

# ÉLETPÁLYA- ÉPÍTÉS

KOMPETENCIATERÜLET „A”

---

TESTNEVELÉS  
TANÁRI ÚTMUTATÓ



12. évfolyam

A kiadvány az Educatio Kht. kompetenciafejlesztő oktatási program kerettanterve alapján készült.

A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési Terv Humánerőforrás-fejlesztési Operatív Program 3.1.1. központi program (Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült, a sulíNova oktatási programcsomag részeként létrejött tanulói információhordozó. A kiadvány sikeres használatához szükséges a teljes oktatási programcsomag ismerete és használata.

A teljes programcsomag elérhető: [www.educatio.hu](http://www.educatio.hu) címen.

Szakmai vezető: Farkas László

Szakmai bizottság: Dr. Klein Sándor elnök, Dr. Balogh Andrásné  
Dr. Krisztián Béla, Sum István, Dr. Szenes György

Szakmai lektor: Dr. Gombócz János

Alkotószervező: Szellő Gyöngyi

Felelős szerkesztő: Burom Márton

©

Szerző: Orosz Balázs

**Educatio Kht. 2008**

## TARTALOM

XII.A.5.1. Kalandozzunk idegen síterepeken!

XII.A.5.2. Tájékozódás a lehetőségekről, a csoport felkészítése

XII.A.5.3. Csatoljunk fel, és siklás!



KALANDOZZUNK IDEGEN  
SÍTEREPEKEN

## MODULLEÍRÁS

<p><b>A modul célja</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A modul általános célja, hogy olyan szervezéssel tervezéssel kapcsolatos kompetenciákat sajátítsanak el a gyerekek, amelyek majd a későbbiekben mindenféle csoportos utazás, rendezvény megszervezésére alkalmassá teszik őket. Azaz, kapjanak szempontokat egy projekt megszervezéséhez és lebonyolításához.</li> <li>2. Legyenek képesek felmérni és belátni, hogy a tervezés-szervezés mellett milyen kompetenciák kellenek egy-egy projekt tartalmi megvalósításához.</li> </ol> <p>A modul konkrét célja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Az iskola tanulói számára készülő – sítábor megszervezése.</li> <li>4. Felkészülés a síeléssel kapcsolatos mozgásformák, gyakorlati típusok, feladatok végrehajtásához, az állóképesség és a balesetmentes síelés érdekében.</li> </ol>
<p><b>Időkeret</b></p>	<p>5x45 perc</p>
<p><b>Ajánlott korosztály</b></p>	
<p><b>Ajánlott megelőző és követő tananyag</b></p>	<p><i>Megelőző modul:</i> – <i>Követő modul:</i> Tájékozódás a lehetőségekről, a csoport felkészítése</p>
<p><b>Modulkapcsolódási pontok</b></p>	<p>NAT 2003 Testnevelés és sport: A gimnasztika minden formája, kéziszerekkel, társsal, összefüggő gyakorlatok formájában is. Törzsferőfejlesztés, egyoldalú terhelést kompenzáló testtartásjavítás változatos formában. Vegyes jellegű (aerob-anaerob) állóképességi terhelések futással, úszással, versenyszerű formában is, edzettségtől függő ismétlésszám meghatározásával. Minden társadalmilag elfogadott sportág teljes képzési rendszere, életkornak megfelelő terheléssel...</p>
<p><b>A képességfejlesztés fókusza</b></p>	<p><i>Információkezelés:</i> adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása. <i>Stratégiaalkotás-tervezés:</i> célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék – időgazdálkodás. <i>Stratégia megvalósítása:</i> A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés. Szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. alkalmazkodás, a saját teljesítőképeség becslése, normakövetés.</p>

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A 12. évfolyam életpálya-építés moduljai testnevelés órán azt a célt valósítják meg, hogy a tanulók a fizikai felkészülés mellett, tanári támogatással, de önállóan megszervezzenek egy olyan 5-7 napos külföldi túrát, illetve tábort, ami egészségük megóvását, fizikai állóképességük, kondíciójuk javulását szolgálja, illetve a megtervezett túra megvalósítására is képessé váljanak.

Ezek a feladatok egy nagy ívű projekt tervezésén és megvalósításán keresztül az önálló feladattervezés és tervmegvalósítás, döntés, kooperáció képességét, a vállalkozói képességeket, összességében – éppen a feladat komplexitása miatt – az összes lényeges életpálya-építési képességet és részképességet fejlesztik.

A túra az iskola adottságainak függvényében lehet gyalogtúra, kerékpártúra, vízitúra vagy sítúra (sítábor). A modulvázlatok egy sítábor szervezését írják le, de a leírtak, mivel mindenféle túra szervezése és kivitelezése hasonló feladatok megvalósítását jelenti, könnyen adaptálhatóak más túratípusokra is. Ahhoz, hogy a modulokban leírt feladatok megoldása fejlessze az életpálya-építési kompetenciákat, nem szükséges magát a túrát megvalósítani, de egy megvalósuló túra motiváló hatása nyilván összehasonlíthatatlanul nagyobb, mint egy „elméleti” projekté.

Amennyiben nem lehetséges egy valóságos tábor megszervezése, lehet versenyt rendezni, amelyben kombinálnának az elmélet és a gyakorlatok elemei. Így a „virtuális” sítábor lesz a projekt produktuma. A testnevelés modulok jellegzetessége, hogy a tanórákon egyszerre jelennek meg a túrára való fizikai felkészítés speciális testnevelés gyakorlatai, a szervezés feladatai, illetve a megvalósítás nyomán követése. A tanulók számára a tanórákon egy sor olyan feladat fogalmazódik meg, amelyeket általában csoportban végezve, tanórán kívül, egyfajta otthoni feladatként kell megoldaniuk. A tanórán ezeknek a feladatoknak a szétosztása és a végrehajtás prezentálása, ellenőrzése történik.

A projekt megvalósítására 13 tanóra áll rendelkezésre. Ezeket az órákat nem szükséges egymás után megtartani. Mivel a tanulóknak időigényes, órán kívüli feladataik is vannak, indokolt, hogy két „túra-projekt” óra között több idő teljen el. Hogy pontosan mennyi, az függ a kiadott feladatok jellegétől. A heti egy „túraprojekt”-óra optimális megoldásnak tekinthető. Ebben az esetben a projekt létrehozása 13 hét alatt történik meg. A gyalogtúrára, kerékpár- és vízi túrákra helyszíntől, típustól függetlenül a nyári szünet a legalkalmasabb, ezért ha ilyet vállalunk, a modulokat döntően a második félév testnevelés órái közé érdemes beiktatni. Ha sítúrát szervezünk, akkor viszont szinte év elejétől kell indítani a szervezést, hogy a havas hónapokban legyen módunk megvalósítani a tervezetteket.

A „túraprojekt” számos feladatot tartalmaz, és a 13 hét elég hosszú idő. A motivációt is fenntartandó érdemes egy olyan nagyméretű „transzparenst” készíteni, amelybe beírhatóak a feladatok, a felelősök, a határidők, és jól követhető a megvalósulás előrehaladása is. Ilyen transzparenst legegyszerűbben csomagolópapírból készíthető, de elkészíthető számítógépen is, projektorral kivetíthető formában. A időterv.xls Excel fájl és az Időterv.ppt Power Point fájl kíván segítséget nyújtani ennek megoldásában. Kivetítésre az Excel tábla is alkalmas, és abban menet közben egyszerűbb dolgozni. A feladatok megoldását és az előrehaladást úgy lehet jelezni például, hogy a piros mezők színét zöldre változtatjuk. A nagyméretű papírtranszparenst az első kivételével akár az Excel tábla, akár a Power Point egy táblájának alapján a tanulók készítsék el úgy, hogy minden táblázat egy nagyméretű csomagolópapíron jelenjen meg. A projekt teljes időtáblája tehát 13 nagyméretű csomagolópapíron fér el. Papíron nem kell a mezőket pirossal befesteni, a teljesülést elég pipával jelölni.

Akár papírtranszparenst, akár számítógépen jelenik meg a nyomon követés, fontos, hogy minden „túraprojekt”-órán látható legyen, és a pillanatnyi állapot rögzítése is az óra részét képezze. Igen látványosan szemléltethető az előrehaladás, ha időrendi sorrendben a már elvégzett feladatok táblái is felkerülnek a falra.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

Felhasznált objektumok:

[www.intersi.hu/](http://www.intersi.hu/)

[www.sielok.hu](http://www.sielok.hu)

[www.maremonti.hu/index.php](http://www.maremonti.hu/index.php)

[www.honvedelem.hu](http://www.honvedelem.hu)

Ajánlott objektumok:

<http://www.cartour.hu>

<http://www.rekreal-sport.hu/contact.jsp>

## MODULVÁZLAT

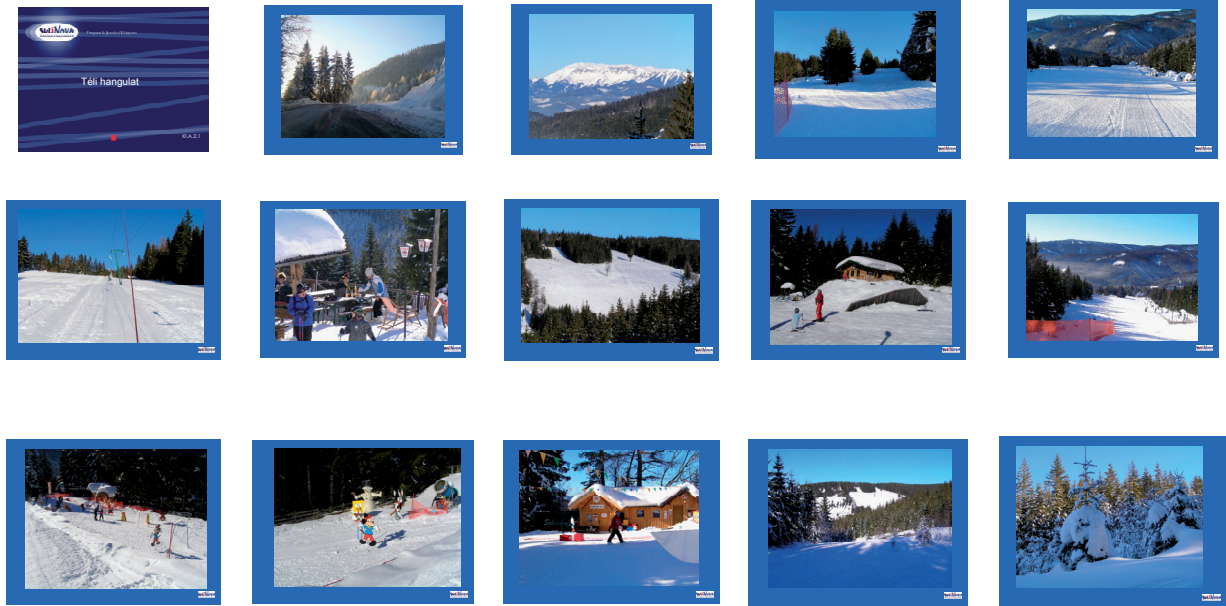
1. óra

### RÁHANGOLÓDÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>A sítábor projekttervének bemutatása, a heterogén csoportok megalakítása</b>	<b>15 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>Mondjuk el a diákoknak, hogy lehetőségük nyílik egy sítúra megszervezésére. A felkészülést kívánja segíteni az <i>1. gyűjtemény</i>. Ismertessük a tervezett munkarendet és munkaformát.</p> <p>Az elmondottak motiváló erejét támogathatjuk azzal, ha levetítjük a sítúrákról készült filmek néhány perces részletét, vagy a hasonló témájú fotókat. Ha nem áll rendelkezésre ilyen, használjuk a mellékelt Power Point prezentációt.</p> <p>A ráhangolás.ppt szerkeszthető, tehát a benne található, jelenleg meglehetősen neutrális képek lecserélhetők saját digitális képekre, a ráhangolás.pps pedig automatikusan diavetítésként végigfut. Ismertessük a <i>2. gyűjteményben</i> található, a sítúra szervezésével kapcsolatos feladatokat. Az ismertetéshez használhatunk projektort, felírhatjuk óra előtt a táblára, vagy fénymásolatban kioszthatjuk a tanulóknak. Az információ átadásához a lehető legkevesebb időt igénybevevő megoldást alkalmazzuk.</p> <p>A <i>2. gyűjteményben</i> leírtak rugalmasan kezelhetőek, az iskola adottságainak megfelelően. Ha pl. az iskolának saját, kölcsönözhető felszerelései vannak, a sífelszerelés bérlésére vonatkozó rész törölhető. Vagy van saját iskolabusz, amivel valamennyi túráját szervezi az iskola stb.</p> <p>Alakuljanak 4-6 fős, heterogén csoportok! A csoportok összetételét úgy próbáljuk meghatározni, hogy a fizikai és a szellemi adottságok, képességek tekintetében kiegyensúlyozottak legyenek, illetve a csoportok közelítően hasonló minőségűekkel rendelkezzenek. Jó, ha ezek a csoportok a projekt ideje alatt együtt maradnak.</p> <p>A csoportok névsora kerüljön fel egy nagyobb csomagolópapírra. A névsor megírásához szükséges táblázatot óra előtt készítsük el a <i>3. gyűjteményben</i> található minta alapján.</p> <p>Javasoljuk, hogy a következő projektóráig választhatnak nevet a csoportnak, s a további dokumentumokban már ezen a néven szerepelhetnek.</p> <p>Hangsúlyozzuk, hogy a felkészülés során párhuzamosan zajlik maga a szervezés és a fizikai felkészülés.</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Figyelem, együttműködés, véleménynyilvánítás	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Frontális, kis csoport	
<b>Módszerek</b>	Megbeszélés, vetítés	
<b>Eszközök</b>	Projektor, 1-3. GYŰJTEMÉNY	

