

# Egyéb ötletek

## FELADATOK LEÍRÁSA

### 6.1 Úszólecke



25  
perc

+  
strand-  
játék

10  
perc

#### 6.1a Kacsaúszás

Tegyük fel a gyerekeknek a kérdést:

- Ki tud úszni? (Feltehető, hogy nem mindenki.)
- Ha ugyanezt egy kacsaosztályban kérdezné meg a kacsza tanító néni/bácsi, milyen választ kapnánk? (Minden kacsza tud úszni. Pedig nem tanítja őket senki.)
- Miért tudnak a kacsák úszni? És hogyan úsznak? Ki mit tud erről?

Hallgassuk meg a gyerekeket, majd egészítsük ki válaszaikat az alábbiak alapján:

- csónak alakú test, ami a vízi életmódhoz alkalmazkodott
- erős úszó- vagy evezőlábak úszóhártyával
- dús, tömött tollazat, hogy ne ázzon át, faggyúmirigyük váladékával zsírozzák be
- víz alá bukva szerzik táplálékukat, lemezes csőrükkel szűrik a vizet

Megnézhetünk egy víz alatti videofelvételt is a kacsák úszásáról (elérhető a Reftantáron).

#### 6.1b Úszólecke

Könnyű a kacsáknak – mondhatjátok.

Olvassuk fel [Hajnal Anna: Úszólecke](#) című versét (elérhető a Reftantáron). Neki is ez a véleménye?

- És nektek könnyű megtanulni úszni?
- Mit mond erről a vers? Vitassuk meg!
- Szerintetek mi kell ahhoz, hogy az úszástanulás sikeres legyen?
- Milyen játékokkal lehet a vizet, a lubickolást, a víz alá merülést megszerettetni?

#### Vedd figyelembe!

A verset könyv formában is megkereshetjük a könyvtárban: Hajnal Anna: *Az elefántról meg a fánkról* (Móra Kiadó, 1976, 7. o.).

#### 6.1c Vízi játékok – ízelítő

Ha szakszerűbben szeretnénk alkalmazni a vízi játékokat, érdemes tanulmányozni az Eszterházy Károly Főiskola (ma már Egyetem) Sporttudományi Intézetének *Mozgásos játékok* című kiadványát (Eger, 2015), ami külön fejezetet szentel a vízi játékoknak (112-140. o. – elérhető a Reftantáron).

## 6. tanegység

### MIT AKARUNK ELÉRNI?

Az úszás természetes mozgásformájának tudatosítása és megszerettetése.

### MIT FOGUNK CSINÁLNI?

Beszélgetés az úszómadarak (kacsza) úszó életmódjáról  
Vers olvasása és értelmezése, vélemények, vita  
Játékok a vízben

### MIRE VAN SZÜKSÉGÜNK EHHEZ A FELADATHOZ?

Strandjátékok, vízi sporteszközök

15  
perc

JEGYZETEIM



Kedvcsinálónak néhány önállóan is játszható játék:

- **Vízbe ugrás** hulahoppkarikába, úszógumiba.
- **Kincskeresés:** Kincseket (merülő tárgyak, játékfigurák, gumilabdák, kulcsok, vízzel telt műanyag üvegek, konzerves doboz stb.) rejtünk a medence aljára, amit a gyerekeknek meg kell keresni.
- **Hajócsata:** A gyerekek (4-5 fő) körben állnak, középen kis, apró, könnyű kupakok, labdák, úszó műanyagjátékok (például kacsa). Jelre mindenki egyszerre elkezd fújni a tárgyakat úgy, hogy azok tőle minél távolabbra kerüljenek. Az nyer, akinek a közelébe nem került egy tárgy sem.
- **Lovagold meg a deszkát:** Rá kell ülni a deszkára, és egyensúlyozva fennmaradni rajta. Végezhető labdával, vízi nudlival, egyéb eszközzel is.
- **Tűz – víz – repülő:** Tűznél le kell merülni a víz alá, víznél kimászni a partra, repülőnél pedig fedezékbe bújni valamelyik víz tetején lebegő eszköz alatt.



min.  
3x45  
perc

## 6.2 Olimpiai témanap

### 6.2a A görög embereszmény

Olvassuk fel a gyerekeknek **Kubány Éva: A Nagy erejű Milón** című mondáját a **Vasárnap** című családi magazinból (elérhető a Reftantáron)!

