtsünk természetes anyagokat!)
I/b Játsszom a társaimmal					
A	A tanulók párokat alakítanak, és páros játékot játszanak a tanító utasítása szerint. 5 perc	Kreativitás Humor Utánzóképeség	Páros munka – utánzás		1 db síp P2 (Találd meg a párod!), (Tükörkép)
B	Minden tanuló választ egy állatot, felkészülés után bemutatják annak egy jellegzetes mozgását. A többiek megpróbálják kitalálni, melyik állatot utánozza. Ha ez nem sikerül, hangadással segíthet a társainak. 5 perc	Kreativitás Utánzóképeség Bátorság	Frontális munka – játék		

	Tevékenységek – az időtartam megjelölésével	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I/c Játsszunk közösen! I.					
A	A tanulók boltos játékot játszanak a tanító utasítása szerint. 5 perc	Koncentráció Gyorsaság	Frontális munka – játék	12 db ugrókötel	P3 (Boltos játék)
B	A tanulók ölelőfogót játszanak a tanító utasítása szerint. 5 perc	Elfogadás Kapcsolatteremtő- képesség	Frontális munka – játék	Fogónként 1 db szalag	P4 (Ölelőfogó)
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II/a Én és a természet					
A	A tanulók gesztenyével játszanak a tanító utasítása szerint. 20 perc	A természeti értékek tisztelete Óvatosság Együttműködési képesség	Csoportmunka – játék Frontális munka – játék	Csoportonként 1 nagyméretű falevél, sok összegyűjtött dió vagy gesztenye, 2-3 jelzőszalag	Síp P5 (Játék természetes anyagokkal)
B	A tanulók kavicsokkal játszanak a tanító utasítása szerint. 20 perc	Szabálytartás Gyorsaság Ügyesség	Csoportmunka – játék Frontális munka – játék	Csoportonként 2-3 kavics	P6 (Találd meg a kavicsot!)
II/b Játsszom a társaimmal					
A	A tanulók ugrókötelekkel közös játékot játszanak a tanító utasítása szerint. 20 perc	Alkalmazkodóképesség Együttműködés Szabálykövetés	Frontális és csoportmunka – játék	Tanulónként egy ugrókötel	Síp P7 (Közös játékok)

	Tevékenységek – az időtartam megjelölésével	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A gyerekek páros játékokat játszanak a tanító utasítása szerint. 20 perc	Alkalmazkodóképesség Együttműködés Egyensúlyérzék	Páros munka – játék	Páronként 1 méter madzag	P8 (Ne veszítsd el a párod!)
II/c Játsszunk közösen! II.					
A	A tanulók hulahoppkarikával játszanak a tanító utasítása szerint. 20 perc	Tolerancia Segítőkészség Együttműködés	Egyéni és csoportmunka – játék	Hulahoppkarika, tanulónként 1 db	P9 (Játsszunk közösen)
B	A tanulók lufival játszanak a tanító utasítása szerint. 20 perc	Leleményesség Ügyesség Szabálytartás	Egyéni és páros munka – játék	Gyerekenként 1 lufi, óra	P10 (Játékok lufival)
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III/a Értékelés					
A	A tanulók a tanító utasítása szerint megfogják egymás vállát, ezzel értékelik egymás munkáját. Fogd meg a vállát annak, Aki a legtöbbet segített neked a foglalkozáson! Aki szerinted a legügyesebb volt ma! Aki a legjobban vigyázott a társaira! Akiel szerinted a legjobb volt együtt dolgozni. 5 perc	Véleményalkotás- és elfogadás Tolerancia Empátia	Egyéni munka – szóbeli értékelés		
III/c Levezetőjáték					
A	A tanulók Kapd el a sárkány farkát! című játékot játszanak közösen. 5 perc	Az örömmre való képesség Együttműködés	Osztálymunka – játék		P11 (Kapd el a sárkány farkát!)

MELLÉKLETEK

P1 GYŰJTSÜNK TERMÉSZETES ANYAGOKAT!

Gyűjtsünk a természetben vagy az udvaron természetes anyagból lévő tárgyakat, például nagyméretű faleveleket, kis kavicsokat, gesztenyét, makkot, diót stb.

Ne engedjük, hogy a gyerekek a fákról tépjenek leveleket! Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy csak a talajon talált dolgokat gyűjthetik be. Kössük ki azt is, hány tárgyat lehet gyűjteni.

P2 TALÁLD MEG A PÁROD!

A kijelölt játékterületen elszórtan sétálnak a játékosok, majd egy megbeszélte jelre megmerevednek. Ezt többször játszunk el, majd az utolsó jelre keresnek maguknak egy párt.