1. GYŰJTEMÉNY

A ráhangolás ppt/pps képei



2. GYŰJTEMÉNY

A sítúra szervezése során megoldandó feladatok

Az előkészítőnél kapcsolódhat:

1. A helyszín kiértékelése
2. Az időrendszerv előkészítése
3. A szállás és étkezés helyének kijelölése
4. A szállás és étkezés helyéről információk szerzése
5. A napi programok összeállítása, alternatívák felhívásigazolása
6. Információgyűjtés az évszaki menüszelektől kezdve a helyi egészségügyi ellátásig
7. A felkészülés helyi és szállásai lehetőségeinek feltérképezése
8. Közhírvények kiértékelése a túra szervezése és végrehajtása során
9. Az időrendszerv előkészítése
10. A szállás és étkezés helyének kijelölése
11. Pénzügyi kérdések tisztázása
12. Az időrendszerv megtervezése a résztvevők számára
13. Az időrendszerv megtervezése az eszközök számára

A túra megvalósításához kapcsolódhat:

1. A túra megvalósítása
2. Információk nyújtása
3. A résztvevők felkészítése
4. A túra megvalósításának helyi és szállásai lehetőségeinek feltérképezése
5. A résztvevők útjainak kijelölése és a túra megvalósításának feltérképezése
6. Az eszközök felhívásigazolása
7. A résztvevők felkészítése
8. A résztvevők étkezési lehetőségeinek feltérképezése
9. A résztvevők felkészítése

3. GYŰJTEMÉNY

A csoport neve:			
Nr.	Név	Feladat	Határérték
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

<b>Tevékenység:</b>	<b>Fizikai gyakorlatok megfelelő állapot elérésére: erő és állóképesség</b>	<b>20 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját, tanulják meg a bemelegítő gyakorlatokat. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.</li> <li>2. Ismertessük a 4. <i>gyűjtemény</i> gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját.</li> <li>4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> <li>5. A gyakorlatsor végén a párok értékeljék egymás munkáját.</li> <li>6. Adjunk szempontokat gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mennyire figyelt az utasításokra?</li> <li>- Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?</li> <li>- Észrevette-e, ha hibázott? Kijavította-e?</li> </ul> </li> <li>7. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan.</li> <li>8. A párok önértékelése után emeljük ki: <ul style="list-style-type: none"> <li>- a legharmonikusabban dolgozó,</li> <li>- a legjobb fejlődést mutató és</li> </ul> </li> <li>7. a legügyesebb párokat.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<u>Alkalmazkodás:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében,</li> </ul> <u>Kooperáció:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segítőkészség</li> </ul>	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Páros	
<b>Módszerek</b>	Magyarázat, bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés	
<b>Eszközök</b>	Óra	

#### 4. GYŰJTEMÉNY

Álló helyzetben vagy terpeszállásban:

- lézógyakorlat páros karemeléssel 10x
- fejkörzés 10x
- karkörzések (bal, jobb, páros, előre, hátra) 10x
- karhúzások (vízszintes, függőleges) 10x
- törzsdöntések, hajlítások (előre, hátra, variálva) 10x
- hajlítás a lábak közé, nagy terpeszben 10x
- helyben futás (hagyományosan, térdemeléssel, sarokemeléssel) 1 perc
- helyben futás, minden lábemeléskor taps a comb alatt 1 perc
- szökdelés zárt lábbal (hagyományosan, sarok, térdfelhúzással) 50x

Guggolásban, vagy guggoló támaszban:

- ugrás mellő fekvőtámaszba és vissza 10x
- rugózás, jelre felugrás 10x
- rugózás oldalt kinyújtott lábbal, csere 10x
- térdelésbe ereszkedés (kéz csípőn) és vissza 10x

<b>Tevékenység</b>	<b>A következő órára elvégzendő projekt feladatainak ismertetése</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p><i>A megalakult csoportok feladatai:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csoportoknak javaslatot kell tenni a túra helyszínére. Természetesen nem ötletszerűen, hanem alapos előzetes információgyűjtés után.</li> <li>2. A gyűjtött információkat tömören prezentálják, mert az osztály szavazással dönti el, hova szervezi a túrát. Hogy ne legyen átfedés, ésszerűnek látszik annyi területet kijelölni, ahány csoport van, és minden csoport más helyszínről gyűjtson és prezentáljon információt.</li> <li>3. A csapatok az 5. <i>gyűjtemény</i> táblázata segítségével összesítsék az információkat, készítsék el falra kitehető nagyságban, csomagolópapírra. Tudatosítsuk a tanulóknak, hogy a következő órán minden csapatnak kb. 2-2,5 perce lesz arra, hogy előadja a saját javaslatát, tehát a prezentációnak lényegre törőnek, tömörnek kell lennie. A következő órán minden csapatból egy tagnak lesz a feladata, hogy ismertesse a csapat javaslatát.</li> <li>4. A csapatok kapják meg a táblázatsablont nyomtatott formában vagy elektronikusan. Hívjuk fel a csapatok figyelmét, hogy az interneten bőségesen található a síeléssel kapcsolatos információk. Javasoljuk, hogy a feladatok elosztásához használják a 3. <i>gyűjtemény</i> táblázatát, így egyértelmű lesz, hogy kinek mi a teendője, és mikorra kell kész lennie.</li> <li>5. Az egyik csoport feladata az lesz, hogy a következő órára elkészítse a tevékenységeket rögzítő és az előrehaladást demonstráló táblázatokat a bevezetőben melléklet táblázatok alapján, csomagolópapírra. Ez olyan formában is megoldható, a már létrejött csoportok egy-egy tagjából ennek a feladatnak a megoldására külön csapat jön létre. Ha úgy döntünk, hogy az előrehaladási táblázatokat projektorral vetítjük ki, akkor erre a feladatra nincs szükség.</li> <li>6. Rögzítsük a feladatokat az előre elkészített táblázatban, a 6. <i>gyűjteményben</i> leírtak szerint.</li> <li>7. Adjunk lehetőséget a gyerekeknek, hogy az előkészítéssel kapcsolatban saját ötleteiket, javaslataikat elmondják. Szavazással döntsünk azok elfogadásáról.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forráshasználat, információkezelés: a témára vonatkozó és adekvát információk kigyűjtése, azok értelmezése.</li> <li>- IKT-kompetenciák</li> <li>- Kooperáció: csoporton belüli munkamegosztás az egyéni képességek és lehetőségek függvényében.</li> </ul>	

Célcsoport /A differenciálás  
lehetőségei

Munkaforma

Módszerek

Eszközök

Kis csoport

Magyarázat, internetes keresés, gyűjtőmunka, kooperatív technikákkal

5. és 6 gyűjtemény, számítógép, internetkapcsolat, csomagolópapír.

## 5. GYŰJTEMÉNY

ELETPÁLYA-ÉPÍTÉS_A 12. ÉVFOLYAM - TESTNEVELÉS	
XII.A.5.1. 5. GYŰJTEMÉNY	
A ..... kiválasztott síterehelyszín adatai	
Az ország, a hegység neve:	
A helység neve:	
Az út hossza km-ben:	
Megtekinthető nevezetességek utközben:	
Élekezési lehetőségek:	
Az oda és visszaútazás (jármű):	
A felszerelés szállítása	
Miért pont ezt az utat választottuk?	

## 6. GYŰJTEMÉNY

2. óra feladatai			
Csoportfeladatok	Feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	Információgyűjtés a ..... síterezés lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
2. csoport	Információgyűjtés a ..... síterezés lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
3. csoport	Információgyűjtés a ..... síterezés lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
4. csoport	Információgyűjtés a ..... síterezés lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
5. csoport	Információgyűjtés a ..... síterezés lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
6. csoport	Az útes továbbhaladási táblázatok elkészítése		
egyéni feladatok			

2. óra

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység

Tanári instrukciók

A csoportok beszámolója a végzett munkáról

10 perc

- Adjunk lehetőséget a diákoknak, hogy óra előtt felkészüljenek a prezentációra: felrakhassák a falra a csomagolópapírra készített táblázatokat.
- A csapatoknak nagyon kevés ideje van, minden lényeges információ megtalálható a táblázatokban.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Kerüljön falra az elkészült feladattáblázat is.</li> <li>4. Ha minden csoport előadta prezentációját, pontosítsuk a feladatokat, határidőket.</li> <li>5. Értékeljük a tanulók munkáját egy-két mondatban, és ha megfelelőnek gondoljuk a prezentációt és az elkészített anyagot, pipáljuk ki a teljesítést.</li> </ol>	
<b>Kiemelt képességek, készségek</b>	Szóbeli és írásbeli szövegalkotás, az adatok, információk tömör, lényegre törő csoportosítása, prezentálás, érvelés, indoklás.	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Frontális, kis csoport, egyéni	
<b>Módszerek</b>	Szóbeli közlés, prezentáció, bemutattatás	
<b>Eszközök</b>	Az elkészített táblázatok, az előző óra feladattáblázata	
<b>Tevékenység:</b>	<b>Fizikai gyakorlatok megfelelő állapot elérésére</b>	<b>25 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.</li> <li>2. Ismertessük a 7. <i>gyűjtemény</i> gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját.</li> <li>4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p><u>Alkalmazkodás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében</li> </ul> <p><u>Kooperáció:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segítőkészség, sportszerűség</li> </ul> <p>Ön- és társismeret</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- értékelés, önértékelés</li> </ul>	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Páros	
<b>Módszerek</b>	Bemutatás, bemutattatás	
<b>Eszközök</b>	Óra, 7. gyűjtemény	

## 7. GYŰJTEMÉNY

### Állásban:

- „kaszálás” (vízszintes, függőleges, egyesével, kettesével) 10x
- boxolás levegőbe (előre, oldalt, felfelé, lefelé) 10x

- törzsdöntögetés oldalra (kéz csípőn vagy magastartásban) 10x
- törzskörzés 10x
- csípőkörzés 10x
- „híd” (állásból vagy hanyatt fekvésből) 10x
- szökdelés páros lábbal (előre, vissza, hátra, oldalt) 10x
- térdkörzések, hajlítgatások (páros lábbal, támadóállásban) 10x
- láblengetések (előre, hátra, oldalt) 10x
- spárpa, ill. előkészítő gyakorlata (oldalt, haránt) 10x

Ülésben vagy terpeszülésben:

- hajlogatás (előre, oldalra, hátra, variálva, ellenkező bokához) 10x
- törzsforgatás (egyeseivel, ketteseivel) 10x
- „kaszálás” vízszintesen 10x
- „bicikli”, „olló”, hátsó kéztámasz 10x
- páros láb emelés, hátsó kéztámasz (fel, le, oldalt) 10x
- mellúszás lábtempó, hátsó kéztámasz 10x
- popsi fel, kihomorít, vissza, hátsó kéztámasz 10x

