

Az olimpiai láng nyomában

Testedzés az olimpia eszméi jegyében: felkészülés, verseny, örömnép

Kompetenciaterület:

Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

5. évfolyam

Programcsomag:

Én és a világ

A modul szerzői: Zsámbokiné Vágner Ildikó, Zágon Bertalanné

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	10 éves
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	A rendszeres testmozgás igényének, valamint az egészséges és becsületes testi és szellemi küzdelem képességének fejlesztése. Fizikai képességek növelése (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség...).
A modul témái, tartalma	Témák: Testünk, életműködésünk Tartalom: Pontszerző és ügyességi játékok, váltóversenyek, zenés koreografált mozgások, az olimpia rövid története.
Megelőző tapasztalat	A sportról és más területekről szerzett információk.
Ajánlott továbbhaladási irány	Az olimpiák történéseinek figyelemmel kísérése. A különböző sportágak (torna, atlétika, sportjátékok, szellemi sportok...) alapjainak elsajátítása.
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önszabályozás: érzelmek kezelése sportszerűség, becsületesség A szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: információkezelés, kreativitás, problémakezelés Társas kompetenciák: kommunikációs készség, empátia, együttműködés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Testnevelés és sport (szükségessége az egyén szempontjából, szükségessége a társadalom szempontjából, elméleti és gyakorlati ismerete, művelése és alkalmazása versenyhelyzetekben is, edzettség, teherbíró képesség, mozgáskultúra, mozgáskoordináció, pozitív személyiségfejlesztés, önértékelés és önkontroll) Modulokhoz: A szervezet jelzései, Gyerek, kamasz, felnőtt, Finomat, egészségeset, Mozogj az egészségedért
Támogató rendszer	<i>Torna I.</i> Tankönyvkiadó, Budapest, 1977. pp 70–75, 198–199, 201. <i>Játék I.</i> Tankönyvkiadó, Budapest, 1977. 161–163. <i>Új Magyar Lexikon – 5. kötet.</i> Akadémiai Kiadó, Budapest, 1962. 273. Gigi Agostino: <i>The riddle</i> (Big Hits 2000. CD DISKY GDC 610202)

Módszertani ajánlás

A modul 3 részből áll: 1. Felkészülés az olimpiára, 2. Verseny, 3. Örömnévp.

Mivel több órán keresztül folyamatosan sportolni ebben a korosztályban, átlagos edzettségi állapotban nem lehet, ezért javasolom a modul 3 egymás utáni alkalommal való feldolgozását.

A modul csaknem minden része elvégezhető a szabadban is, és tartalmaz folyosón és tanteremben végezhető gyakorlatokat is.

A versenyleírás 4 db ötfős csapatra vonatkozik. Ha az osztályban magasabb a létszám, célszerű versenyszámonkénti cserével cserejátékosokat alkalmazni. Ha kisebb a létszám, valamelyik tanuló kétszer végezze el a feladatot! A verseny alatt a felmentett tanulók és a cserejátékosok segíthetnek a szerek osztásában vagy a találatok, ill. pontok számolásában.

Bármely feladat megváltoztatható a célok figyelembevételével.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Egyénileg és csoportosan

Az abszolút és az egyéni képességekhez mért teljesítmény alapján is.

A manuális, szellemi és sporttevékenységek értékelése.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

P1 – Gimnasztika

P2 – Folyosón is végezhető gimnasztika

P3 – Célba dobások gyakorlása

P4 – Célba dobások párokban

P5 – Házi feladat

P7 – Gimnasztika

P8 – Tantermi gimnasztika

P9 – Váltóversenyek

P10 – A 2. óra értékelése

P11 – Lufis koreográfia

P12 – Karikás koreográfia

P13 – A 3. óra értékelése