

A SZERVEZET JELZÉSEI

MIT ÜZENNEK A TESTÜNKBŐL JÖVŐ KELLEMESES ÉS
KELLEMETLEN JELZÉSEK?

Készítette: Ádám Ferencné
Szabó Anna Kornélia
Zágon Bertalanné

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

A 5. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Jelzés, üzenet végrehajtás					
A)	<p>Négy csoportot alakítanak a tanulók. Egy-egy gyereket a tanító kiválaszt, aki csapatvezetőként egyenként csapattagokat hív. Ezután a csoportok körbeállnak. Az első játékos valamilyen eszközzel végezhető cselekvéssor első elemét kezdi el. Amint valakinek ötlete támad a cselekvéssor folytatására, bekapcsolódik a játékba. Ez mindaddig folytatódik, amíg a csoport minden tagja be nem kapcsolódott a cselekvéssorba. Pl. kerékpározás, főzés, virágültetés stb.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Egymásra figyelés	<p>Kooperatív tanulás</p> <ul style="list-style-type: none"> – csoportalakítás – csoport-összetartozás építése 		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>A gyerekek párt választanak maguknak. A tanár borítékokban különböző témákat helyez el.</p> <p>A pár egyik tagja kihúz egy-egy hangulatjelző szót tartalmazó szókérttyát, amiről szobrot készítenek: fájdalom, szomjúság, fáradtság stb.</p> <p>A párok egyik tagja a „szobor anyaga”, a másik a „szobrász”. Amit a szobrász beállít, azt a társnak meg kell tartania. A szobor anyaga magától nem mozoghat. A többiek megpróbálják kitalálni, milyen hangulatjelző szó volt a kérttyán. Az értékelés alapja: kitalálták-e a többiek a hangulatot.</p> <p>Hangulatjelző szavak, melyeket a szókérttyákra a tanító előzetesen felír:</p> <p>öröm, fáradtság, meglepetés, harag, szomorúság, kíváncsiság, vágyakozás, meglepetés, fájdalom, ijedtség stb.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Együttműködés párokban	Kooperatív tanulás – szoborjáték		<p>Szókérttyák: öröm, fáradtság, meglepetés, harag, szomorúság, kíváncsiság, vágyakozás, meglepetés, fájdalom, ijedtség stb.</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	<p>A gyerekek párt választanak maguknak. A párok egymás mögé, kettős körben állnak fel. Az egyedül maradt játékos a kettős kör közepére áll. Feladata: kacsintással párt kell szereznie. A belsők, ha rájuk kacsintottak, megpróbálnak a kacsintó felé szaladni, a külsők feladata, hogy ezt megakadályozzák, a belső körben álló társuk átkarolásával.</p> <p>Ha a belső körben állónak mégis sikerül megszöknie, akkor a hoppon maradt társa áll középre, a kacsintó a belső körbe, az „elcsábított” pedig a külső körbe áll.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Koncentráció, reflex	Kooperatív tanulás – kacsintós játék		
I. b) A meseregény részletének megismerése, felidézése. Micimackó beszorul (részlet)					
A)	<p>1. A meserészlet olvasása csoportban: vagy a felolvasó olvassa fel, vagy minden gyerek önállóan elolvassa.</p> <p>2. Mondatok kiegészítése a szöveg alapján</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Szövegértés, figyelmes olvasás	Kooperatív tanulás – szövegfelolvasás	D1 (Micimackó beszorul) D2 (Feladatlap)	
B)	<p>A csoportok a szereplők nevét felírják szókártyára, mindenki húz egy szereplőt, majd a szereplő nevében meséli el a történetet.</p> <p>Szereplők: Micimackó, Róbert Gida, Nyuszi, Nyuszi barátja</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Tartalom mondása, szereptartás, empátia	Drámajáték – szerepjáték		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	A csoportok a szereplők nevét felírják szókártyára, mindenki húz egy szereplőt, majd a szereplők nevében vitába szállnak. A meserészlet szereplőinek szerepében vita arról, hogy miért történt meg Micimackóval ez az esemény: Micimackó, Róbert Gida, Nyuszi, Nyuszi egyik üzletfele. 10 perc	Szövegértés, következtetés	Szituációs játék, vita		
I. c) A szerzett tapasztalatok felhasználása					
A)	A csoportok étkezési tanácsokat fogalmaznak meg Micimackónak, hogy elkerülje a hasonló eseményeket. 10 perc	Következtetés, vélemény formálása	Kooperatív tanulás -ötletroham – szóforgó		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) A szervezet jelzései a testmozgás közben – Futás vagy tánc mint aktív mozgás					