<b>Tevékenység</b>	<b>A következő órára elvégzendő projekt feladatainak ismertetése</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Az óra végén az előzetes információk alapján az osztálynak egyszerű kézfeltartásos szavazással el kell dönteni, hogy a bemutatott helyszínek közül melyiket választják.</li> <li>2. A szavazás során arra is rákérdezhetünk, kinek a prezentációja tetszett legjobban.</li> <li>3. Hagyjuk nyitottan a lehetőségeket, a csoportok 8. gyűjtemény alapján készítsék el a következő órára saját javaslataikat, alternatíváikat.</li> <li>4. Munkájukat az előzőhöz hasonló módon csomagolópapíron prezentálják, a döntés is hasonlóan fog történni.</li> <li>5. Bár most minden csoport azonos feladatot kap, ne felejtjük el rögzíteni a feladatokat az időterv aktuális táblázatába, mely a 9. gyűjteményben található.</li> <li>6. Javasoljuk, hogy a feladatok elosztásához használják a 3. gyűjtemény táblázatát, így egyértelmű lesz, hogy kinek mi a teendője, és mikorra kell kész lennie.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p><i>Információkezelés:</i> adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.</p> <p><i>Stratégiaalkotás-tervezés:</i> célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Kooperáció, csoporttudat, alkalmazkodás, a saját teljesítőképesség becslése, normakövetés.</p>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		

Munkaforma  
Módszerek  
Eszközök

Kis csoport  
Gyűjtőmunka, kooperatív technikák  
8. és 9. gyűjtemény, számítógép, internetkapcsolat, csomagolópa-  
pír

## 8. GYŰJTEMÉNY

**A szállással, étkezéssel, utazással kapcsolatos szempontok**

1. El kell dönteni, hogy milyen típusú szünet szeretnék szervezni

Szállás	Igen	Nem	Étkezés	Igen	Nem
Turista jellegű, pl. közös fűdőszooba, több ágyas szobák			Tévesen ónellátó		
Magán szállás (**) vagy panzár			Reggeli biztosított		
Szálloda kétágyas, fűdőszoobás szobák (***)			Felpanzár (reggeli, vacsora)		
Egyéb			Három fő étkezés biztosított		

Figyelembe kell venni, hogy minden választásnak hatása van a további szervezőmunkára, illetve a költségekre. Ha, pl. ónellátók szeretnék lenni és helyben főzni, akkor csak olyan szállás jöhet szóba, aminek a környékén megfelelő élelmiszerbolt van, illetve olyan konyha, ami alkalmas arra, hogy a résztvevők lezámánok megfelelő személyre főzni lehessen.

Ha étteremben akarok étkezni, vagy szálláshely kell, azt előre le kell foglalni stb.

KÖZLEKEDÉS	Igen	Nem	A szerelés szállítása	Igen	Nem
Vonat			Mindenki maga gondoskodik róla		
Vonat és busz			Befér abba a járműbe, amivel utaztok		
Busz és személygépkocsi			Gépkocsi szállítja külön		
Személygépkocsi			Egyéb		

Ha busszal vagy személygépkocsival mentek, meg kell fontolni, hogy lehetőség van-e utközben egy-egy nevetesség megtekintésére. A vonatkorok, igazságszói versenyek megszervezésének, határait csak a fantáziátok szab.

A napi programot, a séleis időtartamát, a különböző szünetek elhelyezését, esetleges oktatást is érdemes előre megszervezni.

A következő órára a fenti táblázatok alapján a szállással, étkezéssel, utazással kapcsolatos kérdésekre mindenképpen választ kell találniatok.

Nagyon látványos lehet, ha egy kinagyított kérdéprezetettel demenztráljátok a túráitvonalat. Ne feledjétek, most sincs több időtök 2-25 percnel a prezentációra, tönörnök de pontosan követhetnek kell lenniétek!

## 9. GYŰJTEMÉNY

2. óra feladatlap			
Csoportfeladatok	Feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	Információgyűjtés a .....síttrárás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
2. csoport	Információgyűjtés a .....síttrárás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
3. csoport	Információgyűjtés a .....síttrárás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
4. csoport	Információgyűjtés a .....síttrárás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
5. csoport	Információgyűjtés a .....síttrárás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
6. csoport	Az írás továbbhaladási táblázatok elkészítése		
Egyéni feladatok			

3. óra

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység  
Tanári instrukciók

A csoportok beszámolója a végzett munkáról 10 perc

- Adjunk lehetőséget a diákoknak, hogy óra előtt felkészüljenek a prezentációra: felrakhassák a falra a csomagolópapírra készített anyagaikat.
- A csapatoknak nagyon kevés ideje van, és ha jól dolgoztak, minden lényeges információ megtalálható a prezentációkban.
- Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy szóban röviden foglalják össze a terv legfontosabb elemeit (hány napos, milyen típusú stb.), indokolják döntéseiket, és emeljék ki azt a programot, amit a túra legizgalmasabb programjának szánnak.

4. Kerüljön falra az előző órán készült feladattáblázat is (9. *gyűjtemény*).
5. Minden csoport teljesítményét értékeljük egy-két mondatban, és ha megfelelőnek gondoljuk a prezentációt és az elkészített anyagot, pipáljuk ki a teljesítést.
6. Ha minden csoport előadta prezentációját, kapjon az osztály időt a döntésre az óra végéig. Az óra végén szavazással, egyszerű kézfelemeléssel szavazzanak az útvonaltervről.

**Kiemelt képességek, készségek** Szóbeli és írásbeli szövegalkotás, az adatok, információk tömör, lényegre törő csoportosítása, prezentálása, érvelés, indoklás.

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

Frontális, kis csoportos, egyéni

**Módszerek**

Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás

**Eszközök**

Az elkészített táblázatok, az előző óra feladattáblázata

**Tevékenység:**

**Fizikai gyakorlatok megfelelő állapot elérésére**

**25 perc**

**Tanári instrukciók**

1. Alakítsunk párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.
2. Ismertessük a *10. gyűjtemény* gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját.
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.

**Kiemelt készségek, képességek**

- Koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság segítőkészség, kooperáció
- saját és a partner szükségletének ismerete.

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

Páros

**Módszerek**

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

**Eszközök**

Óra, *10. gyűjtemény*

## 10. GYŰJTEMÉNY

Mellső fekvőtámaszban vagy terpesztett mellső fekvőtámaszban:

- csípőlengetés fel, le 10x
- csípőkörzés 10x
- egyik láb előrelendítése két kéz közé, vagy mellé, rugózás 10x
- félkezes mellső fekvőtámaszban oldalra billenés, csípő leengedés, feltolás 10x
- két kéz közé gyaloglás, vissza, térd nyújtva 10x
- lábemelgetés hátrafelé 10x

Négykézláb:

- egyik láb lendítése, vissza (hátra, oldalra) 10x
- jobb kézzel bal bokát fog, húzás, nyújtás felfelé, csere 10x

Hanyatt fekvésben:

- egyik láb emelése, vissza (fel le, keresztbe, oldalt le, vissza) 10x
- egyik láb körzése, csere 10x
- páros láb behúzás, kinyújtás a föld felett 10x
- páros láb emelés, vissza (fel le, oldalt le, vissza) 10x
- „bicikli” 10x
- „olló” (keresztbe és haránt) 10x
- lábat fejhez közelít, vissza (egy láb, páros láb) 10x
- „gyertya” (hagyományosan, „ollózva”, „biciklivel”) 10x
- „gyertya”, páros lábat a fejhez letenni, vissza 10x
- „híd” (egymásnak segítve) 10x

Hason fekvésben:

- kéz és lábemelgetések (egyesével, párosával) 10x
- „mellúszás” 10x
- „hinta” (hátral bokafozás, homorítás, hason gurulás) 10x

**Tevékenység****A következő órára elvégzendő projekt feladatainak ismertetése****10 perc****Tanári instrukciók**

1. Ha eldől, melyik útvonaltervet választják, a csoportoknak a következő feladatokat kell megoldaniuk:
  - a) A szállás és étkezési helyekről információ szerzése
  - b) A szállás és az étkezés megtervezése
 A b) feladat feltételezi hogy az a) feladat megoldása során elegendő információt szerzünk a döntéshez. A következő órára minden csoport gyűjtse össze a lehető legtöbb információt a lehetséges szálláshelyekről és étkezési lehetőségekről, majd a szokásos módon készítsen javaslatot ezek alapján. A szállás és étkezés megtervezését a legjobb ötletek összedolgozásával lehet megoldani.
2. Az információszerzés módja lehet az internet vagy a könyvtár is, de javasoljuk a diákoknak, hogy próbáljanak kapcsolatot teremteni kompetensnek gondolt személyekkel. A konkrét megoldások legyenek a csoportok egyéni leleményességének próbái.
3. A csoportok javaslataikat az előzőhöz hasonló módon, csomagolópapíron, vagy számítógép/projektor segítségével prezentálják. A prezentációhoz használhatják sablonként a 11. gyűjtemény táblázatát.
4. Bár most is minden csoport azonos feladatot kap, ne felejtjük el rögzíteni a feladatokat az időterv aktuális táblázatába, mely a 12. gyűjteményben található.
5. Javasoljuk, hogy a feladatok elosztásához használják a 3. gyűjtemény táblázatát, így egyértelmű lesz, hogy kinek mi a teendője, és mikorra kell kész lennie.

**Kiemelt készségek, képességek** Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.

Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.

**Célcsoport/A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

**Módszerek**

**Eszközök**

Kis csoport

Gyűjtőmunka, kooperatív technikák

11. és 12. gyűjtemény, számítógép, internetkapcsolat, csomagolópapír

## 11. GYŰJTEMÉNY

Nap	Programok napközben	Programok este
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

## 12. GYŰJTEMÉNY

2.óra feladatai			
Csoportfeladatok	Feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	Információgyűjtés a ..... sítrézés lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
2. csoport	Információgyűjtés a ..... sítrézés lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
3. csoport	Információgyűjtés a ..... sítrézés lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
4. csoport	Információgyűjtés a ..... sítrézés lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
5. csoport	Információgyűjtés a ..... sítrézés lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
6. csoport	Az úres továbbhaladási táblázatok elkészítése		
Egyéni feladatok			

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>A csoportok beszámolója a végzett munkáról</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adjunk lehetőséget a diákoknak, hogy óra előtt felkészüljenek a prezentációra: felrakhassák a falra a csomagolópapírra készített táblázatokat.</li> <li>2. A csapatoknak nagyon kevés ideje van, minden lényeges információ megtalálható a táblázatokban.</li> <li>3. Kerüljön falra az elkészült feladattáblázat is.</li> <li>4. Ha minden csoport előadta prezentációját, pontosítsuk a feladatokat, határidőket.</li> <li>5. Egyéni feladat: az összes információ rögzítése</li> </ol>	
<b>Kiemelt képességek, készségek</b>	Szóbeli és írásbeli szövegalkotás, az adatok, információk tömör, lényegre törő csoportosítása, prezentálása, érvelés, indoklás.	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Frontális, kis csoport, egyéni	
<b>Módszerek</b>	Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás	
<b>Eszközök</b>	Projektor, csomagolópapír, számítógép	

<b>Tevékenység:</b>	<b>Fizikai gyakorlatok megfelelő állapot elérésére</b>	<b>25 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.</li> <li>2. Ismertessük a <i>13. gyűjtemény</i> gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját.</li> <li>4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<u>Alkalmazkodás:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében,</li> </ul> <u>Kooperáció:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportszerűség</li> <li>- segítőkészség</li> </ul>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Páros	
<b>Módszerek</b>	Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés	
<b>Eszközök</b>	Óra, 13. GYŰJTEMÉNY	

### 13. GYŰJTEMÉNY

#### Páros gyakorlatok:

- terpszállás egymással szemben, kezek egymás vállán, hajolgatás előre;
- terpszállás háttal, karkulcsolás, törzskörzés együtt;
- egymásnak háttal, zárt állásban karkulcsolás, leguggolás-felállás együtt;
- terpszülés egymással szemben, páros kézfogás „fűrészelés”;
- egymással szemben állás, kezek egymás vállán, egymás eltolása erőből.

#### Feladatok futás közben:

- tapsra ellenkező irányba futás tovább;
- sípszóra leguggol, megérinti a tenyerével a talajt;
- indián szökdelés;
- állatok mozgásának utánzása (pók, rák, fóka, béka, nyuszi, sánta róka stb.);
- törpejárás;
- óriásjárás;
- oldalazó futás;
- cikk-cakkban futás;
- sípszóra 360 fokos fordulat a test hosszanti tengelye körül;
- szökdelések;
- tapsra gyors megindulások.