Tükörkép

A párok kartávolságra állnak egymással szemben. A pár egyik tagja utánoz egy állatot, vagy tesz egy mozdulatot, amit a társának pontosan le kell másolnia. Jelre szerepet cserélnek.

P3 BOLTOS JÁTÉK

Kijelöljük a játékteret, melynek a négy sarkát kinevezzük boltoknak, pl.: tejbolt, húsbolt, zöldséges, pékség. Ugrókötéllal jelöljük a boltok területét. Minden játékos választ magának egy boltot, és odaáll. A játékvezető mond két ételmiszert (pl.: banán, túró), a já-

tékosok pedig eldöntik, hogy melyik ételmiszert szeretnék megvásárolni, majd odamennek ahhoz a bolthoz, amiben a kiválasztott ételmiszer kapható. A cél az, hogy a gyerekek megtanulják, melyik boltban mi kapható. Az nyeri a játékot, aki egyszer sem téveszt.

Változat: Játshatjuk a játéktér közepén álló fogóval is. Akit megfog a fogó, mielőtt bejuthatna a boltba, az lesz a következő fogó. A játékosokat a boltban nem lehet megfogni.

P4 ÖLELŐFOGÓ

Kijelölünk 4-5 fogót, akiket szalaggal megjelölünk. Akit megfognak, annak átadják a szalagot, így az lesz a fogó. A menekülőket csak akkor nem lehet megfogni, ha azok valakivel (vagy valakkal) átölelik egymást. Ha két vagy több játékos sokáig marad ebben a helyzetben, a fogó hármat hátráléphet és kiálthatja: „1, 2, 3, szét!” Ekkor a párosnak vagy a csoportnak szét kell szakadnia.

Gondosan jelöljük ki a határokat, és igyekezzünk mozgásban tartani a játékot!

P5 JÁTÉK TERMÉSZETES ANYAGOKKAL

Vigyázat, törékeny!

Az egyes csoportok tagjai felsorakoznak egymás mögött. A legelől álló tanulók hátraadnak egy nagy falevelet a fejük fölött, a következők pedig mindig továbbadják azt, amíg a levél el nem ér a sor végére. Akkor az utolsó játékos előreszalad, a sor élére áll, és újra-

indítja az adogatást. A cél az, hogy mindenki legyen egyszer indító, és a levél ne sérüljön meg az adogatás során.

Gyűjtögetőfogó

Kijelölünk egy fogót, és megjelöljük szalaggal. A fogót kivéve minden játékos egy-egy gesztenyét, termést tart a kezében. Ezekből minden játékosnál maximum 2 darab lehet. A fogó üldözi a menekülő játékosokat. Akit megfogott, az odaadja az egyik tárgyat a fogónak, majd továbbfut. A fogó egéret ad a megfogott játékosnak, vagy mást kezd üldözni. Ha egy játékost kétszer megfogtak, akkor kiáll a játékból. Az első kiesett játékos őrzi a fogó által gyűjtött tárgyakat. A fogó, ha már nem tud az egyik kezébe több tárgyat fogni, odaadja megőrzésre az elsőként kiesett játékosnak. Fél perc leteltével másik fogót jelölünk ki.

Változat: 2-3 fogóval játszunk a játékot.

Szerezd meg a természet kincseit!

A „kincseket” (gesztenyét stb.) a földre helyezük egy körbe. (A kört rajzolhatjuk aszfaltra, kialakíthatjuk 2 ugrókötélből, vagy használhatunk hulahoppkarikát.) Egy játékos őrzi a kincseket, a többiek pedig megpróbálják megkaparintani azokat. Ha a kincset őrző játékos megérint egy tolvajt, az mozdulatlanra merevedik, csak a szabad játékosársak érintése után folytathatja a játékot. A cél az, hogy a gyerekek minél több kincset megszerezzenek.

Változat: játszhatjuk két őrrel a játékot.

P6 TALÁLD MEG A KAVICSOT!

Add tovább!

A játékosok csoportonként (maradhatnak a kialakított csoportok) felsorakoznak egymás mögött, kartávolságra. Egymás után 3-4

gesztenyét vagy kavicsot adogatnak hátra a mögöttük álló társuk előrenyújtott kezébe. A játékot balról kezdjük. A cél az, hogy a kavicsokat leejtés nélkül adják tovább a gyerekek. Az utolsó játékos balról veszi át a tárgyakat, majd a jobb oldalon adja előre. Az a csapat győz, amelyik leejtés nélkül visszajuttatja az összes kavicsot az indító játékos kezébe.

