

MOZGÁS ÉS SPORT A SZABADBAN 2.

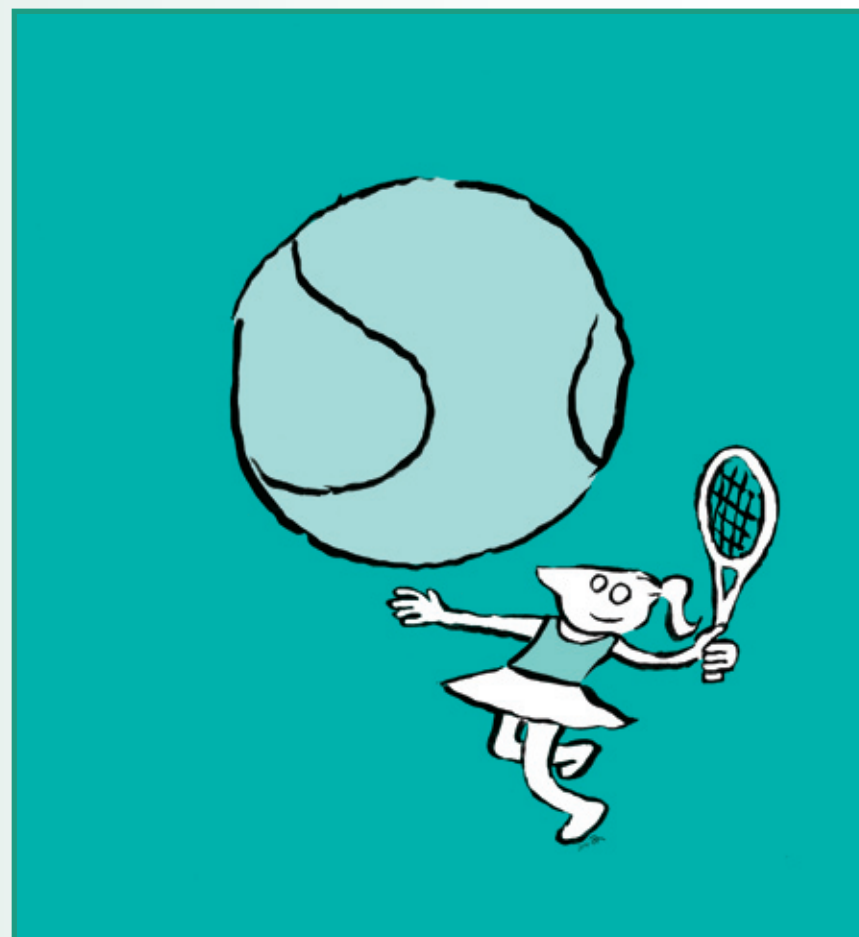
SZKA_106_05

Játsszunk a hóval,
sportoljunk a hóban!