#### Tevékenység

#### A következő órára elvégzendő projekt feladatainak ismertetése

10 perc

#### Tanári instrukciók

1. Adjunk feladatot a megalakult csoportoknak a következő órára:
  - Napi programok összeállítása alternatív lehetőségekkel. Az információk összegyűjtését követően véglegesítsék a napi programokat. Legyenek figyelemmel az útvonal mentén, illetve a helyszín közelében található kulturális és történelmi látnivalókra. Kínálatukban szerepeljenek egyenlő arányban a szellemi és testi kikapcsolódás, azaz különböző sportjátékok gyakorlásának lehetőségei, valamint gondoljanak arra is, hogy rossz idő esetén megfelelő kikapcsolódást és szórakozást nyújtó programok kerüljenek megrendezésre.
  - A költségvetés készítése a túra egészére és egységeire. Úgy tervezzék az egységek költségvetését, hogy gondoljanak váratlanul felmerülő kiadásokra, ezért képezzenek tartalék-alapot is, és ne feledkezzenek meg arról sem, hogy a megmaradó pénzüsszeget a túra utolsó napján milyen közös programon keresztül használják fel.
  - A sífelszerelés bérlése, és szállítási lehetőségeinek felkutatása. A szóba jöhető vállalkozásoktól kérjenek árajánlatot. Kérjék, hogy az árajánlatban rögzítsék a fizetési feltételeket (természetesen, ha az intézménynek saját kölcsönözhető felszerelése van, akkor csak a szállítás megszervezése jöhet szóba).
  - Információszerzés az úton, illetve a helyszínen fellelhető és igénybe vehető egészségügyi ellátásról.

- Úti csomag javaslat összeállítása. A személyes holmikra tegyünk javaslatot, amelyek általában mindenki számára szükségesek. Ha szükséges, az úticsomag-javaslat összeállítását az egyik csoport kapja meg.
- 2. A csoportok sorshúzással választanak az elvégzendő feladatok közül, amennyiben kevesebb csoport van, a feladatok összehasonthatók.
- 3. Az információszerzés lehetséges megoldásai közül legfontosabb és leghatékonyabb az internet használata, de szóba jöhet még régebbi útvonaltervek, illetve útleírások felhasználása is. Amennyiben nem az internetet használjuk, akkor akár telefonos úton, de utána kell járni az aktuális lehetőségeknek, illetve áraknak. A költségvetés tervezésénél igénybe lehet venni különböző szolgáltatók ingyenes szoftvereit is, illetve a 14. gyűjteményben található folyamatábrát.
- 4. A csoportok megoldásait csomagolópapírra vagy számítógépen a megszokott módon készítsék el.
- 5. Javasoljuk, hogy a költségvetés tervén kívül a többi feladat megoldásához használhatjuk a 3. gyűjtemény tábláját.
  1. A csoportok feladatait rögzítsük az időtáblán!
  2. Árajánlat kérése a kiválasztott terepek mindegyikére.
  3. Programlehetőségek konkretizálása a szóba jöhető terepekre.

### Kiemelt készségek, képességek

Információkezelés: a megszerzett információtömegeből a témára vonatkozó és aktuális pontok kigyűjtése, azok értelmezése.  
 Kooperáció: csoporton belüli munkamegosztás az egyéni képességek és lehetőségek függvényében

### Célcsoport /A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Kis csoport

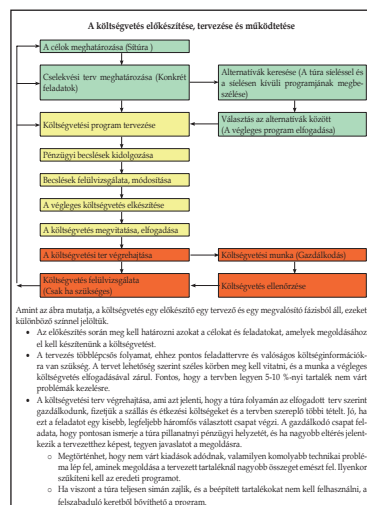
#### Módszerek

Gyűjtőmunka, kooperatív technikák

#### Eszközök

Csomagolópapír, öntapadós matrica, számítógép, projektor, íróeszközök, 14. gyűjtemény, 15. gyűjtemény

## 14. GYŰJTEMÉNY



## 15. GYŰJTEMÉNY

4. óra feladatai			
Csoportfeladatok	Feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	Információgyűjtés a ..... síturázás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
2. csoport	Információgyűjtés a ..... síturázás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
3. csoport	Információgyűjtés a ..... síturázás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
4. csoport	Információgyűjtés a ..... síturázás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
5. csoport	Információgyűjtés a ..... síturázás lehetőségeiről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
6. csoport	Az üres továbbhaladási táblázatok elkészítése		
egyéni feladatok			

5. óra

## ÖSSZEGZÉS

Tevékenység

Tanári instrukciók

Projektfeladatok kiadása a következő órára

10 perc

Az első modul az előkészítő feladatok nagy részének végétével zárul. A következő modulok feladatai, hogy az elfogadott úti- és programterv és költségvetés birtokában meghirdessük a túrát, felkészítsük a résztvevőket, és elvégezzük az összes olyan operatív feladatot, amelynek nyomán a túra a valóságban is megvalósulhat.

A következő modul első órájára megoldandó operatív feladat minden csoport számára azonos: tervezzenek olyan komplex kampányt, amellyel meghirdetik a túrát az iskola tanulói számára, figyelembe véve az iskola kommunikációs lehetőségeit.

Legkézenfekvőbb mód természetesen a plakát, de készíthetnek felhívásokat az iskolarádióba, az iskola honlapjára, és bármilyen egyéb kreatív ötlet is szóba jöhet.

Bár minden csoport azonos feladatot kap, ne felejtjük el rögzíteni a feladatokat az időterv aktuális táblázatába, mely a 16. gyűjteményben található.

Kiemelt képességek, készségek

Szóbeli és írásbeli szövegalkotás, az adatok, információk tömör, lényegre törő csoportosítása, prezentálása, érvelés, indoklás. Tervezés, együttműködés, kreativitás

Célcsoport/A differenciálás lehetőségei

Munkaforma

Frontális, kis csoport, egyéni

Módszerek

Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás

Eszközök

Író és festő eszközök, számítógép, iskolarádió, iskola tv stb. 16. gyűjtemény

## 16. GYŰJTEMÉNY

5. óra feladatai			
Csoportfeladatok	Feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	Információgyűjtés a ..... sítürázás lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
2. csoport	Információgyűjtés a ..... sítürázás lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
3. csoport	Információgyűjtés a ..... sítürázás lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
4. csoport	Információgyűjtés a ..... sítürázás lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
5. csoport	Információgyűjtés a ..... sítürázás lehetőségéről, a legjobb lehetőség kiválasztása és prezentálása.		
6. csoport	Az úres továbbuladasi táblázatok elkészítése		
Egyéni feladatok			

Tevékenység:

Tanári instrukciók

Fizikai gyakorlatok megfelelő állapot elérésére

25 perc

1. Alakítsunk párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.
2. Ismertessük a 9. gyűjtemény gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját.
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.

Kiemelt készségek, képességek

Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében,

Kooperáció:

- segítőkészség,
- sportszerűség

Célcsoport/A differenciálás  
lehetőségei

Munkaforma

Páros

Módszerek

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

Eszközök

Óra, húzókötel, 17. gyűjtemény

## 17. GYŰJTEMÉNY

Párosan vagy csapatban:

- társ cipelése háton 4x
- egymás eltolása, elhúzása erőből (egymással szemben, háttal) 10x
- kötélhúzás 3x
- bakugrás (párosával, láncban) 3 kör
- guggolás együtt, egymásnak háttal 20x
- béka vagy kenguru egymással szemben, kézfogással 3x20 sec.

<b>Tevékenység</b>	<b>Az árajánlatok alapján a síterep, a szállás- és étkezési hely végleges kiválasztása</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sítúra meghirdetésének előkészítése</li> <li>2. Kiválasztott helyszín adottságainak figyelembevételével a napi programok összeállítása.</li> <li>3. Feladatok, felelősök, határidők meghatározása a már használt táblázat alapján.</li> <li>4. A csoportok munkájának értékelése az alábbi szempontok alapján: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Érvényesült-e az arányos munkamegosztás?</li> <li>- A tagok betartották-e a határidőket?</li> <li>- Merült-e fel probléma a feladatok elvégzésénél, és ha igen, saját erőből vagy segítséggel tudták-e megoldani?</li> </ul> </li> <li>6. A csoportok szóvivői számoljanak be a munkájukról.</li> </ol>	
<b>Kiemelt képességek, készségek</b>	Szóbeli és írásbeli szövegalkotás, az adatok, információk tömör, lényegre törő csoportosítása, prezentálása, érvelés, indoklás.	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Frontális, kis csoport, egyéni	
<b>Módszerek</b>	Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás	
<b>Eszközök</b>	Projektor, csomagolópapír, számítógép	



TÁJÉKOZÓDÁS A LEHETŐSÉGEKRŐL,  
A CSOPORT FELKÉSZÍTÉSE

## MODULLEÍRÁS

<b>A modul célja</b>	<b>A sítábor szervezésének folytatása, a tábor meghirdetése, a résztvevők tájékoztatása, a felkészítés megkezdése.</b>
<b>Időkeret</b>	5x45 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	
<b>Ajánlott megelőző és követő tananyag</b>	Megelőző modul: Kalandozzunk idegen síterepeken! Követő modul: Csatljunk fel, és siklás!
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	NAT 2003 Testnevelés és sport: A gimnasztika minden formája, kéziszerekkel, társsal, összefüggő gyakorlatok formájában is. Törzsereőfejlesztés, egyoldalú terhelést kompenzáló testtartásjavítás változatos formában. Vegyes jellegű (aerob-anaerob) állóképességi terhelések futással, versenyszerű formában is, edzettségtől függő ismétlésszám meghatározásával. Minden társadalmilag elfogadott sportág teljes képzési rendszere, életkornak megfelelő terheléssel.
<b>A képességfejlesztés fókuszja</b>	Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása. Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék. Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés. Szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. Alkalmazkodás, a saját teljesítőképesség becslése, normakövetés.

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A sítábor projekt a megvalósítás stádiumába lép. A második modul során megvalósítandó legfontosabb feladatok:

- A tábor meghirdetése
- A résztvevők regisztrálása
- A részvételi díjak összeszedése
- A résztvevők elméleti felkészítése
- A résztvevők fizikai felkészítése

A feladatok részben a tanulók tanórán kívüli tevékenységei során valósulnak meg, testnevelés órákon a szervezési feladatok rövid megbeszélése, szétosztás és a végrehajtás ellenőrzése vagy prezentálása történik. Valamint minden órán a szárazedzés gyakorlataiból folyik a fizikai felkészítés demonstrálása, gyakorlása.

Ez a feladatmegvalósítási mód igényli, hogy a teljes projektet irányító testnevelő tanár a diákokkal napi kapcsolatban legyen, hogy kövesse a vállalt feladatok megvalósulásának előrehaladását.

A résztvevőket felkészítő foglalkozások sem a modul óráin történnek meg, hanem délutáni foglalkozások keretében. A modul célja, hogy a tanulók ezeket a foglalkozásokat körültekintően megszervezzék és lebonyolítsák.

Ebben a modulban már nagy hangsúlyt kap a szervezés feladatai mellett az egyéni képességeknek és tudásszintnek megfelelő felszerelés kiválasztása és beszerzésének lehetőségei is. Mivel igen heterogén csoportra számíthatunk, ezért nem hagyhatjuk figyelmen kívül az egyéni anyagi lehetőségeket sem. Itt különös tapintatra van szükségünk, hiszen sok család nem engedheti meg magának, hogy a gyermekeit síelni engedje. Ezért arra törekszünk, hogy mindenre kiterjedő segítséget adjunk a felszerelések biztosításához, az úti- és szállásköltség támogatásához, pl. iskolai alapítvány.

A fizikai felkészülés az általánosból a speciális gyakorlatok felé mozdul el, hiszen elég rövid idő van az indulásig. A feladatokat természetesen nemcsak testnevelés óra keretében lehet végrehajtani, hanem hívjuk föl a figyelmet tanulóinknak, hogy szabadidejükben is gyakoroljanak, eddzenek, hisz „fájdalmas” élményektől kímélhetik meg majd magukat.

