

Mozogni jó!
A mozgás szerepe egészséges életmód kialakításában

Kompetenciaterület:
Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

1. évfolyam

Programcsomag: Én és a világ – Ember és környezte

A modul szerzője: Halmai Lászlóné

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	6-7 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	Tapasztalatszerzés a mozgás örömről
A modul témái, tartalma	Témák: Testünk és életműködéseink: testedzés, mozgás, sport, tánc Pszichikus működésünk, személyiségünk: játék Tartalom: Gimnasztikai, tartásjavító gyakorlatok, csapatjátékok.
Megelőző tapasztalat	Kötetlen mozgásos játékok
Ajánlott továbbhaladási irány	A gimnasztikai és a tartásjavító mozgások megtanulása
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önszabályozás: érzelmek kezelése – sikerkezelés, kudarcűrés, kitartás; tolerancia A szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: szabálykövetés Társas kompetenciák: empátia, együttműködés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Testnevelés és sport, Ember a természetben Tantárgyakhoz: testnevelés, természetismeret Modulokhoz: Az emberi test, Étkezzünk egészségesen!, Sportoljunk együtt
Támogató rendszer	Dr. Spencer Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . Önkonet Kft. Budapest, 2001

Módszertani ajánlás

A különböző feladatokat választhatóan célszerű alkalmazni. Az A, B, C stb. variációk szabadon alkalmazhatók, nem fontos mindegyiket kezdeményezni. A kooperatív kiscsoportokban (lehetőleg 4 fő) különösen ajánljuk a heterogén csoportok képzését, hiszen ez szolgálja leginkább a tolerancia fejlődését. A sportversenyeknél nagyobb létszámú, szintén heterogén csoportokat alakítsunk. Törekedjünk arra, hogy a gyerekek képesek legyenek egyre inkább betartani a szabályokat. Hívjuk fel a figyelmet egymás és saját testi épség megóvására.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Igen fontos az önértékelés, együttműködés, segítőkészség fejlesztése, mások teljesítményének az elismerése, a teljesítőképesség javulása. Tegyük természetessé, hogy – a felnőtt versenysporttól eltérően – a relatív teljesítményváltozást, a saját teljesítmény javulását értékeljük.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

- P1 – Reggeli gimnasztika
- P2 – Ugrálás fél lábon
- P3 – Csapatverseny
- P4 – Utánzó járások
- P5 – Vakhernyó játék
- P6 – Mókus, mókus ki a házból
- P7 – Tavaszi munkák
- P8 – Váltóversenyek