A modul szerzője:
Zsámbokiné Vágner Ildikó

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

6. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
1. rész HASZNÁLJUK A HAVAT!					
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I/a Bevezetés					
A	A pedagógus és a tanulók körben ülnek, és beszélgetnek a télről, a víz halmazállapotairól, a bőr szerepéről, az öltözködésről. 10 perc	Érdeklődés felkeltése Figyelem Egészségvédő motívumok	Frontális munka – beszélgetés		P1 (Beszélgetés)
B	A gyerekek körben ülnek, középen képek a téllel kapcsolatban. Minden gyerek választ egy képet, és a kép alapján elmeséli egy téli élményét. Az élménybeszámolók után a képekhez kapcsolódva a pedagógus kérdésekkel előhívja a gyermekek ismereteit a télről. 10 perc	Érdeklődés felkeltése Figyelem Önkifejezési készség	Frontális munka – beszélgetés	Téllel kapcsolatos képek	P1 (Beszélgetés)
I/b Csoportalakítás					
A	A gyerekek csoportokat alakítanak a születésük ideje szerint. 3 perc	Csoportalakítás	Frontális munka – csoportalakítás		P2 (Csoportalakítás)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A gyerekek összefüggéseket keresnek a választott képeik között. Az összefüggő képek tulajdonosai 4-6 fős csoportokat alkotnak. 5 perc	Csoportalakítás Lényeglátás Összefüggéskezelő- képesség	Frontális munka – csoportalakítás	Az előző feladat- ban kiválasztott képek	
I/c Bemelegítés					
A	A pedagógus ismerteti a Hógolyós fogó játékot, majd a tanulók játszanak. 10 perc	Ügyességi játék Gyorsaság és egyensúlyérzék Örömmre való képesség Szabálykövetés	Frontális munka – játék		P3 (Hógolyós fogó)
B	A pedagógus ismerteti a Hógolyószerző játékot, majd a tanulók játszanak. 6 perc	Ügyességi játék Gyorsaság és egyensúlyérzék Örömmre való képesség Szabálykövetés	Frontális munka – játék		P4 Hógolyószerző)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I/d Hóemberépítés, sáncépítés, hógolyógyúrás					
A	A korábban megválasztott csapatok egy-egy kijelölt helyen (két csapat, egymással szemben kb. 10 méterre) hóembert épít. Célszerű minél stabilabbra és magasabbra építeni a hóembert, hogy az állja a „golyózáport”. Ha a tanulók ezzel elkészültek, a játék kezdetéig hógolyókat gyúrnak. 20 perc	Játék Kreativitás Csoportkezelő képesség Segítségnyújtás	Csoportmunka – játék		
B	A korábban megválasztott csapatok egy-egy kijelölt helyen (a két csapat egymással szemben, kb. 10 méterre helyezkedik el) sáncot épít. Célszerű minél stabilabbra és magasabbra építeni a sáncot, hogy állja a „golyózáport”. Ha a tanulók ezzel elkészültek, a játék kezdetéig hógolyókat gyúrnak. 20 perc	Játék Kreativitás Csoportkezelő képesség Segítségnyújtás	Csoportmunka – játék	Néhány lapát	
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II/a A hóember/a sánc ledöntése					
A	Jelre az egymással szemben álló csapatok hógolyóval bombázzák a másik csapat hóemberét. A saját hóemberük vonala elé menni tilos. A játék öt percig tart. Az a csapat győz, amelyiknek kevésbé rombolták le a hóemberét. 5 perc	Ügyességi játék Célzóképesség A siker és a kudarc elfogadásának képessége Humorérzék	Csoportmunka – játék		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
				Diák	Pedagógus
B	Jelre az egymással szemben álló csapatok hógolyóval bombázzák a másik csapat sáncát. A saját sáncuk vonala elé menni tilos. A játék öt percig tart. Az a csapat győz, amelyiknek kevésbé rombolták le a sáncát. 5 perc	Ügyességi játék Célzóképesség A siker és a kudarc elfogadásának képessége Humorérzék	Csoportmunka – játék		
II/b Legyél te a gyorsabb!					
A	A gyerekek az eddigi csoportokból két csapatot alakítanak. A pedagógus ismerteti a Figyeld a számot! játékot, majd a csapatok versenyeznek egymással a játék szabályai szerint. 10 perc	Verseny Gyorsaság Figyelem Kudarctűrés	Csoportmunka – versenyjáték		P5 (Figyeld a számot!)
B	A gyerekek párokat alkotnak. Egy pár lehet két olyan gyerek, akik nem dolgoztak együtt ezen a foglalkozáson egy csoportban. A pedagógus ismerteti a Ki a gyorsabb? játékot, majd a párok versenyeznek egymással a játék szabályai szerint. 6 perc	Verseny Gyorsaság Figyelem Kudarctűrés	Páros munka – versenyjáték		P6 (Ki a gyorsabb?)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/c Csúszkapálya					
A	Az egész osztály közösen egy hosszú csúszkapályát készít taposással, síkosítással. 15 perc	Közös pályaépítés Együttműködési képesség Segítségnyújtás	Frontális munka – pályaépítés	Néhány lapát	P7 (Csúsz- kapálya)
II/d Csúszkaverseny					
A	A tanulók egyenként, nekifutásból csúsznak végig a pályán. Ahol elfogy valakinek a lendülete, ott a pálya mellé áll. Mire mindenki végigcsúszott, kialakul a pálya mellett a sorrend. 10 perc	Verseny Gyorsaság Kudarctűrés Egyensúlyérzék Önfejlődés vágya	Frontális munka – versenyjáték	Szánkó, bob vagy fenékcúszka	
B	A csapatok külön-külön dolgoznak. Tagjaik úgy csúsznak nekifutás nélkül a pályán, hogy a következő játékos mindig az előző játékos érkezési helyéről csúszik tovább. Ha minden csapattag csúszott már, megjelöljük az elért távolságot. Az a csapat győz, amelyik messzebbre jutott. 10 perc	Verseny Gyorsaság Kudarctűrés Egyensúlyérzék Önfejlődés vágya	Csoportmunka – versenyjáték	Szánkó, bob vagy fenékcúszka	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C	Az előző feladatban alakult párok dolgoznak együtt. A pár egyik tagja a csúszkapályára guggol a menetiránnyal szemben, majd megfogja az előtte álló párja hátranyújtott kezeit. Az ebben a helyzetben végighúzza a guggoló tanulót a pályán. A következő menetet szerepcserével játsszák. 10 perc	Bizalom fejlesztése Izomerő Tolerancia Felelősségvállalás Segítségnyújtás	Páros munka – játék		