Fontos szempont, hogy megismertethessük tanulóinkkal a sípályákon való közlekedés és viselkedés legfontosabb szabályait is. Nem mindegy, hogy milyen kép alakul ki a csoportról a sítábor ideje alatt, mert nagy valószínűséggel az elkövetkező években is szervezni fogunk sítutakat. A gyakorlatok természetesen szabadon kombinálhatók is, a hely, a felszerelés és a lehetőségek függvényében. Ami fontos: a fokozatosság elvének betartása, és a gyakorlatok türelmes, precíz végrehajtása, végrehajtatása.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

Felhasznált objektumok:

[www.intersi.hu/](http://www.intersi.hu/)

[www.sielok.hu](http://www.sielok.hu)

[www.maremonti.hu/index.php](http://www.maremonti.hu/index.php)

[www.honvedelem.hu](http://www.honvedelem.hu)

Ajánlott objektumok:

<http://www.cartour.hu>

<http://www.rekreal-sport.hu/contact.jsp>

## MODULVÁZLAT

1. óra

### Ráhangelődés

#### Tevékenység

#### Az előzmények összefoglalása

10 perc

#### Tanári instrukciók

Az óra előtti felkészülés során tekintjük át a feladatrendszert.

Az időtáblák segítségével a tanulók számára is jól követhetően foglalkozunk össze, hol tart a projekt megvalósítása.

Ha az első modulból befejezetlen feladatok maradtak, ezeket vegyük sorra, és pontosítsuk a befejezés dátumát, vagy ha nagyon elakadt a megvalósításuk, adjunk ötleteket az elmaradás behozására. Javasolhatjuk megoldásként az erőforrások átcsoportosítását, vagy a feladatok megosztását a gyors befejezés érdekében.

Fontos szempont, hogy a megbeszélés során mi csak konstatáljuk az elmaradásokat, de a konkrét megoldási javaslatokat a tanulók fogalmazzák meg.

Az elmaradások behozásával kapcsolatos megoldásokat a következő testnevelés óráig kell kitalálnia az érintett csoportoknak. (Ez nem biztos, hogy egybeesik a következő modulórával, mert nem minden testnevelés óra modulóra.)

A ráhangolás második részében tekintjük át a tábor meghirdetésével kapcsolatos javaslatokat. Ezek a már megszokott módon, csomagolópapíron vagy számítógépen jelenhetnek meg.

Ne döntsünk azonnal! A különböző csoportok többféle médiumot használva jeleníthetik meg ötleteiket. A sítábor meghirdetése egyfajta reklámkampány, amiben a diákok kihasználva az iskola technikai lehetőségeit is, a lehető legváltozatosabb módon hívják fel az iskola összes tanulójának figyelmét a csatlakozás lehetőségére.

#### Kiemelt készségek, képességek

Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.

Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.

Szóbeli szövegalkotás

#### Célcsoport/A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Heterogén kis csoport

#### Módszerek

Kooperatív technikák, ötletroham, vita

#### Eszközök

Transzparenszek, csomagolópapír, vagy számítógép és projektor

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység	Gyakorlatok a megfelelő fizikai felkészültség elérésére	25 perc
Tanári instrukciók	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.</li> <li>2. Ismertessük az 1. gyűjtemény gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> </ul> </li> </ol>	
Kiemelt készségek, képességek	Kooperáció, alkalmazkodás, bátorság	
Célcsoport /A differenciálás lehetőségei		
Munkaforma	Páros, csoportos	
Módszerek	Bemutató, bemutattató, szóbeli közlés	
Eszközök	1. gyűjtemény, bordásfal, medicinlabda	

## 1. GYŰJTEMÉNY

Egyéni gyakorlatok:

- guggolások (haladóknak fél lábon, társsal a háton) 3x10
- bordásfalnál, felszökdelés az egyre magasabban lévő fokokra 5x
- ugráló kötelezés 10x50
- Fleischmann-féle lépéteszt, számolyra fel-le 3x1 min.
- meredek emelkedőn felmenetel, lejövetel 10x
- ingafutások 15 m-es távon 3x3 min.
- helyből távolugrás 20x
- sorozat ugrások számolyok felett 3 kör.

## ÖSSZEGZÉS

Tevékenység	Döntéshozatal, projektfeladatok	10 perc
Tanári instrukciók	<p>Projektfeladatok a következő órára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– döntés a tábor meghirdetésének végleges formáiról</li> <li>– az egymást kiegészítő ötletek összedolgozása</li> <li>– a feladatok elosztása</li> <li>– a tábor meghirdetése</li> <li>– a jelentkezők regisztrálása</li> </ul> <p>A feladatok megjelenítése az időtáblázatban. (2. gyűjtemény)  A csoporttagok feladatainak rögzítése (3. gyűjtemény)  A meghirdetés tervezésével kapcsolatban hívjuk fel a csoportok figyelmét arra, hogy a meghirdetéskor nem csak a túrát érdemes meghirdetni, hanem azokat a programokat is, amelyeket a síelésen kívül terveztünk, ez sokkal vonzóbbá teheti túránkat.</p>	

**Kiemelt készségek, képességek** Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.

Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén termódosítás, elemzés, értékelés.

Szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. Alkalmazkodás, a saját teljesítőképesség becslése, normakövetés.

**Célcsoport/A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

**Módszerek**

**Eszközök**

Csoportos, heterogén csoportokban

Projektmunka, csoportos tervezés, egyéni, páros, csoportos megvalósítások

Csomagolópapír, multimédia eszközök, 2–3. gyűjtemény

## 2. GYŰJTEMÉNY

6. óra feladatai			
csoportfeladatok	feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	.....		
2. csoport	.....		
3. csoport	.....		
4. csoport	.....		
5. csoport	.....		
6. csoport	.....		
egyéni feladatok	.....		

## 3. GYŰJTEMÉNY

A csoport neve:			
No.	Név	Feladat	Határidő
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>Az előző órán kiosztott feladatok értékelése: a meghirdetés visszhangja, hol tart a regisztráció?</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>Ezt a modulórárt akkor tartjuk meg, ha néhány nappal már túl vagyunk a sítábor meghirdetésén.</p> <p>Kérjük meg a tanulókat, hogy értékeljék a meghirdetés sikerét az alábbiak alapján:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A meghirdetés visszhangja: mennyire vált ismertté az iskola tanulói előtt a sítábor lehetősége?</li> <li>- Ha többféle médiumot bevettünk, melyik bizonyult a leg-sikeresebbnek?</li> <li>- Hol tart a regisztráció, megbecsülhető-e már a jelentkezők létszáma?</li> </ul> <p>Ha a kérdésekre a diákok nem tudnak egyértelmű választ adni, javasoljuk egy olyan egyszerű kérdőív összeállítását, amelynek segítségével mérhető a beharangozó kampány eredményessége<sup>1</sup>. A meghirdetés eredményességét az mutatja, hogy az iskola tanulóinak hányad része szerez tudomást a lehetőségről. Az ellenőrző felmérést csak akkor érdemes megcsinálni, ha feltűnően kicsi az érdeklődés.</p> <p>Ebben az esetben a meghirdetési akciót a tapasztalatok levonása után akár meg is lehet ismételni.</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p> <p>Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Szóbeli szövegalkotás</p>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Heterogén kis csoport	
<b>Módszerek</b>	Projektmunka, szóbeli beszámoló	
<b>Eszközök</b>		

<sup>1</sup> Nem az a cél, hogy minél többen jelentkezzenek, a túl sok jelentkező nagyon nehezíti a szervezést és a lebonyolítást. Egy vagy két pofa síoktatót feltételezve a tábor optimális létszáma legfeljebb 20-40 fő.

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>Fizikai állapot javítása a síeléshez szükséges erő és állóképesség kialakítása</b>	<b>25 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat. Az a cél, hogy a tanulók egymást figyelve tanulják meg a bemelegítő gyakorlatokat.</li> <li>2. Ismertessük meg a 3. gyűjtemény gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. A bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, azok következményeire, mutassuk be a hibák kijavításának módját is.</li> <li>4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> <li>5. A gyakorlatsor végén a párok értékeljék egymás munkáját.</li> <li>6. Adjunk szempontokat gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mennyire figyelt az utasításokra?</li> <li>- Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?</li> <li>- Észrevette-e, ha hibázott? Kijavította-e?</li> </ul> </li> <li>1. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan.</li> <li>2. A párok önértékelése után emeljük ki: <ul style="list-style-type: none"> <li>- a legharmonikusabban dolgozó,</li> <li>- a legjobb fejlődést mutató és</li> <li>- a legügyesebb párokat.</li> </ul> </li> </ol>	
<b>Kiemelt képességek, készségek</b>	Segítőképesség, együttműködés, koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Páros, kis csoportos	
<b>Módszerek</b>	Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás	
<b>Eszközök</b>	4. gyűjtemény	

#### 4. GYŰJTEMÉNY

##### Gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok

A sível végrehajtott feladatok alatt egy-egy gyors mozdulat, hirtelen korrigálás vagy irányváltoztatás a sérüléstől mentheti meg a sízót. A következő célirányos gyakorlatokkal némiképpen fejleszthetők ezek a képességek:

- rövidtávú gyors futások, sprintek, „repülő” (60-100 méter 3-10 alkalommal);
- gyors megindulások tapsra, különböző testhelyzetekből;
- futás akadályokon át;
- lefelé futás enyhe lejtőn;
- futás közben sípra hirtelen irányváltoztatások;
- „stangli ötszög” futás időre.

## ÖSSZEGZÉS

<b>Tevékenység</b>	<b>Projektfeladat kiadása</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>Projektfeladatok a következő órára: A részvételi díjak beszédésének megszervezése.</p> <p>A projektfeladat megoldásához a következő feltételeket kell biztosítanunk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A feladatot egy legfeljebb három-négy főből álló csapat végezze, a csapat tagjai minden tekintetben megbízható tanulók legyenek, akik képesek a pontos, naprakész adminisztráció elvégzésére is. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szükségük lesz egy jól zárható páncéldobozra, a dobozt a tanulók csak addig tartás maguknál, amíg a részvételi díjakat szedik, majd az iskola infrastruktúráját használva, zárják el, vagy nyissanak számlát valamelyik pénzügyintézetben, és időszakonként kerüljön az összegyűlt pénz erre a számlára.</li> <li>- Ki kell dolgozniuk a pénzbeszedés módját.</li> <li>- A pénzbeszedéseket dokumentálni kell, a csapat dolgozzon ki erre javaslatot, készítsenek névsort és nyugtákat számítógéppel, vagy használjanak hivatalos, többpéldányos nyugtatömböt.</li> <li>- A pénzbeszedés módjával és annak dokumentálásával kapcsolatban kérjenek tanácsot az iskola gazdasági vezetőjétől, aki biztosan tud segítséget nyújtani.</li> </ul> </li> <li>- A nyilvántartásnak a befizetésekkel együtt kell haladnia, bármely pillanatban pontosan tudni kell, mennyi pénz gyűlt össze, és azt kik fizették be.</li> </ul> <p>A részvételi díjak beszédésével kapcsolatban alkalmuk nyílik a tanulóknak a valóságos pénzgazdálkodás gyakorlására. A feladatokat dokumentáljuk a szokásos módon a 3. gyűjtemény időtábláján. A tagok feladatainak rögzítéséhez használják a 4. gyűjteményt.</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.</p> <p>Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság.</p> <p>Gazdálkodás</p> <p>Normakövetés</p>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>	A legmegbízhatóbb tanulók	
<b>Munkaforma</b>	Legfeljebb háromfős homogén csoportban	

Módszerek	Csoportmegbeszélés, közös feladatmegoldási javaslat készítése, közös megoldás.
Eszközök	Páncéldoboz, iskolai páncélszekrény, dokumentáció, 2-3. gyűjtemény.

3. óra

## RÁHANGOLÓDÁS

Tevékenység	<b>Az előző órán kiosztott feladatok prezentálása, értékelése</b>	<b>10 perc</b>
Tanári instrukciók	Az a csapat, amelyik az előző órán feladatul kapta a részvételi díjak beszedésének megszervezését, röviden ismertesse, hogyan oldotta meg a feladatát, és számoljon be, hogy idáig hányan fizették be a részvételi díjakat. A prezentáció célja elsősorban az, hogy bemutassuk, mennyire fontos, hogy egy projekt pénzgazdálkodása és annak adminisztrációja korrekt és áttekinthető legyen.	
Kiemelt készségek, képességek	Szóbeli szövegalkotás, az információátadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.	
Célcsoport/A differenciálás lehetőségei		
Munkaforma	A munka megszervezése csoportos, a prezentáció egyéni (szóvivő)	
Módszerek	Bemutatás, prezentáció	
Eszközök	Szükség szerint a prezentáció papír alapú vagy elektronikus eszközei.	