Hasonló feladat, mikor a gyerekek a fejük fölött adják át a kavicsokat a következő társuknak. Az utolsó játékos a terpeszláb alatt nyújtja előre a kavicsokat. A játéknak akkor van vége, ha minden kavics visszakerült az első játékos kezébe.

Háztető a ház

Kijelölünk egy fogót, akit szalaggal megjelölünk. Akit megérint, az állva marad, és az egyik karját felemeli rézsútos magastartásba. A következő megfogott keres egy már álló embert, és ketten együtt „háztetőt” formálnak a kinyújtott karjaikkal. A társaik a háztető alatti átfutással kiválthatják őket.

Kincsvadász

A gyerekek kört alakítanak. Az egyik játékos a kör közepére áll, és becsukja a szemét. Ez alatt a többiek egy vagy két kavicsot adogatnak körbe (vagy csak úgy tesznek), kezükből beleejtik a tárgyat a szomszéd játékos nyitott tenyerébe. A kör közepén álló kinyitja a szemét, és megpróbálja kitalálni, hogy kinek, és melyik kezében lehet a „kincs”. Rámutat valakinek a kezére, aki kinyitja azt, megmutatva, hogy ott van-e a tárgy. Ha nincs benne, tovább folyik a játék, az adott játékos keze pedig nyitva marad. A többiek ez alatt tovább adogatják a kavicsot (vagy csak úgy tesznek), mintha adogatnák, megtévesztve ezzel a kavicsvadászt.

A játék előtt gyakoroljuk egy kicsit az adogatást, hogy játék közben már gyorsan és észrevétlenül menjen. Nagy osztálylétszám esetén játszunk több csoportban.

P7 KÖZÖS JÁTÉKOK

Utánzó párosok haladással

A tanulók alakítsanak párokat. A pár egyik tagja tetszőleges mozgásformával (kanyarogva futás, páros lábon szökdelés, egy lábon szökdelés stb.) halad előre, míg a párja követi őt, pontosan lemásolva a mozgását. Jelre szerepet cserélnek.

Hívjuk fel a figyelmet az ütközések elkerülésére.

Válassz játékot!

A tanulóknak két választási lehetőséget kínálunk. A játéktér egyik felén szórt alakzatban páros lábon szökdelve kötéláthajtásokat végezhetnek a kötélet két végét a kezükbe fogva. Ha ügyesek, megpróbálhatnak egy lábon szökdelve kötéláthajtásokat végezni vagy előrefelé haladni. A játéktér másik felén ugróköteleből formálhatnak betűket, számokat, geometriai alakzatokat, virágokat stb.

Változatok: játsszuk több és kevesebb gyerekkel – találjunk ki olyan feladatokat, amikhez a kötélfarmák „összehangolása” szükséges (pl. egy egyszerű összeadás stb.). Engedjük a tanulóknak a szabad átjárást, hogy tetszés szerint váltogathassák a feladatokat.

Lovacs-kázás

Páronként két ugrókötelet szükséges. A párok tagjai egymás mögött állnak. Az első játékos (a lovacska) a bal és a jobb kezében a két kötélet egy-egy végét fogja, mögötte álló társa – az irányító – pedig a másik végeket. A lovacskának mindig abba az irányba kell mennie, amerről a jelzést kapja az irányítótól. Például, ha az irányító jobbra akarja terelni a lovacskát, akkor a jobb oldali kötelet kell egy kicsit meghúznia. Egyenes haladáskor nem ad jelzést. A kijelölt területen szórt alakzatban először járásban, majd lassú futással közlekedhetnek a „fogatok”, kerülve az összeütközéseket. Az egymással ütköző párosok kiesnek a játékból. Jelre szerepet cserélnek.

P8 NE VESZÍTSD EL A PÁROD!

Haladás párban

A hasonló magasságú tanulók párokat alkotnak, és kinyújtózva lefeksznek a földre, lábaikkal egymás felé. Az a feladatuk, hogy úgy guruljanak végig a füvön, hogy a lábaik folyamatosan összeérjenek. Változat: ha nincs füves terep, módosítsuk a játékot. A párok egymással szemben magastartásba nyújtott karokkal megérintik egymás kezét, majd a menetirány felé kifordulva, karjaikat magastartásban tartva egymásnak háttal érintik össze a kezüket.

Külső-belső

A párok egymás mellé állnak, a „belső” lábukat összekötik egy madzaggal. Így kell egy előre kijelölt távolságot megtenni a párosnak. Akinek van kedve, és nagyon belejött, versenyezhet, de a cél a közös mozgás megtanulása legyen. Hívjuk fel a figyelmet a balesetveszélyre!