III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS

III/a Részértékelés

A	A pedagógus szóban értékeli a tanulókat. Azok hozzászólhatnak, kiegészíthetik az elhangzottakat. 10 perc	Értékelés Önértékelés	Frontális munka – megbeszélés		P8 (Értékelési javaslat)
---	---	--------------------------	-------------------------------	--	--------------------------

2. rész JÓ JÁTÉK A FENÉKCSÚSZKA, A BOB ÉS A SZÁNKÓ

I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE

I/a Csúszkálós, hógolyós

A	A pedagógus ismerteti a Csúszkálófogó játékot, majd a tanulók játszanak. 5 perc	Játék Gyorsaság Egyensúlyérzék Szabálykövetés	Frontális munka – játék		P9 (Csúszkálófogó)
---	--	--	-------------------------	--	--------------------

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A pedagógus ismerteti a Félperces hógolyós kidobó játékot, majd a tanulók játszanak.	Játék Célzőképesség Állóképesség Öntevékenységi vágy 5 perc Szabálykövetés	Frontális munka – játék		P10 (Félperces hógolyós kidobó)
I/b Lóval, szánnal					
A	A tanulók párokat alakítanak. A pár egyik tagja ráül a nála lévő fenékcúszkára, bobra vagy szánkóra, társa pedig a kötélbe bújva húzza őt.	Játék Izomerő Humorérzék 5 perc Felelősségvállalás	Páros munka – sportjáték	Szánkók, csúszkák, bobok, ugrókötelek (páronként egy)	P11 (Lóval, szánnal)
B	A tanulók párokat alakítanak. A pár egyik tagja ráül a nála lévő fenékcúszkára, bobra vagy szánkóra. Társa – a sporteszközt vagy a rajta ülő hátát fogva – tolja őt.	Játék Izomerő Humorérzék 5 perc Felelősségvállalás	Páros munka – sportjáték	Szánkók, csúszkák, bobok (páronként egy)	P11 (Lóval, szánnal)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I/c Hócsúszda készítése					
A	A tanulók közösen hódombot építenek különböző feladatokat vállalva. 15 perc	Közös dombépítés Öntevékenységi vágy Együttműködési képesség Segítségnyújtás	Frontális munka – dombépítés	Néhány lapát	P12 (Hódomb)
B	A tanulók közös munkával síkosítják a lejtőt. 15 perc	A pálya rendbe hozása Öntevékenységi vágy Együttműködési képesség Segítségnyújtás	Frontális munka – pályaépítés	Fenekcsúszkák	P13 (Lejtő)
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II/a Játsszunk, versenyezzünk!					