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység	<b>Fizikai állapot javítása</b>	<b>25 perc</b>
Tanári instrukciók	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat. Az a cél, hogy a tanulók egymást figyelve tanulják meg a gyakorlatokat.</li> <li>2. Ismertessük meg a 5. <i>gyűjtemény</i> gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. A bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, azok következményeire, mutassuk be a hibák kijavításának módját is.</li> <li>4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> <li>2. A gyakorlatsor végén a párok értékeljék egymás munkáját.</li> <li>3. Adjunk szempontokat gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mennyire figyelt az utasításokra?</li> <li>– Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?</li> <li>– Észrevette-e, ha hibázott? Kijavította-e?</li> </ul> </li> <li>4. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan.</li> </ol>	

5. A párok önértékelése után emeljük ki:
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legjobb fejlődést mutató és
  - a legügyesebb párokat.

**Kiemelt képességek, készségek** Segítőképeség, együttműködés  
Koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma** Páros, heterogén kis csoportos

**Módszerek** Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás

**Eszközök** 5. gyűjtemény, tornaszőnyeg, zsámolyok

## 5. GYŰJTEMÉNY

### Egyensúlyérzéklet fejlesztő gyakorlatok

A sízésben kiemelt fontossága van a jó egyensúlyérzéknek. Ennek birtokában a síelő hamar érzékeli egyensúlyának elvesztését, és kiegészítő mozgással gyorsan visszaszerzi azt. Ezen képességünk a következő egyenes vonalú és forgó mozgásokkal fejleszthető a térérzékelés (kinesztézis) segítségével:

1. egyensúlyozás, járás a tornaterem felfestett vonalain, jelre fordulatok;
2. séta a felfordított pad talpán;
3. az előbbi gyakorlat, csak 360 fokos fordulatokkal a test hosszanti tengelye körül;
4. fél lábon szökdelés;
5. fejenállás, zsugor fejállás;
6. kézenállási kísérletek;
7. bukfenc előre, hátra;
8. futás terepen lefelé;
9. karikákba lépve futás;
10. átbújások különféle tárgyak alatt;
11. stanglik között futás.

### *Páros gyakorlatok*

1. A pár egyik tagja a tornaszőnyegen hanyattfekvésben, a másik fölötte áll, megfogja társa bokáját előrehajlással, a fekvő társa az álló bokáját fogja meg, majd guruló átfordulást végeznek előre, anélkül, hogy elengednék egymás lábát. (10x)
2. Zsámolyokat, legalább 6 db-ot vonalban helyezünk el a rövidebb oldalukkal. A pár egyik tagja támasz a zsámolyon, a másik megfogja a bokáját, s talicskázva haladnak zsámolyról zsámolyra, majd szerepcserével vissza. (5x)
3. A pár egyik tagja hátsó terpesz fekvőtámaszban helyezkedik el, a társa neki háttal ráfekszik, majd így elindulnak a terem másik oldala felé, a társán fekvő csak lábbal segítheti a haladást, majd visszafelé szerepcserével. (4x)

## ÖSSZEGZÉS

<b>Tevékenység</b>	<p><b>A következő óráig megoldandó projektfeladatok kiadása</b> <span style="float: right;"><b>10 perc</b></span></p>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>A résztvevők a tábor meghirdetése során csak általános információkat kaptak. Az indulásig azonban minden résztvevőnek elméleti és fizika felkészítéseken kell részt vennie, hogy a tábor folyamán tisztában legyen a síelés szabályaival, és szert tegyen a szükséges állóképességre.</p> <p>A résztvevőket ezekről a feladatokról és azok időbeni ütemezéséről kell tájékoztatni.</p> <p>Mivel a résztvevők elméleti és fizikai felkészítésének megszervezése a következő két óra feladata, adjunk tanácsot a felkészítések időtartamával kapcsolatban, mennyi időt és hány alkalmat tervezzenek ezekre.</p> <p>A következő órára tehát</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- össze kell állítani a csapatoknak azt az ütemtervet, amely alapján a résztvevők pontosan tudni fogják, milyen feladatok várnak rájuk a tábor előtt,</li> <li>- el kell készíteni a tájékoztató foglalkozás pontos tervét, meghatározni az előadókat, a helyszínt, az időpontot és a szükséges technikai apparátust,</li> <li>- le kell bonyolítani a tájékoztató foglalkozást.</li> </ul> <p>A feladat az előkészítő munka igen fontos része, időigényes és összetett, ezért elképzelhető, hogy egy hétnél több időt igényel. A következő modulóra időpontját a feladatok végrehajtása függvényében határozzuk meg.</p> <p>Kísérjük figyelemmel a tájékoztató előkészületeit, és segítsük a csoportok munkáját.</p> <p>A feladatokat dokumentáljuk a szokásos módon a 3. gyűjtemény időtábláján. A tagok feladatainak rögzítéséhez használják a 3. <i>gyűjteményt</i>.</p> <p>A 6. <i>gyűjteményben</i> összefoglaltuk a síeléshez szükséges alapvető tudnivalókat. Érdemes ezeket a felkészítő órákon sokszorosítani, és a résztvevőknek kiosztani.</p> <p>Természetesen mindenekelőtt ismerkedjenek meg vele maguk a szervezők.</p>
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.</p> <p>Stratégiaalkotás, -tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p>



## RÁHANGOLÓDÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>Az előző órán kiosztott feladatok végrehajtásának értékelése</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>A csoportok szóvivői számoljanak be résztvevők tájékoztatásával kapcsolatban végzett feladataik teljesítéséről, és értékeljék a végzett munkát és a tájékoztatás sikerét.</p> <p>A tájékoztatás akkor tekinthető sikeresnek, ha minden táborrésztvevő pontosan tudja, milyen programok várnak még rá az indulásig.</p> <p>Érdeemes rákérdezni a tájékoztató hangulatára, a résztvevők reakcióira.</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Szóbeli szövegalkotás	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Frontális, egyéni	
<b>Módszerek</b>	Beszámoló, előadás	
<b>Eszközök</b>		

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>Fizikai állapot javítása</b>	<b>25 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat. Az a cél, hogy a tanulók egymást figyelve tanulják meg a gyakorlatokat.</li> <li>2. Ismertessük meg a 4. gyűjtemény gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.</li> <li>3. A bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, azok következményeire, mutassuk be a hibák kijavításának módját is.</li> <li>4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.</li> <li>5. A gyakorlatsor végén a párok értékeljék egymás munkáját.</li> <li>6. Adjunk szempontokat gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mennyire figyelt az utasításokra?</li> <li>- Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?</li> <li>- Észrevette-e, ha hibázott? Kijavította-e?</li> </ul> </li> <li>1. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan.</li> <li>2. A párok önértékelése után emeljük ki:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- a legharmonikusabban dolgozó,</li> <li>- a legjobb fejlődést mutató és</li> <li>- a legügyesebb párokat.</li> </ul> </li> </ol>	
<b>Kiemelt képességek, készségek</b>	Kooperáció: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cél- és feladatismeret,</li> <li>- segítőképesség,</li> <li>- együttműködési képesség</li> </ul> Koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság	

**Célcsoport/A differenciálás  
lehetőségei**

<b>Munkaforma</b>	Páros, heterogén kis csoportos
<b>Módszerek</b>	Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás
<b>Eszközök</b>	7. gyűjtemény, tornaszőnyeg, zsámolyok

**7. GYŰJTEMÉNY**Egyéb izomerőt fejlesztő gyakorlatok:

1. fekvőtámaszban karhajlítások-nyújtások 5x10
2. társsal összekapaszkodva egymás eltolása, elhúzása 5x
3. dobások-elkapások medicin labdával 10x10
4. talicskázás (a társ bokánál vagy térdnél fogja a lábat) 3x
5. társ hordása (nyakban, háton, „golya viszi a fiát”) 3x  
felülések (bordásfalnál vagy társ segítségével) 5x10
6. húzódkodás (nyújtón vagy állványon) 5x5
7. tolódkodás (párhuzamos korláton támaszból) 5x8
8. lábgépek, fekve nyomó pad használata (kondi terem)
9. súlyzók használata (egykezes súlyzók, Scott-pad stb.).

**Tevékenység** **Kapcsolatfelvétel a leendő oktatókkal, szárazedzések menetének megbeszélése, optimális úti csomag összeállítása** **10 perc**

**Tanári instrukciók** **A következő projektfeladat meghatározása: A résztvevők elméleti és fizikai felkészítésének szervezése**

1. Az előzetes tájékozódás alapján oktatók megkeresése az internet, illetve egyéb kapcsolatfelvételi lehetőség segítségével.
2. Szárazedzések idejének és helyszínének megbeszélése.
3. Egyéni útipoggyászlista összeállítása.

A résztvevők elméleti felkészítése az alábbiakat mindenképpen magába kell, hogy foglalja:

- A síelés szabályait.
- Egészségügyi, balesetvédelmi oktatás.
- Az elsősegély doboz tartalmát
- A szükséges felszerelések ismertetése személyenként és a teljes csapatra.

Az elméleti felkészítést a résztvevőkkel már ismertett programmal összhangban, a fizikai felkészítéssel párhuzamosan is lehet végezni.

Már a tájékoztató munka során hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy érdemes a résztvevők felkészítését úgy szervezni, hogy egy délutáni foglalkozás elméleti és fizikai felkészítést is tartalmazzon, mert ha az elméleti ismereteket egyszerre és csak magában szeretnék átadni, az unalmassá válhat, és érdektelenné teheti a hallgatóságot.

A fizikai felkészítés jól ki tudja egészíteni az elméleti ismereteket. Az elméleti felkészítést segíthetik külső előadók, a síoktatók, mentősök stb. Ebben az esetben a csoportoknak meg kell keresni/találni a megfelelő személyeket, és meg kell beszélni pontosan mit is várnak tőlük.

Ha minden témakört saját (diák)előadó old meg, akkor figyelemmel kell kísérenünk, és segítenünk kell felkészülésüket. A felkészülést segíteni tudja az 1., 2. és 3. melléklet.

A feladatokat dokumentáljuk a szokásos módon a 2. *gyűjtemény* időtábláján. A tagok feladatainak rögzítéséhez használják a 4. *gyűjteményt*.

### Kiemelt készségek, képességek

Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.

Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.

Kooperáció, szolidaritás, segítőképesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. Alkalmazkodás, a saját teljesítőképeség becslése, normakövetés.

### Célcsoport/A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Csoportmunka heterogén kis csoportokban

#### Módszerek

Projektmunka, megbeszélés

#### Eszközök

Számítógép, projektor, 2-3., 6. gyűjtemény

5. óra

## RÁHANGOLÁS

### Tevékenység

Oktatók kiválasztása, szárazedzések helyszínének és 10 perc idejének meghatározása

### Tanári instrukciók

A 12-es tanulókkal már konzultálhatunk arról, hogy milyen oktatót válasszanak maguknak.

Gyakran előfordul, hogy lelkes amatőrök: szülők, barátok vállalkoznak a feladatra, ami sok veszélyt rejthet magában.

1. Az oktatókkal szemben támasztott követelmények meghatározása a csoport képzettségének megfelelően.

2. Szárazedzések eszközszükségletének összeállítása.

3. Javasolt poggyászslista elkészítése.

### Kiemelt készségek, képességek

Szóbeli és írásbeli szövegalkotás, az adatok, információk tömör, lényegre törő csoportosítása, prezentálása, érvelés, indoklás.

### Célcsoport/A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Frontális, egyéni

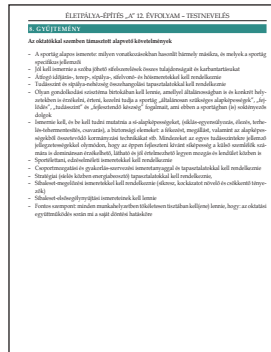
#### Módszerek

Beszámoló, előadás

#### Eszközök

8. gyűjtemény

## 8. GYŰJTEMÉNY



## TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység

Tanári instrukciók

Fizikai állapot javítása

25 perc

A gyakorlatokat az előzőekhez hasonló munkaformában és módszerekkel végeztessük.

