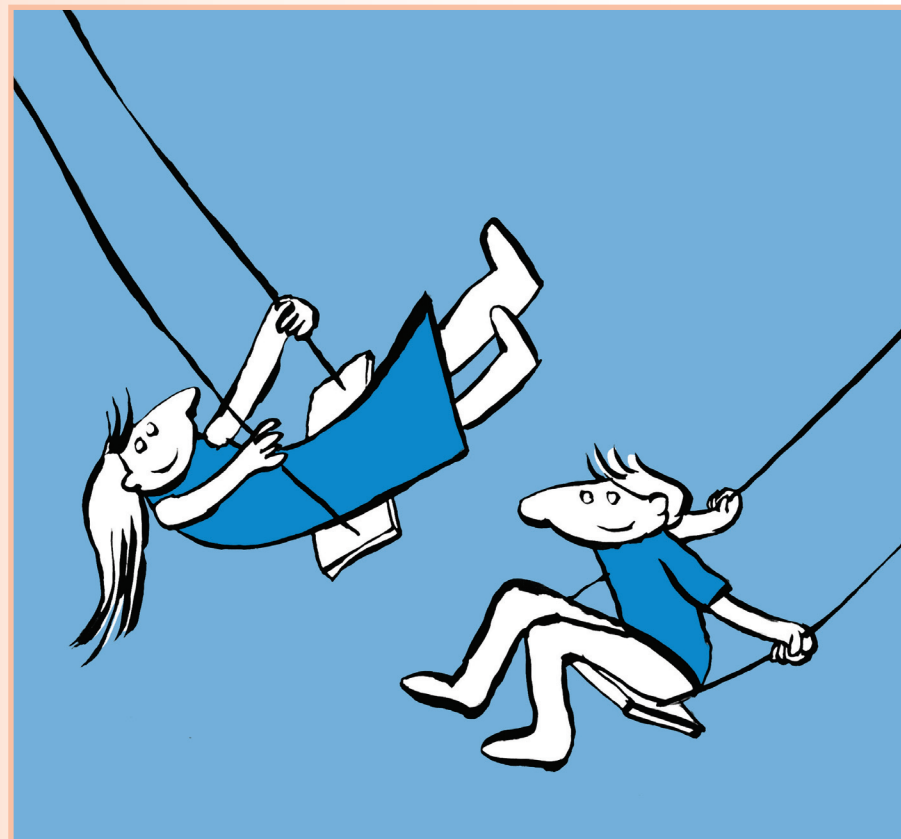


MOZGÁS A SZABADBAN

Készítette: Tóth Anett

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) Az évszakoknak megfelelően díszített környezet					
A)	Körben ülve a télről beszélgetnek, elsősorban a szabadtéri mozgást befolyásoló időjárástól. Szálló hópelyheket utánoznak tollpihe fújásával, levegőben tartásával. Buborékokat fújnak, és megpróbálják minél tovább a levegőben tartani. Hógolyókat készítenek újságpapírból, selyempapírból tépéssel, sodrással, gyúrással, gömbölyítéssel. 10 perc	Egyensúly Koordináció Téri helyzet Szemfixáció Finommotorika	Frontális – beszélgetőkör Önálló munka	tollpihe, szívószál, szappanos víz	
B)	Körben ülve a tavasz és az ősz jellegzetességeiről beszélgetnek. Nagyméretű faleveleket készítenek színes papírból tépéssel. Virágokat hajtogatnak színes papírból. 10 perc	Finommotorika Szem-kéz koordináció	Frontális – beszélgetőkör Önálló munka	színes papírok, krepp-papír	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	Körben ülve a nyárról beszélgetnek. A tanulók elkészítik a nyár dekorációját. Krepp-papírból kisebb, nagyobb napsugarakat készítenek tépéssel, vágással, hajtogatással. 10 perc	Finommotorika Szem-kéz koordináció	Frontális – beszélgetőkör, önálló munka	krepp-papír	

II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA

II/a) Téli mozgások

A)	Három csoportban, forgószínpadszerűen haladnak a tevékenységeken végig. 1. Hógolyózó csoport: Újságpapírból gyúrt hógolyóval célbadobnak karikába, vödörbe. 2. Szánkózó csoport Gördülő deszkával egyénileg vagy társ segítségével gurulnak egy megadott pályán. Nehézségi fokát befolyásolja a gyakorlottság. 3. Korcsolyázó csoport: ki-ki a gyakorlottságának megfelelő feladatot végez a következő eszközök valamelyikén – lépegető henger, gólyaláb, nyári sí (2 személyes) görkorcsolya Go-Go roller (pedál) 1 vagy 2 személyes 30 perc	Dominancia erősítése Szem-kéz koordináció Egyensúlyfejlesztés Mozgáskoordináció Egymásrafigyelés Együttműködés Ügyesség Segítségnyújtás	Kooperatív – tevékenységforgó Páros munka Frontális – önálló munka	gördülődeszka, gumikötél, görkorcsolya, Go-Go roller, nyári sí (2 személyes), gólyaláb, lépegető henger, ugrókötelek	P1 (Forgószínpad)
----	--	--	--	--	-------------------