A)	<p>A tanár a testnevelésóra elején minden tanulónak ad egy ún. „próbalapot”. Ezen a teljesítményt rögzítő lapon nemcsak a mért adatokat tüntetik fel, hanem a feladat végrehajtása után tapasztalt testi tüneteket is.</p> <p>A tanulók az iskola udvarán, a sportpályán vagy a tornateremben rövid (2 perc) bemelegítés után futógyakorlatokat végeznek.</p> <p>Kitartó futás</p> <p>A tanulók feladata, hogy 5 percig teljes erejükből fussanak. Minden tanuló megszámolja, hogy hány kört tudott az adott idő alatt lefutni. Az eredményeket és a feladat hatását a szervezetre a kapott feladatlapon rögzítik.</p> <p>Ügyeljünk arra, hogy futás után mindenki sétáljon néhány kört levezetésképpen.</p> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>Állóképesség, kitartás, feladat pontos végrehajtása, gyorsaság</p>	<p>Frontális osztálymunka – önálló egyéni munka</p>	D3 (Próbalap Munkafüzet)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, melléletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>A tanár a testnevelésóra elején minden tanulónak ad egy ún. „próbalapot”. Ezen a teljesítményt rögzítő lapon nemcsak a mért adatokat tüntetik fel, hanem a feladat végrehajtása után tapasztalt testi tüneteket is.</p> <p>A tanulók az iskola udvarán, a sportpályán vagy a tornateremben rövid (2 perc) bemelegítés után négyütemű fekvőtámaszt végeznek.</p> <p>A tanulók a feladata, hogy 5 percig szabályosan végezzék a négyütemű fekvőtámaszt, közben számolják meg, hogy hány szabályosan végrehajtott fekvőtámaszt tudtak végrehajtani.</p> <p>Ezután rögzítsék a saját magukon tapasztalt megfigyeléseket.</p> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>Állóképesség, kitartás, feladat pontos végrehajtása, gyorsaság</p>	<p>Frontális osztálymunka – önálló, egyéni munka</p>	<p>D3 (Próbalap – munkafüzet)</p>	<p>P1 (négyütemű fekvőtámasz)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	<p>A tanulók előzetes feladata az, hogy hozzák el az órára kedvenc zenéjüket.</p> <p>1. Csoportalakítás négy, a gyerekek által ismert és szeretett előadó alapján. A terem négy sarkát nevezzük el az előadók nevével, és mindenki menjen az általa választott előadóról elnevezett sarokba.</p> <p>A csoporttagok közösen kiválasztanak egy gyors, szerintük táncolásra alkalmas zenét, majd minden csoport bemutatja ezt a többi csoportnak.</p> <p>Az osztály nyílt szavazással kiválasztja azt a számot, amelyikre mindenki táncolni fog.</p> <p>2. A kiválasztott zene ritmusára mindenki végig mozog a zeneszám alatt.</p> <p>A zeneszám után a csoporttagok egyénileg kitöltik a próbalapot.</p> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>Állóképesség, mozgás a zene ritmusára</p>	<p>1. Kooperatív tanulás –</p>	<p>D3 (Próbalap, Munkafüzet)</p>	<p>Magnó, bármilyen zene</p>
II. b) Az aktív mozgás után tapasztalt azonos szervezeti jelzések					
A)	<p>Tanulói vélemények az elvégzett feladat után.</p> <p>A tanulók körben ülnek, a tanár különböző instrukciókat ad: „Lépj be a körbe, akinek a feladat után kipirult az arca, szaporább lett a pulzusa, verejtékezett a homloka, melege lett, elfáradt, éhes lett, fájt a lába, fájt a torka, szomjas lett, kiszáradt a torka, nehezebben kapott levegőt, futás után frissebbnek érezte magát” stb.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Vélemény, tapasztalatok</p>	<p>Frontális osztálymunka – beszélgető kör – Lépj be előre!</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	A diákok a csoporton belül párokban megbeszélik a feladattal kapcsolatos tapasztalataikat, majd azt is megbeszélik, milyen azonos jelzéseket tapasztaltak magukon a feladat végrehajtása után, és melyek voltak tapasztalhatóak csak egyiküknél. 10 perc	Vélemények, tapasztalatok cseréje	Páros munka		
II. c) Az aktív mozgás után tapasztalt azonos szervezeti jelzések rögzítése					
A)	A csoporttagok egy táblázatban összefoglalják a feladat végrehajtása után tapasztalt szervezeti jelzéseket, majd mellé rögzítik a gyakoriságot is. Ezután egy kettéhajtott csomagolópapír egyik felére felírják azokat a jelzéseket, amelyeket a csoport minden tagjánál tapasztaltak, egy másikra azokat, amelyek csak egy-egy tagra voltak jellemzők. Az íráshoz különböző színű íróeszközöket használjunk. 10 perc	Tulajdonságok rendszerzése	Kooperatív tanulás – szóforgó, csoportos szóforgó	D4 (Összesítő lap)	Csomagolópapír Színes tollak,
B)	A csoporttagjai az ötrészes osztott ablak módszeréhez szükséges lapon rögzítik tapasztalataikat. A közös részbe kerüljenek a mindenkinél előforduló tünetek. 10 perc	Tulajdonságok rendszerzése	Kooperatív tanulás – ablak		Az