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
A	A tanulók megpróbálnak minél messzebbre lecsúszni a hódombról vagy a lejtőről. A csúszást kipróbálják párosával is. 10 perc	Verseny Gyorsaság Kudarctűrés Egyensúlyérzék Önfejlődés vágya	Frontális munka – versenyjáték	Fenekcsúszka	
B	A tanulók kipróbálják az előzetesen elkészített lejtőket egy „pályaátadás” eljárás után. Az osztály felkészül a szituáció eljátszására, majd szabadon végzett szánkózás, bobozás vagy fenékcsúszkázás következik. Ahol nincs lejtő, a tanulók a szánkóval nekifutásból ráhasalva is csúszhatnak. 10 perc	Játék Gyorsaság Egyensúlyérzék Önfejlődés vágya	Frontális munka – szituációs játék, sportolás	Szánkók, csúszkák, bobok	
II/b Játsszunk még					
A	A gyerekek két csoportot alkotnak, és a Bombázó című játékot játsszák. 5 perc	Játék Szabálykövetés Izomerő Célzóképesség	Csoportmunka – sportverseny	Gumilabda	P14 (Bombázó)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A tanulók előre megbeszéltek ideig hógolyóval dobálják egymást, ügyelve arra, hogy a dobás ne irányuljon fejre, és ne legyen erős. A játék végén a gyerekek megnézik, kinek lett a leghavasabb a ruhája. 5 perc	Játék Szabálykövetés Célzóképesség	Frontális munka – sportjáték		
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III/a Milyen volt játszani?					
A	A pedagógus megkéri a tanulókat, segítsenek neki összegezni, milyenek voltak a játékok, miért érezték magukat jól vagy miért nem az elmúlt órákon. A tanulók elmondhatják az önálló véleményüket a foglalkozásról, elmesélhetik az élményeiket is. 5 perc	Értékelés Önértékelés Tudatosság	Frontális munka – beszélgetőkör		P15 (Értékelés)
B	A gyerekek mozgással fejezik ki a véleményüket a foglalkozásról, karjelekkel, amelyeket előre megbeszélnek. 2 perc	Nonverbális véleménynyilvánítás	Frontális munka – értékelés		P15 (Értékelés)
C	Minden gyerek kiválasztja két társát, akivel szívesen játszott a foglalkozáson, és annak a vállára teszi a kezét. Így a gyerekek egy csoportba állnak úgy, hogy a kezük társaik vállán vannak. 5 perc	Nonverbális véleménynyilvánítás Kritikai érzék Empátia Tolerancia	Frontális munka – értékelés		

TANÁRI MELLÉKLET

P1 BESZÉLGETÉS

A tanulók a tanteremben az alábbiakról beszélgetnek a pedagógussal:

- Mit tudtok az évszakokról?
- Mi jellemző a télre?
- A víznek milyen halmazállapotait ismeritek?
- Miért lesz jeges a hó, ha csúszkálunk rajta?
- Milyen szerepe van a bőrnek?
- Hogyan kell télen öltözködni?

P2 CSOPORTALKÍTÁS

A gyermekek létszámának megfelelően gondoljuk ki, hogy egy csoportot alkossanak az ugyanazon évszakban születettek, vagy az ugyanazon hónapban, vagy a hét ugyanazon napján születettek. Úgy válaszunk szempontot, hogy 4-6 gyerek alkosson egy csapatot.

P3HÓGOLYÓS FOGÓ

Minden tanuló gyúr egy nagyobbacska hógolyót, és a fejére teszi. Kiválasztunk 2-3 fogót, akik jelre kergetni kezdik a társaikat. A hógolyó senkinek ne essen le a fejről! Akit megfognak, az lesz az új

fogó. A hógolyót futás közben kézzel tartani tilos – ha leesik, vissza kell helyezni, ha szétesett, újat kell gyúrni.

