

Mozogj az egészségért!

Az egészség, mint érték és mozgás összefüggései

Kompetenciaterület:

Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

5. évfolyam

Programcsomag:

Én és a világ

A modul szerzői: Somogyiné Kuti Ilona – Zágon Bertalanné

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	10-11 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	Az egészség mint érték, az egészség és mozgás összefüggésének tudatosítása, felkészítés az egészséges életmódra
A modul témái, tartalma	Témák: Testünk és életműködéseink Tartalom: I. Ismerd meg a tested II. Mozogj a barátaiddal III. Egészséges életmód és táplálkozás
Megelőző tapasztalat	Az 1–4. évfolyam testnevelés, környezeti ismeretek tantervi anyaga
Ajánlott továbbhaladási irány	A testnevelés és sport tantervi tananyaga, az alapvető környezetismereti és biológiai ismeretek, az egészséges táplálkozás, a mozgásos tevékenységek figyelemmel kísérése
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önismerettel összefüggő kompetenciák Önszabályozás Szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: problémamegoldó gondolkodás Társas kompetenciák: kapcsolatteremtő képesség, szolidaritás, tolerancia
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz, tantárgyakhoz: magyar nyelv és irodalom, földrajz, biológia Modulokhoz: Életmód és egészség, Étkezzünk egészségesen, Mozogjunk az egészségért, Finomat, egészségeset, A szervezet jelzései.
Támogató rendszer	<i>Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye.</i> Flaccus Kiadó. Budapest, 2004 (111–113. o.) Barbara és Thomas Oettinger: <i>Funkcionális gimnasztika.</i> Dialóg – Campus Kiadó. Budapest – Pécs, 2002 (143 o.) Dr. Krizsaneczné Németh Edit: <i>Játékos gyermektorna.</i> Sport. Budapest, 1979 (161. o.)

Módszertani ajánlás

A különböző feladatok, játékok választhatóak. Az A, B, C variációk szabadon alkalmazhatók, nem kell mindegyiket elvégeztetni. Bármely feladat (pl. játék, gimnasztika.) eltérhet a leírtaktól a cél figyelembevételével. A mozgásanyag, játékok nagy része jó idő esetén szabadban is elvégezhető. Az órák tartalmát tekintve, három egymást követő napon javasolt az órák megtartása.

A felmentett tanulókat vonjuk be az eszközök előkészítésébe és elpakolásába.

A mozgássérült tanuló részvételével végrehajtott feladatok, játékok változatai a mellékletekben szerepelnek.

Csapatok szervezésénél törekedjünk az erőviszonyok egyensúlyára, a csapatok létszáma legyen azonos, vagy a kisebb létszámú csapatokban egy-egy tanuló kétszer hajtsa végre a feladatot. Egy-egy feladat végrehajtásnál más-más tanuló szerepeljen kétszer.

A tanulók előképzettségének megfelelően, ha a fáradtság jeleit tapasztaljuk, a terhelés csökkentésére, rövid pihenőket iktassunk be pl.: légző gyakorlatokat, szabály- játékoknál, gyakorlatoknál az előforduló hibák megbeszélését. A terhelés csökkentését elérhetjük a játéktér nagyságának csökkentésével, a játékidő lerövidítésével is.

A fogó játékoknál előfordulhat, hogy a fogó szerepe túlságosan megviseli egy-egy tanuló szervezetét, sokáig nem tud megfogni senkit sem. Ilyenkor célszerű új fogót kijelölni.

Az osztály előképzettségének megfelelően a terhelés hatását fokozhatjuk a feladatok, játékok mozgalmasságának növelésével (pl. fogójátékoknál több fogóval, labdajátékoknál több labdával stb.).

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Csapatjátékoknál az értékelés az eredmények megállapításán túl, terjedjen ki az okok feltárására. Mi vezette győzelemre a csapatot? Tárjuk fel a vesztes csapat játékának hiányosságait is. Hívjuk fel a figyelmet az együttes játék, az összehangolt munka sikert biztosító jelentőségére.

Az értékelésben mutassunk rá az ötletes, kezdeményező feladat megoldások eredményességére.

Az egyéni értékelésnél név szerint emeljük ki azokat a tanulókat, akik a legeredményesebben oldották meg a feladatokat. Emeljük ki azokat a tanulókat is, akik nem jutottak győzelemre, de önmagukhoz képest többet vagy jól teljesítettek.

Az önértékelésnél hívjuk fel a figyelmet, hogy a siker mércéje ne a másik által elért teljesítmény legyen, hanem önmagukhoz igazodjék.

Alkalmazzuk a pozitív visszacsatolást a feladatok végzése során, a játékok közben és végén.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

P1 – Fészekfogó

P2 – Alakíts szobrot!

P3 – Ismerd meg a tested!

P4 – A helyes testtartás

P5 – Zsámolylabda

P6 – Pontszerző

P7 – Reggeli torna

P8 – Váltóversenyek

P9 – Keresd az egészséggel kapcsolatos cikket

P10 – Találd meg a kártyád és helyed!