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/b) Tavaszi mozgások					
A)	Három csoportban, forgószínpadszerűen haladnak a tevékenységeken végig. 1. Ugrókötel verseny folyamatos haladással: egyéni, páros, egy lábbal, keresztezett lábbal 2. „Virágszalom” verseny: az elkészített virágok, falevelek között, fölött, ugrások, szökdelések, futások (távolság növelése, csökkentése, szétszórt vagy soros alakzatokban) 3. Ugrások: füles labdával, trambulínon, meghatározott időintervallumban, ugróiskola, gumizás. 30 perc	Szeriális mozgásritmus Mozgáskoordináció Egyensúly Rugalmasság Téri tájékozódás Egyensúly Tónusszabályozás	Kooperatív – tevékenységforgó Frontális – önálló munka	tépett levelek, hajtogatott virágok, 3 füleslabda, trambulín, öntapadó tapéta, 2x3 méter háztartási nadrággumi 1	
II/c) Nyári mozgások					
A)	Három csoportban, forgószínpadszerűen haladnak a tevékenységeken végig. Labdás játékok: 1. Labdát vezetnek, pattogatnak szalagból, zsinórból, stb. kirajzolt „napsugarak” között. 2. „Átadom a labdámat a szomszédasszony lányának, folytassa-tassa-tassa” –labdaátadás valakinek pattogatva ütemtartással kell átvenni. 3. „Labdaiskola”: „Egyelőre, kétkettőre, háromhatra...” – falon végezhető labdajáték. 30 perc	Téri tájékozódás Labdaérzék ütemes mozgás átvétele Szem-kéz koordináció Mozgás-beszéd koordináció Együttműködés Egymásra figyelés	Kooperatív – tevékenységforgó Frontális – önálló munka Páros munka	legalább 8 pöttyös labda	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	Zsinórlabda játék strandlabdával 30 perc	Kooperáció Téri tájékozódás Szem-kéz koordináció Dobástechnika	Kooperatív – csoportmunka	strandlabda, zsinór vagy két ugrókötél kifeszítve	
C)	Ügyességi feladatok luftballonnal: csak fejjel, csak jobb kézzel, csak lábbal, csak térddel stb. lehet hozzáérni, és átadni egymásnak. A tanulók arra törekednek, hogy minél tovább a levegőben maradjon a lufi. 30 perc	Téri tájékozódás Szem-kéz koordináció Finommotorika Testséma Szabálytartás Együttműködés	Kooperatív – tevékenységforgó vagy páros munka	lufik	
D)	Kiránduláson, szabadban játszható játékok: 1. Fészekfogó 2. Elvesztettem zsebkendőmet 3. Kinn a bárány, benn a farkas 4. Adj király katonát 5. Kakasviadal 6. Lyuklabda (köralkotás, terpeszben, labdaátadás) 120 perc	Mozgáskoordináció Szabálytudat Együttműködő készség Tolerancia Kudarctűrés Szem-kéz koordináció Szabálytartás	Kooperatív tanulás – csapatjátékok		P2 (Kirándulás egy erdei tisztásra)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III/a) Összefoglalás, értékelés					
A)	Egyéni értékelés, csoport, majd a pedagógus az osztályt értékeli: Melyik játék volt a kedvenc? Melyikben voltam ügyes? Melyikben kell ügyesednem? 5 perc	Mozgásrögzítés Szabálytudat	Frontális – beszélgetőkör		

Mellékletek

P1 FORGÓSZÍNPAD

Ennek megfelelően a tornateremben három „tevékenységterületet” célszerű kialakítani, a tevékenységeknek megfelelő, rendelkezésre álló eszközökkel.

P2 KIRÁNDULÁS EGY ERDEI TISZTÁSRA

Fészekfogó

A tanulók párosan, kézfogással kis kört, fészket alakítanak. A fészkek a játéktéren szétszórva, egymástól két-három lépés távolságra helyezkednek el. Kijelölünk egy fogót és egy menekülőt, a többiek a fészkeket alkotják.

A fogó és a menekülő a fészkek között egymástól 5-6 lépés távolságra áll. Jelre a fogó üldözni kezdi a menekülőt, aki a fogótól akkor szabadulhat meg, ha valamelyik körbe befut, és ott az egyik tanuló mindkét kezét megfogja. Ilyenkor az a tanuló, akinek a menekülő hátat fordít, lesz az új menekülő. Ha a fogónak sikerül a menekülőt utolérnie és megfognia (az érintés is fogásnak számít), akkor szerepet cserélnek.

Kakasviadal

Azonos nagyságú és erejű párok egymással szemben, kb. egy lépés távolságra szétszórva helyezkednek el. A párok mellső karkulcsolással állnak, jelre egy lábon szökdelve vállal lökdösni kezdik egymást. Aki egyensúlyi helyzetéből kimozdul és mindkét lábát a talajra leteszi, hibapontot kap. Győztes minden párból az a játékos, aki kevesebb hibapontot szerzett.