P4 HÓGOLYÓSZERZŐ

Az osztály fele hógolyókat gyúr, és a fejére teszi. Akiknek nincs a fején hógolyó, megpróbál megszerezni egyet, és a saját fejére tenni. Akinek van, az viszont meg akarja őrizni a hógolyóját, ha mégis elveszíti, újat próbál megszerezni. A hógolyót futás közben kézzel tartani tilos – ha leesik, vissza kell helyezni, ha szétesett, újat kell gyúrni. A játékidő 5 perc, melynek leteltét a pedagógus jelzi. Ezután kipróbálhatjuk a játékot úgy, hogy a kifeszített tenyerükön viszik a gyerekek a hógolyót.

P5 FIGYELD A SZÁMOT!

Az eddigi csoportok kétfelé bomlanak. Minden kis csoport egyik fele alkotja a mostani első nagy csapatot, a kiscsoportok másik fele a másik nagy csapatot. Ily módon két, azonos létszámú csapatot alkossunk, melyek egymással szemben vonalban helyezkednek el, kb. 20 méter távolságra. A játéktér közepére egy jól meggyúrt hógolyót teszünk. A csapatok tagjait megszámozzuk úgy, hogy a másik csoportban legyen mindenkinek egy-egy azonos számú párja. A pedagógus mond egy számot, annak gazdája a hógolyóhoz

futnak (például mindkét csapatból a kettős játékos), és megpróbálják megszerezni a hógolyót. Amikor az egyik megszerezte a hógolyót, megpróbál vele gyorsan visszaszaladni a csapatához. Ezalatt a másik csapat játékosai még megérintheti őt, ezzel „visszaszerzi” tőle a hógolyót. Jelöljük ki pontosan azt a vonalat, amely mögé ha beér a hógolyót megszerző játékos, már nem érvényes az érintés.

P6 KI A GYORSABB?

A párok egyik fele egy vonalban, a másik fele egy másik vonalban áll fel, a vonalak egymástól kb. 20 méter távolságra. Mindenkinek a vele szemben álló a párja. Minden páros közé középre teszünk egy jól meggyúrt hógolyót. Rajta mindenki a saját hógolyójához fut. Az a győztes, aki előbb emeli magasba a hógolyót. Indíthatjuk a játékot különböző testhelyzetekből (szemből, háttal, guggolásból, fekvőtámaszból).

P7 CSÚSZKAPÁLYA

A pálya legalább 20 méter hosszú és 1 méter széles legyen. Hívjuk fel a gyerekek figyelmét, hogy fontos, hogy mindenki kivegye a részét a munkából, és minél jobb pályát sikerüljön építeni.

P8 ÉRTÉKELÉSI JAVASLAT

Figyeljünk arra, hogy ne csak a fizikailag erős és jól teljesítő tanulók kapjanak pozitív visszajelzést. Hangsúlyozzuk, hogy mindenki

jó valamiben. A pedagógus figyeljen a pozitív véleményekre, az egymás iránti tisztelet kialakítására, és segítsen ezt megfogalmazni a tanulóknak.

- Az önmagukhoz képest jól teljesítők kiemelése fontos.
- A sportszerű játékosok megdicsérése.
- A legjobb munkaerők megnevezése.
- A legnagyobb küzdők kiemelése.
- A tantermi beszélgetés legügyesebbjeinek megdicsérése.
- Melyik játék tetszett a legjobban?
- Mutogasd el a legjobban tetsző játékot!
- Milyennek értékeled a munkádat?
- Szerinted ki volt a legjobb játékos?

P9 CSÚSZKÁLÓFOGÓ

A tanulók ebben a fogójátékban úgy változtathatják a helyüket, hogy három lépés után csúsznak egyet, majd csúszás után ismét léphetnek hármat. Akit a játék elején kijelölt fogó(k) megfog, az lesz az új fogó.