Vezetés

A tanulók háttal állnak egymásnak, úgy hogy a fenekük és a hátuk összeér. Megbeszélik ki lesz a vezető, ő elindul olyan tempóban, hogy a társa szétválás nélkül követni tudja. Egy idő után szerepet cserélnek.

P9 JÁTSSZUNK KÖZÖSEN!

Hulahoppkarika a ház

A kijelölt területen elszórtan elhelyezzük a karikákat (kb. kétgyerekenként egyet). Ügyeljünk arra, hogy a karikák között megfelelő távolság legyen. Kijelölünk egy fogót (a fogó megkülönböztetésére használjunk szalagot). Akit a fogó megérint, az lesz a fogó. Ház az, ha a menekülő mindkét lábával a karikába áll és tarkóra teszi a kezét:

ekkor a fogó nem foghatja meg, új menekülőt kell találnia. Egymás után kétszer ugyanabba a karikába nem állhat a menekülő. A házban lévő játékos 3 guggolás után kilép a karikából, és visszaáll a játékba. Aszfalton játszva a balesetek elkerülése érdekében hívjuk fel a gyerekek figyelmét arra, hogy a karikára rálépni nem szabad, nehogy elcsússzanak rajta.

Játék a karikával

A gyerekek egy-egy hulahoppkarikát kartávolságra magunk elé állítanak a talajra, majd megpörgetik. Az nyer, akinek folyamatosan a legtovább pörög a karikája. Mindkét irányba pörgessék meg a karikát, illetve próbálják meg a jobb és a bal kezükkel is. A másik feladat, hogy ki tudja a csípője körül a legtovább pörgetni a karikát, úgy, hogy az nem esik le a földre? A karikát jobbra és balra is indítsák.

Kooperatív karikatánc

Egyel kevesebb hulahoppkarika van, mint játékos. A játékosok a szórt alakzatban elhelyezett karikák körül járkálnak. Jelre (taps, síp, zene) mindenki beleáll egy karikába. Akinek nem jut hely, csatlakozik egy társához, azaz annak karikájába áll. Minden körben elveszünk egy karikát. Mindenkinek helyet kell találnia, még ha egy karikában többen állnak is. Addig folytatjuk a játékot, amíg meg nem telnek a karikák játékosokkal. A cél az, hogy minél több embert befogadjunk a házukba, tehát azok a játékosok győznek, akik a legtöbben állnak egy karikában. Amelyik karikából kilép valaki, az a csoport végleg kiesik a játékból. Az egy karikában lévők összekapaszkodhatnak, hogy senkinek se kelljen kilépnie. Ügyeljünk rá, hogy senki ne sérüljön meg.

P10 JÁTÉKOK LUFIVAL

Lufifújás

Minden gyerek kap egy lufit, amit felfúj (nem muszáj nagyon nagyra). A lufit finom kis ütögetésekkel kell a levegőben tartani. A cél az,

hogy ne essen le a talajra. Ezután párokban adogassák egymásnak a két lufit.

Tartsd a levegőben

4-5 fős csoportok ütögetik a lufit. Céljuk, hogy minél tovább a levegőben maradjon. A mérték lehet az idő vagy az ütésszám is.

Lufitaposó

A gyerekek párokban állnak egymással szemben. Mindegyik gyerek jobb lábára rövid zsinórral egy-egy félig felfújt lufit kötünk. Adott jelre a gyerekek megpróbálják szétpukkasztani a velük szemben álló társuk lufiját.

Kapd el a sárkány farkát!

A játékosok sorba állnak, és megfogják az előttük álló derekát. Az utolsó gyerek nadrágjába beletűzünk egy zsebkendőt, ez lesz a sárkány farka. A sor elején álló tanuló a sárkány feje, aki megpróbálja megfogni a zsebkendőt. A sárkány sehol sem szakadhat szét.

Változat: két sárkány próbálja elkapni egymás farkát. Cserélgessük a játékosokat.

P11 KAPD EL A SÁRKÁNY FARKÁT!

Kapd el a sárkány farkát!

A játékosok sorba állnak, és megfogják az előttük álló derekát. Az utolsó gyerek nadrágjába beletűzünk egy zsebkendőt, ez lesz a sárkány farka. A sor elején álló tanuló a sárkány feje, aki megpróbálja megfogni a zsebkendőt. A sárkány sehol sem szakadhat szét.

Változat: két sárkány próbálja elkapni egymás farkát. Cserélgessük a játékosokat.