Beszélgessünk arról, milyenek ismertük meg Milónt, aki nemcsak jó sportoló, hanem eszes, tanult férfi is volt, az ókori görög férfiideálnak megfelelően!

A gyerekek készítsenek egy személyre szabott „edzéstervet”, hogy nekik mi mindenben kellene fejlődniük, hogy hasonlítsanak a görög eszményképre! (Ne csak a fizikai, hanem a lelki, szellemi fejlődésre is figyeljenek oda!)

45  
perc

Olvassuk el az **Olimpia, a játékok játéka** című ismerttartalμού szöveget is, szintén a Reftantáron (**összeállította: Miklya Luzsányi Mónika**) a görög olimpiákról, majd beszélgetéssel dolgozzuk fel!

### 6.2b Olimpiai koszorú

Hazánkban nem honos sem az olaj-, sem a babérfa, amelynek ágaiból készített koszorúval ékesítették az olimpiai bajnokok fejét. Ám a nálunk is honos, vadolajfa vagy ezüstfa néven ismert olajfűz, illetve a vízparti fűzfák hajlékony ágaiból is készíthetünk a gyerekekkel koszorút. Videofelvételen megfigyelhetjük egy madárfészek-koszorú készítését (elérhető a Reftantáron). A film alapján a gyerekek el tudják készíteni a saját koszorújukat, amin érdemes a levelek (egy részét) is meghagyni.

45  
perc

#### MIT AKARUNK ELÉRNI?

A gyerekek kapjanak betekintést az eredeti olimpiai játékokba

#### MIT FOGUNK CSINÁLNI?

Szövegfeldolgozás  
Koszorúfonás  
Olimpiai testnevelés

#### MIRE VAN SZÜKSÉGÜNK EHHEZ A FELADATHOZ?

Hajlékony vesszők, leveles ágak  
Metszőolló  
Ugrókötel, frizbi



JEGYZETEIM

## 6.2c Olimpiai tesióra

Próbáljunk ki az egykori olimpiai sportágak közül néhányat, persze csak a békésebbeket:

- rövid- és hosszútávfutás
- kocsihajtás (páros futás, elöl a ló, hátul a kocsihajtó, ugrókötel a hám)
- távolugrás (variáció: helyből távol)
- diszkoszvetés (frizbivel)

45  
perc

## 6.3 Győzd le magad

### 6.3a Ló Szerafin legyőzi önmagát

**Lázár Ervin: Ló Szerafin legyőzi önmagát** című meséje elég hosszú, amit meghallgathatnak a gyerekek a mesesarokban, a megszokott formában. Ezt akkor javasoljuk, ha a mesehallgatás bevált, ajándékjellegű alkalom, és a mesét még nem ismerik (szöveg elérhető a Reftantáron).

Másik lehetőség, hogy a hosszú szöveget a gyerekek olvassák fel láncolvasással, egymásnak adva tovább a stafétát (ők szólítják a következő olvasót). Így mindenkire sor kerülhet, és a képességei szerint olvashat fel rövidebb-hosszabb részt a meséből. A pedagógus jelzi a stafétaátadás idejét-helyét. (Ez az olvasási mód akkor is érdekessé teszi az olvasást, ha a gyerekek már ismerik a mesét. Sőt, kihívás lehet, hogy milyen gördülékenyen, jó stafétaátadással tudunk így olvasni.)

Majd beszéljünk a mese alapján!