Magyarázzuk el, miért fontosak a szárazedzések

1. Szárazedzések segítségével jól karbantartható az egészség, javul az általános közérzet.

2. Jól növelhető és fenntartható az erőnléti szint.

3. Speciálisan a sízéshez szükséges erőnléti képességek fejleszthetők (állóképesség, lábizom erő, gyorsaság, hajlékonyság, egyensúly érzék, egyéb izmok ereje, teljesítőképessége)

4. Rendszeres előkészítő edzések után sokkal gyorsabban, könnyebben meg lehet tanulni a síelés mozgásanyagát.

Sok kellemetlenség elkerülhető egy síút során: a nagyfokú fáradékonyság, a görcsös, kemény izomláz, túlzott fázékonyság és megfázékonyság, továbbá a kis lábizom erő miatti összes nehézségek.

9. gyűjtemény

Kiemelt képességek, készségek

Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőképesség,
- együttműködési képesség

Koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság

Célcsoport /A differenciálás lehetőségei

Munkaforma

Páros, csoportos

Módszerek

Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás

Eszközök

Óra, síp, 9. gyűjtemény

## 9. GYŰJTEMÉNY

### Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok:

- rövid vágták (100 méter) ülésből indulva, 3 szor és / vagy
- stanglifutás botokat kerülgetve (3 menet) és / vagy
- erdőben futás hirtelen irányváltogatásokkal (8 perc)

### Állóképesség fejlesztése:

- futás együtt egy kijelölt célhoz és / vagy
- gyors gyaloglás és / vagy
- gyors menet lejtőn felfelé

## ÖSSZEGZÉS

<b>Tevékenység</b>	<b>Projektfeladat a következő órára: A résztvevők elméleti és fizikai felkészítésének tervezése</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>A feladatokat dokumentáljuk a szokásos módon a 3. gyűjtemény időtábláján.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csoport képzettségi szintjének megfelelő elméleti anyag összeállítás, egyéni gyűjtőmunka segítségével.</li> <li>2. A szárazedzés tapasztalatai az alábbi szempontok alapján: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mennyire voltak érthetőek a feladatok?</li> <li>- Mindenki egyformán végig tudta-e csinálni?</li> <li>- Megfelelő intenzitású volt-e?</li> </ul> </li> </ol> <p>A testnevelő tanár, illetve szakképzett síoktató segítségével el lehet indítani a további szárazedzés-tervek elkészítését.</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.</p> <p>Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p> <p>Kooperáció, szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. Alkalmazkodás, a saját teljesítőképesség becslése, normakövetés.</p>	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Csoportmunka heterogén csoportokban	
<b>Módszerek</b>	Megbeszélés, írásbeli szövegalkotás, kooperatív technikák	
<b>Eszközök</b>	Számítógép, projektor, 2., 3-6. gyűjtemény	

CSATOLJUNK FEL, ÉS SIKLÁS!

## MODULLEÍRÁS

<b>A modul célja</b>	<b>A sítábor szervezésének befejezése, az operatív feladatok megoldása, a projekt szervezési feladatainak zárása</b>
<b>Időkeret</b>	3x45 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	16-17 évesek
<b>Ajánlott megelőző és követő tananyag</b>	<i>Megelőző modul: Tájékozódás a lehetőségekről, a csoport felkészítése</i>  <i>Követő modul: –.</i>
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	NAT 2003 Testnevelés és sport: A gimnasztika minden formája, kézi szerekkel, társsal, összefüggő gyakorlatok formájában is. Törzsferő-fejlesztés, egyoldalú terhelést kompenzáló testtartásjavítás változatos formában. Vegyes jellegű (aerob-anaerob) állóképességi terhelések futással, úszással, versenyszerű formában is, edzettségtől függő ismétlészám meghatározásával. Minden társadalmilag elfogadott sportág teljes képzési rendszere, életkornak megfelelő terheléssel.
<b>A képességfejlesztés fókusza</b>	Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.  Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.  Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.  Szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. Alkalmazkodás, a saját teljesítőképesség becslése, normakövetés.

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A sítúra projekt utolsó modulja a tábor megszervezésének véglegesítését szolgálja.

- a résztvevők oda- és visszaújtjának megszervezése
- az eszközök oda- és visszaszállításának megszervezése
- az utazással, az eszközökkel, a szállással, az étkezéssel kapcsolatos foglalkozások elintézése
- a függőben maradt operatív feladatok intézése

Bár a modulleírás egy meghatározott sorrendet követ, ezek a feladatok időnként kevésbé függenek egymástól. Ezért nem szükséges az általunk leírt sorrendben végezni őket, de a végrehajtó csoportok olyan határidővel dolgozzanak, hogy a feladat biztonságosan végrehajtható legyen. A modul utolsó órája után nem maradhat függőben feladat, a csapat egyetlen dolga, hogy a pontosan meghatározott időpontban lebonyolítsa a tökéletesen megszervezett tábort.

A tábor lebonyolítása során természetesen rengeteg feladata lesz a szervezőknek, hiszen a gyakorlatban a legtöbbször nem minden úgy valósul meg, ahogyan azt elméletben megterveztük. A tervezés során épp azért szükséges alternatív lehetőségeket is beépíteni a tervekbe, hogy az ilyen esetekre is legyen használható megoldásunk. Az időjárás nagyon komoly befolyásoló tényező. Ha a szervezők nagy többségben részt vesznek a túrán, akkor érdemes a valóságos történéseket összevetni a tervekkel, és akár jegyzeteket készíteni a tapasztaltakról. Ezek a jegyzetek a tervezők számára is komoly tanulságot hordozhatnak, de a következő évek hasonló projektjeinek is hasznos információkat adhatnak.

Ne feledjük, a szabadidő eltöltésének szervezéséhez ma már számtalan közép- és felsőfokú végzettséget igénylő foglalkozás kötődik. A középiskolában szerzett tapasztalatok sokakat segíthetnek pályaválasztásukban, s a projekt szervezésében való aktív részvétel jó betekintést ad az ilyen típusú munkákba.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

Felhasznált objektumok:

[www.intersi.hu](http://www.intersi.hu)

[www.sielok.hu](http://www.sielok.hu)

[www.maremonti.hu/index.php](http://www.maremonti.hu/index.php)

[www.honvedelem.hu](http://www.honvedelem.hu)

Ajánlott objektumok:

<http://www.cartour.hu>

<http://www.rekreal-sport.hu/contact.jsp>

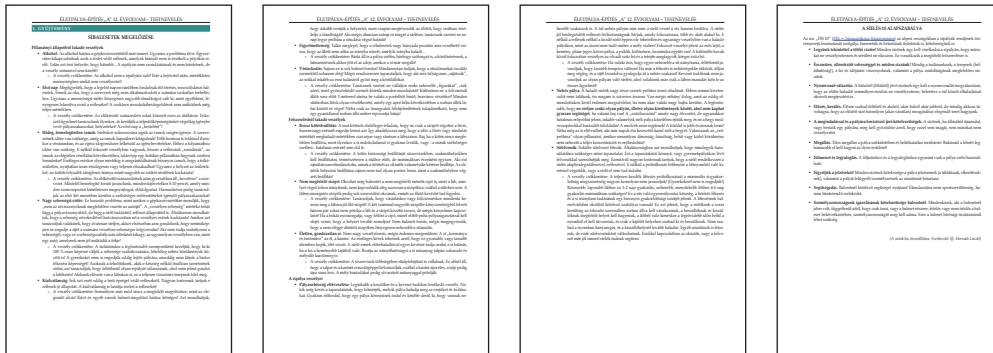
## MODULVÁZLAT

1. óra

### RÁHANGOLÓDÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>Az előzmények áttekintése. Az előző órákon megoldott feladatok értékelése: beszámoló a résztvevők elméleti és fizikai felkészítéséről</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>A modul első óráját érdemes rövid összefoglalóval indítani, amikor akár a kifüggesztett időtábla-transzparens, akár ezek vetített változata segítségével végignézzük az eddig végzett munkát, és néhány szóval szólunk a hátralévőkről.</p> <p>A résztvevők elméleti és fizikai felkészítése az iskola és a lakóhely adottságainak függvényében sokféle, eltérő forgatókönyv szerint mehet végbe, az is megeshet, hogy a fizikai felkészítést a túra részeként, az indulás előtt kell megoldani, mert csak akkor áll rendelkezésre az összes szükséges eszköz, megfelelő szakember.</p> <p>Ebben az esetben is meg kell azonban szervezni a fizikai felkészítést, így az ezért felelős csoportok szóvivői a szervezés állapotát ismertetik. Ha az elméleti felkészítés megtörtént, annak eredményeit és fogadtatását szintén most lehet közreadni.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Síkresz szabályainak megismerése.</li> <li>2. Baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás a sípályán.</li> <li>3. Baleseti források síelés közben.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p> <p>Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Szóbeli szövegalkotás</p>	
<b>Célcsoport/A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	<p>Áttekintés: frontális, Beszámoló: egyéni (csoportszóvivők)</p>	
<b>Módszerek</b>	<p>Előadás, prezentáció</p>	
<b>Eszközök</b>	<p>Transzparens, csomagolópapír, vagy számítógép és projektor, 1. gyűjtemény (L. még megelőző modul: 6. gyűjtemény)</p>	

1. GYŰJTEMÉNY



TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység  
Tanári instrukciók

A megfelelő fizikai felkészültség elérése

25 perc

1. Alakítsunk párokat. Az a cél, hogy egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.
2. Ismertessük a 2. gyűjtemény gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be.
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját.
3. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját.

Kiemelt készségek, képességek  
Célcsoport/A differenciálás  
lehetőségei  
Munkaforma  
Módszerek  
Eszközök

Kooperáció, alkalmazkodás, bátorság  
Páros  
Bemutató, bemutattatás, szóbeli közlés  
Óra, zsámoly, bordásfal, ugrálókötél, 2. gyűjtemény

2. GYŰJTEMÉNY

Állóképesség fejlesztése:

- kitartó futás (12-15 perc);
- „intervallumos” futások (5-10 percesek, 2-5 perc pihenővel, 3-5-ször ismételve);
- erőltetett menet emelkedőnek felfelé (10-30 perc);
- emelkedőre felfutások;
- 25-30 perc labdajáték, sok mozgással;
- úszás, krall lábtempó úszódeszka segédletével;
- folyamatos úszás tetszőleges úszásnembben 20 percen át;
- padgyakorlatok, szökdelések tornapadok felett, között.

## ÖSSZEGZÉS

<b>Tevékenység</b>	<b>Projektfeladatok a következő órára: a résztvevők utaztatásának megszervezése</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>1. Forgatókönyv szempontjainak kialakítása.</p> <p>2. A szárazedzés helyszínének, idejének meghatározása.</p> <p>3. A csoportfelszerelés listájának összeállítása.</p> <p>A feladatokat az előzőekben már megszokott módon meg kell jeleníteni az időtáblázatban. (3 gyűjtemény)</p> <p>A feladatot megoldó csoport tagjainak feladatait és a határidőket szintén rögzítsék a már eddig is használt táblázatban (4 gyűjtemény).</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p> <p>Kooperáció, szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat, saját szükségletek és igények kielégítésének késleltetni tudása. Alkalmazkodás, a saját teljesítőképesség becslése, normakövetés.</p>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Csoportos, heterogén csoportokban	
<b>Módszerek</b>	Projektmunka, csoportos tervezés, egyéni, páros, csoportos megvalósítások	
<b>Eszközök</b>	Csomagolópapír, multimédia eszközök, 3-4. gyűjtemény	

## 3. GYŰJTEMÉNY

6. óra feladatai			
csoportfeladatok	feladat	határidő	teljesítés
1. csoport	.....		
2. csoport	.....		
3. csoport	.....		
4. csoport	.....		
5. csoport	.....		
6. csoport	.....		
egyéni feladatok	.....		

## 4. GYŰJTEMÉNY

ELETPÁLYA-ÉPÍTÉS „A” 12. ÉVFOLYAM – TESTNEVELÉS			
4. GYŰJTEMÉNY			
A csoport neve:			
No.	Név	Feladat	Értékelés
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

2. óra

## RÁHANGOLÓDÁS

<b>Tevékenység</b>	<b>Beszámoló az előző órán kapott projektfeladat megoldásáról, a megoldás értékelése.</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p><b>Az utazás forgatókönyvének bemutatása</b></p> <p>Teremtsük meg a megfelelő körülményeket a beszámolóhoz. A felelős csoport (csoportok) szóvivői ismertessék szervezőmunkájuk eredményét.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A forgatókönyv elemeinek bemutatása.</li> <li>2. A harmadik szárazedzés tervének megbeszélése.</li> <li>3. Csoportfelszerelés listájának összeállítása.</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p> <p>Szóbeli szövegalkotás</p>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Beszámolók: egyéni (csoportszóvivők)	
<b>Módszerek</b>	Előadás, prezentáció	
<b>Eszközök</b>	Transzparenszek, csomagolópapír, vagy számítógép és projektor, 5-6. gyűjtemény	

## 5. GYŰJTEMÉNY

Forgatókönyv elemei

1. Indulás helye, ideje
2. Találkozás ideje
3. Pihenők útközben
4. Érkezés
5. Szálláshely elfoglalása
6. Visszaindulás ideje
7. Érkezés helye, ideje

## 6. GYŰJTEMÉNY

## A CSOPORTFELSZERELÉS LISTÁJA

Milyen segédeszközök lehet használni sioktatáshoz?