Ezt a játékot akkor játsszuk, amikor a játéktéren (iskolaudvar) jól letaposott, csúszós a hó! Ha laza a hó, akkor a B variációt válasszuk!

P10 FÉLPERCES HÓGOLYÓS KIDOBÓ

Egy önként jelentkező tanuló fél percen keresztül próbálja eltalálni a társait hógolyóval. Maximum 2 m-re közelítheti meg a többiekét,

akit eltalál, az leguggol. Fél perc elteltével a pedagógus leállítja a játékot, és megszámlálják a guggoló tanulókat. A játék során többen is kipróbálhatják a tudásukat. Hívjuk fel a gyerekek figyelmét, hogy fejre ne célozzanak!

Ezt a játékot akkor játsszuk, ha jól gyúrható, még nem teljesen letaposott a hó. Ha letaposott és csúszós, akkor az A variációt válasszuk!

P11 LÓVAL, SZÁNNAL

Ha a húzó vagy toló játékos elfárad, helyet cserélnek. A pedagógus időnkénti jelére a párok sporteszközt cserélnek. A sporteszközön különféle testhelyzetekben helyezkedhetnek el. A játéktéren összevissza kanyarogva húzzák, tolják egymást, ügyelve az ütközés és a borulás elkerülésére.

P12 HÓDOMB

Néhány gyereknek lapátot adunk, hogy egy helyre hordják a havat, a többiek pedig lábbal tömörítsék azt. A szerepeket időnként cseréljük meg. Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy ügyeljenek egymás testi épségére, óvatosan bánjanak a szerszámmal. A hódombnak alkalmasnak kell lenni arra, hogy fenékcsúszkával lecsússzanak rajta. Inkább kicsit alacsonyabb, de tömör legyen, a pálya és két fenékcsúszka férjen el egymás mellett.

P13 LEJTŐ

A gyerekek a hócsúszkák segítségével lelapítják és simítgatják a havat. Ha már túl sok hó kopott le a pályáról, akkor a fenékcsúszkát lapátként használva hordanak a dombra havat.

Ha a közelben van egy lejtő, akkor szerencsések vagyunk, mert csak azt kell szánkózható állapotba hozni. A pedagógus hangsúlyozza, hogy fontos figyelemmel, pontosan végezni a munkájukat, különben balesetveszélyes lehet az elkészült pálya.

P14 BOMBÁZÓ

Az újonnan alakult csoportokban olyan gyerekek legyenek együtt, akik a foglalkozás folyamán még nem dolgoztak sem párban, sem egy csoportban. A két csoport egymással szemben, a hóba húzott két vonal mögött helyezkedik el, egymástól kb. 15 méterre. Középre egy gumilabdát teszünk. Rajtra a tanulók hógolyókkal bombázzák a labdát. A cél az, hogy átjuttassák a labdát az ellenfél vonalán túl.

P15 ÉRTÉKELÉS

Feltétlenül dicsérjük meg mindenkit! Emeljük ki azokat, akik a domb építésében aktívan részt vettek, de ne mások kisebb aktivitását hangsúlyozva tegyük ezt. Mivel a hó csúszik, előfordulhatnak esések. Emeljük ki a segítő kéz nyújtásának pozitív voltát, társaink

segítésének fontosságát. Köszönjük meg a segítő tanulók munkáját is. A résztvevők lehetőség szerint önállóan mondhassák el a foglalkozással kapcsolatos élményeiket.

Ha a véleménynyilvánítás mozgással, karjelekkel történik: Beszéljük meg, milyen jeleket használunk a játékok minősítésére. Például: tetszett – magastartás; annyira nem tetszett – vállhoz tartás; nem tetszett – mélytartás. Soroljuk fel a játékok nevét, a tanulók pedig kartartással jelezzék a véleményüket.