- Mivel vádolták a társai Ló Szerafint? Igazuk volt-e? Miért? Mit értettek félre?
- Hányszor győzött Ló Szerafin? Mikor mivel győzött? Mi igazolta a gyorsaságát és a szerénységét?
- Mi a véleményetek Bruckner Szigfrid viselkedéséről?
- Mit jelent Bruckner Szigfrid tanácsa: „Győzd le önmagad!”
- Hogyan győzte le magát Ló Szerafin? Hogyan győzhette volna le magát Bruckner Szigfrid?
- Te hogyan, miben győzheted le magad?

### Vedd figyelembe!

A mese szerepel a 4. osztályos állami tankönyvben is (1/77-84.o.). Amennyiben feldolgoztuk már, ez most ismétlődő óra lehet, és a mozgásos játékokra, illetve stafétaváltókra helyezhetjük a hangsúlyt.

Ha nem dolgoztuk fel, tehát új szövegről van szó, akkor is választhatjuk a stafétaszerű láncolvasást. Ebben az esetben a gyerekek nyomtatott szöveget vagy könyvet adhatnak tovább, esetleg a kivetített szöveget olvashatják.



min.  
3x30  
perc

30  
perc

### MIT AKARUNK ELÉRNI?

A gyerekek a meseszerplőkkel azonosulva élik át a győzelem fontosságát – elsősorban önmagunkon.

### MIT FOGUNK CSINÁLNI?

Mesehallgatás-meseolvasás  
Beszélgetés, vélemények a mese alapján  
Csapatváltók, sorversenyek  
Koszorúfonás

### MIRE VAN SZÜKSÉGÜNK EHEZ A FELADATHOZ?

Hajlékony vesszők, leveles ágak, virágok  
Metszőolló, olló

JEGYZETEIM



Alkalom nyílik most arra is, hogy Lázár Ervin: *A Négyszögletű Kerek Erdő* című mesekönyvét ajánljuk a gyerekeknek (Móra Kiadó, 1985) nyári olvasmányul.

Érdekes párhuzam az ókori görög kultúrával (és így az olimpiával is): Delphoi az ókor legkedveltebb és legismertebb jóshelye volt. Szentélye homlokzatán állt ez a mondat (többek között): „Ismerd meg önmagad!” – Nem áll messze ez a kifejezés a „Győzd le önmagad!” tanácstól.

### 6.3b Erdei csapatváltó

min.  
30 perc

Menjünk ki a szabadba, a „Nagy-rétre”, ami lehet az udvar, egy park vagy közeli kirándulóhely is!

Tarthatunk itt „mezei” futóversenyt, amelyben a gyerekek egyéni képességeiket mérik össze.

De ennél is izgalmasabb a futó csapatváltó, amit sorverseny formájában bonyolíthatunk le a legkönnyebben. A váltást egy átadott szalag vagy zöld gally jelezheti.

A csapatváltót más játékos mozgásformákkal is megismételhetjük, akár a mesefigurák szerepében (kiegészítve a többi szereplővel). Például:

- Mikkamakka-futás: akadálykerülés futással
- Szigfrid-szökdelés: lomha indiánszökdelés
- Aromo-ugrás: nyusziugrás
- Szerafin-futás: négylábbon futás
- Vacskamati-futás: háttal futás
- Zoárd-lépés: óriáslépéssel járás
- Lajos-bukfenc: bukfenc oda-vissza (puha fűben, esetleg tornaszőnyegen)
- Dömdödöm-próba: golya viszi a fiát

### 6.3c Győzelmi koszorú

min.  
30 perc

Győzelmi koszorú készítése Ló Szerafinnak, illetve minden győztesnek.

Készíthetünk az előző témanapnál olimpiai koszorúként bemutatott koszorút, leveles ágakból. De készíthetünk virágkoszorút is, ha találunk hozzá leszedhető vadvirágot (pitypang, százsorszép). Készítéséhez segédanyagot találunk a Ref-tantáron.