**Kerültető botok**

Ilyenket előzőleg nyesegethette az edzésben, kb. 20 db-ot, mondjuk metszőollóval. Nem kell 2 méterre, elég a 60-100 cm hosszú is. Gyakran látni gyakorlati jelölés, hogy a versenyrajzokból saját botjait levezényelve jelölnek ki kampóhelyeket. Ennek az a hátránya, hogy az ügyes levezényelő jelölés szinte minden korlatot, s egyébként is vannak gyakorlatok, amelyekhez közben kell a bot.

**Színezett víz**

Ha idegenkedik az endorfintól, színes temperát, „Emitis” felfestők színezőpasztát, vagy bármilyen vízben oldható festéket adj fel sóoldatra vagy sómentesre fel liter vízre! Ezt színes bot-egy fél literes műanyag üvegre, s kerítés két műanyag kupakot! Az egyiket lyukaszt ki forró gombostűvel, és szílyesd a zsebedbe, hogy majd a pályán kézzel legyen! Bizonyára nem kell magyarázni a színes vízről, vitány segítség a spricchez, ha több megfesthető a botot. (A ruhákra, kesztyűre ne spricsoz, mert nem bírós, hogy a legközelebbi mosás megbőrözködik az új mintával.)

**Színes műanyag poharak**

Nem kevésbé praktikus eszköz kb. 20 db. színes műanyag pohár. Az Ikon-ból olyan poharakat vehetsz, amelyek töreghetetlenek, nagyon élénk színek, s nem pillekényűek, tehát nem fújja őket el egy kisebb szél.

**Színes „gatyagumi”**

A negyedik bevált oktatói eszköz a színesre festett „gatyagumi”. Ehhez persze be kell állítani egy rövidebbre, s aldosni kell legalább 20-30 méter hagyományos gatyagumira, s jó nyúlós fajából. A darabok nem gonak, a festék pedig még ruhafestékes vízrel lehet megkötés. (Ne előzől gatyakot csinál, mert nem szárad meg!) Legyen ebből a csodás segédeszközöl mondjuk 6-10 db 1 méteres, 3 db 2-es, és 2-3 db 3-as. A méretek persze nem költözött állapotban értenek. Precízebb leköltöztetés néhány méter lapátot is vehetsz hozzá, mert ebből – ragasztó és egyenértékű írókai kapcsolóval segítséggel – a pótzárgyűrűt szerkeszthetnek a gumik végére. Nagyon könnyű és gyors ezzel az eszközzel pl. két bot közé egy méter magasságban kihúzza a bűjös kapukat készíteni.

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

Tevékenység

Fizikai gyakorlatok megfelelő állapot elérésére, a  
következő szárazedzés meghatározása

25 perc

Tanári instrukciók

1. Az edzés legyen **sokoldalú!** Szerepeljen az összeállításban minden alapcél! (állóképesség, lábizom erő, gyorsaság, hajlékonyság, egyensúly, egyéb izomerő)
2. A fő csoportok között **fontossági sorrend** is van. Több időt, kb. 2/3-ad részt kapjanak az állóképességi és a lábizom-erősítő gyakorlatok, kb. 1/3-ad részt pedig a többi (gyorsaság, hajlékonyság, egyensúly, egyéb izomerő) gyakorlatokból töltsük ki!
3. Ne csak az edzések alatti terhelést, hanem ha mód van rá, az **edzés időtartamát** és a heti edzésszámot is fokozatosan növeljük az edzettség előrehaladtával! Indulásnak mondjuk heti kétszeri, másfél-másfél órás tréninget ajánlok, amelyet két-három hét eltelte után érdemes növelni edzésidőben és / vagy edzés-számban.
4. Jó néha több, kisebb csoportot is alkotni a nagyon belül, és a szerényebb képességűek szerényebb terhelést vállaljanak! Így elkerülhető egy csomó kudarcézés és a csoport szétesése a sok maradás miatt.

Kiemelt képességek, készségek

Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőképesség,
- együttműködési képesség

Koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság

Célcsoport/A differenciálás  
lehetőségei

Munkaforma

Páros, csoportos

Módszerek

Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás

Eszközök

Óra, bordásfal, 7. gyűjtemény

## 7. GYŰJTEMÉNY

### Hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok:

- láblengetés előre-hátra, oldalra 20x, 20x
- egyik lábra hajlogatás 10x, 10x
- ülésben kaszálás jobbra-balra 20x, 20x
- nagyterpeszben testsúlyáthelyezés jobbra-balra 10x, 10x
- gátülésben hajlítgatás a nyújtott lábhoz, majd oldalra 10x, 10x
- lábfejek hátrafeszítése a fenék irányába 10x, 10x
- térdfelhúzás a mellkashoz 10x, 10x
- törpejárás mélyen, lassan 2 kör
- széles terpeszben berugózás ülésben 10x, 10x
- bordásfalnál nyújtások végzése 10x, 10x
- lefüggés bordásfalon 3x1 perc

## ÖSSZEGZÉS

<b>Tevékenység</b>	<b>A következő órára elvégzendő projekt feladatainak ismertetése, az egyéni és csoportfelszerelés ellenőrzése, részletes csomag- és felszereléslista készítése</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egyéni felszerelési lista</li> <li>2. Csoportfelszerelés</li> <li>3. Csomag- és felszereléslista</li> </ol>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<p>Információkezelés: adatgyűjtés, adatok rendszerezése, adatok közötti viszonyok megteremtése, elemzése, információalkotás és átadás. Az információszerzés és átadás elektronikus eszköztárának alkalmazása.</p> <p>Stratégiaalkotás-tervezés: célmeghatározás, útkeresés, az utak közötti választás, és a haladás módjának meghatározása, a tevékenységek tartalmának tervezése, a tevékenységek ütemezése, céltudatosság, pontosság, időérzék.</p> <p>Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.</p> <p>Kooperáció, szolidaritás, segítőképesség, együttműködési képesség, csoporttudat. Alkalmazkodás, normakövetés.</p>	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Csoportos	
<b>Módszerek</b>	Csoportmegbeszélés	
<b>Eszközök</b>	Számítógép, vagy papír és íróeszköz, Csomagolópapír, öntapadós matricák, írószer, projektor, 8. gyűjtemény	

## 8. GYŰJTEMÉNY

Név:			
No	Darab	Felzerelés neve	Rendben
1			
2			
3			
4			
5			
6			

3. óra

## RÁHANGOLÓDÁS

Tevékenység

**Beszámoló az előző órán kapott projektfeladat megoldásáról, a megoldás értékelése.**

15 perc

Tanári instrukciók

**Az utazás véglegesítése, utolsó egyeztetés**

A felelősök számoljanak be arról, milyen feladatok nem úgy sikerültek, ahogy eltervezték, illetve melyek maradtak még hátra, amelyek döntést igényelnek.

Erre az utolsó órára – amennyiben nem a testnevelő kolléga lesz a túravezető – érdemes meghívni azokat az érintetteket, akik a síoktatást, a kísérést, a csomagszállítást stb. végzik.

Tájékoztatás

Indulás előtt a résztvevőket és a résztvevők szüleit tájékoztatni kell minden, a túrával kapcsolatos fontos kérdésről. Az utolsó projektórára meg kell szervezni ezt a tájékoztatást. Jó, ha ez a tájékoztató egy legfeljebb egy órás, jól pörgő bemutató, amelyet a tanulók tartanak. Mutatósnak kell lennie, hiszen az osztály hónapok óta végzett kemény munkáját demonstrálja, és a jól sikerült tájékoztató az egész iskola PR tevékenységét is támogatja.

A tájékoztatóval kapcsolatos feladatok a következők:

- A tájékoztatóban szereplő információk meghatározása
- A tájékoztató pontos forgatókönyvének létrehozása
- A tájékoztató anyagainak összekészítése
- A tájékoztató multimédiás anyagainak elkészítése
- Az előadók kiválasztása
- A főpróba és a tájékoztató időpontjának meghatározása
- A tájékoztató meghívóinak elkészítése

Előadóknak érdemes azoknak a csoportoknak a szóvivőit választani, amelyek egy adott témával a legtöbbet foglalkoztak. A saját munka bemutatása hitelesebb.

A feladatokat, mivel különösen sokfélék és összetettek, rögzítsük az időtáblába, a csoporttagok feladatait pedig a szokásos táblázatba.

**Kiemelt készségek, képességek** Stratégia megvalósítása: A terveknek megfelelő haladás, szükség esetén tervmódosítás, elemzés, értékelés.  
Szóbeli szövegalkotás

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

Beszámoló: egyéni (csoportszóvivők)

**Módszerek**

Előadás, prezentáció

**Eszközök**

Transzparenszek, csomagolópapír, vagy számítógép és projektor

## TARTALOMFELDOLGOZÁS

**Tevékenység** **Fizikai gyakorlatok a megfelelő állapot elérésére, negyedik szárazedzés** **20 perc**

**Tanári instrukciók**

1. A gyakorlatokban való részvétel önkéntes! Bárki kiállhat, ha úgy ítéli meg, hogy neki a feladat nehéz vagy veszélyes, mert az edzés a kockázat felmérésének is kiváló gyakorlási alkalma!
2. Aki úgy döntött, hogy inkább kiáll, az nézheti a többieket, vagy próbálkozhat egy könnyebb változattal is. Ebben a vezető segítségére lehet azzal, hogy megteremti a „pótgyakorlatok” feltételeit.
3. Mindenki döntse el magában, neki mi a fontosabb: tetszetős időt futni a többiekkel, és ezzel együtt vállalni az izomláz vagy bal-eset kockázatát, vagy előbb kitapasztalni a saját terhelhetőségét, és később ehhez mérni a teljesítményét, fejlődését!

**Kiemelt képességek, készségek**

Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőképesség,
- együttműködési képesség,

Taktika- és stratégiaalkotás

Koncentráció, koordináció, ügyesség, bátorság

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

Csapatmunka versenyhelyzetben

**Módszerek**

Szóbeli közlés, bemutatás, bemutattatás

**Eszközök**

9. gyűjtemény, óra

## 9. GYŰJTEMÉNY

Páros gyakorlatok:

- sőtörés
- karkulcsolás háttal, törzsforgatás együtt

Gyorsasági feladatok ügyességi elemekkel:

- futás közben adott jelre hirtelen:
- megállás
- megpördülés
- irányváltoztatás
- leguggolás
- bukfenc
- lehasalás
- hátrafelé futás
- Szökdelés alacsonyan kifeszített kötél felett (oldalt, előre hátra).

**ÖSSZEGZÉS**

<b>Tevékenység</b>	<b>A sítábor projekt készütségi állapotának áttekintése, a projekt szervezési szakaszának zárása</b>	<b>10 perc</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<p>Az időtáblák alapján pontosan felmérhetjük és értékelhetjük az eddig végzett munkát, illetve kérjünk meg néhány csoportszóvivőt, hogy értékelje a csoport teljesítményét, és fogalmazzon meg egy-egy mondatos tanulságot a végzettekről.</p> <p>Ha a tábor megvalósul, a legnagyobb próbatétel, a lebonyolítás még hátravan, de az eddig végzett jó munka biztosítéka a megvalósítás sikerének. A túrán is meglesznek az egyes feladatok felelősei, tekintsük át a legfontosabb feladatokat.</p> <p>Kérjünk meg néhány tanulót, hogy a túra folyamán készítsen rövid jegyzeteket a napi történésekről, és beszéljék meg a túra multimédiás dokumentálását is.</p> <p>A túrán készült képek és videofelvételek nagy motiváló erőt jelenthetnek a későbbi szervezők számára is, és gazdagítják az iskola archívumát.</p>	
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Elemzés, értékelés, szóbeli szövegalkotás	
<b>Célcsoport /A differenciálás lehetőségei</b>		
<b>Munkaforma</b>	Frontális, egyéni	
<b>Módszerek</b>	Megbeszélés	
<b>Eszközök</b>		