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	A csomagolópapírra, középre felkerül a téma. A csoporttagok beírják az összes olyan tünetet, amit már tapasztaltak, az üres körökbe. Majd megpróbálják nyilakkal összekötni a téglalapokba írt kifejezéseket a körökbe írtakkal. 1. futás után 2. négyütemű fekvőtámasz után 3. tánc után 10 perc	Tulajdonságok rendszerzése	Kooperatív tanulás – szópókháló	D5 (Szópókháló)	Csomagolópapír
II. d) Az aktív mozgás után tapasztalt szervezeti jelzések okai					
A)	Az előző feladat mondatait egy harmadik színnel ki kell kiegészíteni, a csoport közösen megfogalmazott indoklásával. Pl: „Futás közben kiszáradt a torkom, mert a számon vettem a levegőt.” 15 perc	Ok-okozati összefüggések észrevétele, megfigyelése	Kooperatív tanulás – csoportkonzultáció	D5 (Szópókháló)	Az előző feladat megoldása, színes íróeszközök
B)	Az előző feladatnál rögzített tapasztalatok alapján a közös részbe írt tünetek mindegyikét felírják a diákok egy külön lapra, ezt a lapot a csoporttagok között körbeadják, és mindenki ráírja, hogy szerinte mi okozta a tünetet, majd megbeszélnek az eredményt. 15 perc	Ok-okozati összefüggések észrevétele, megfigyelése	Kooperatív tanulás – kerekasztal, szóforgó	D5 (Szópókháló)	Az előző feladat megoldása, írólapok, színes íróeszközök

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, melléletek	
				Diák	Pedagógus
C)	Az előző feladat megoldása alapján az ok-okozati összefüggéseket fogalmazzák és írják le. 15 perc	Ok-okozati összefüggések megfigyelése, állítások	Kooperatív tanulás – szóforgó	D5 (Szópókháló)	Az előző feladat megoldása
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a) Összegzés					
A)	A tanulók párokat választanak, majd megegyeznek, hogy ki lesz a tanuló, ki a testnevelő tanár. A tanár feladata, hogy tanácsokat adjon ahhoz, hogy minél több kellemetlen tünetet elkerüljön a tanuló, ha ismét futni fog, vagy ha a négyütemű fekvőtámaszt végzi. Feladatcsere 15 perc	Empátia, összegzés	Páros munka – szituációs játék		
B)	„Mozogj rendszeresen!” címmel plakát készítése. A plakátra kerüljön fel minden olyan tanács, amely az aktív mozgást végzőket segíti abban, hogy elkerüljék a kellemetlen tüneteket! Erre a plakátra csak különböző betűnagysággal írt szövegek kerüljenek. 15 perc	Empátia, összegzés, alkotókészség	Kooperatív tanulás – plakátkészítés		Csomagolópapír, rajzeszközök

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
III. b) Értékelés					
A)	Önértékelés megadott szempont alapján (Mire fogsz ügyelni, ha legközelebb futsz?) 15 perc	Önismeret	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
B)	Az elkészült plakátok kihelyezése az osztály falújságára, a plakátok értékelése 15 perc	Emlékezet, ráismerés képessége	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
C)	Milyen sport áll hozzád a legközelebb? 15 perc	Saját képességek mérlegelése	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
D)	Szeretsz táncolni? Miért szeretsz? Miért nem szeretsz? Milyen táncokat szeretsz? Kivel szeretsz táncolni? 15 perc	Saját képességek mérlegelése	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		

Melléklet

P1 A NÉGYÜTEMŰ FEKVŐTÁMASZ

Kiinduló helyzet: alapállás vagy terpeszállás, karok oldalsó középtartásban

1. ütem: ugrás guggolótámaszba
2. ütem: ugrás fekvőtámaszba
3. ütem: ugrás guggolótámaszba
4. ütem: ugrás terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban