WP3 – POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

Identitás és Önértékelés: Testfejlesztő küldetés

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

1. Általános információk

Jólét dimenziója: Identitás és önértékelés, fizikai egészség
Célkorosztály: 7–12 év (alsó tagozat)
A tevékenység formája: Mozgásalapú, testtudatosságra irányuló reflexió
Időtartam: 30–45 perc
A teljes 30–45 perces tevékenység mellett a kártyák külön-külön is használhatók rövid mozgásszünetekként vagy energizáló gyakorlatokként. A pedagógusok vagy a diákok kiválaszthatnak egy kártyát egy gyors, egész osztályt érintő tevékenységhez (1–5 perc), hogy támogassák a koncentrációt és a jólétet az órák között.
Csoportméret: Kis csoportok vagy az egész osztály
Transzverzális megközelítés: Fizikai egészség, jóllét, önismeret, koncentráció, szociális-érzelmi tanulás

2. Tanulási célok

- Felismerik, hogy a fizikai aktivitás segít a testüknek és agyuknak jobban érezni magukat.
- Észrevegyék a fizikai jeleket, mint például a szívverés, a légzés, az energia és a feszültség.
- Megérteni, hogy a rövid mozgásszünetek elősegítik a koncentrációt és a jó közérzetet az iskolában.

3. Szükséges eszközök

- Testfejlesztő küldetés kártyák (tudatos mozgással kapcsolatos feladatok)
- Időmérő eszköz vagy stopperóra
- Nyitott tantermi tér (ha lehetséges, az asztalokat félretolva)

Opcionális:

- Zene (nyugodt és vidám)
- „Energia zsetonok” (sárga papírból formált golyók)

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

1. lépés: Bevezetés – A tested a szupereszközöd (5–7 perc)

Kérdezzük meg a tanulókat: Hogyan érzed magad, miután sokáig mozdulatlanul ülsz? Mi segít abban, hogy éberebbnek vagy nyugodtabbnak érezd magad?

Magyarázzük el: A testeünk jeleket küld (fáradtság, energia, nyugtalanság, nyugalom stb.). A test mozgatása stimulálja az agyat és segít jobban tanulni. Nincs „legjobb" mozgásforma. A legfontosabb, hogy figyelj a testedre, és azt csináld, amit szeretsz!

Mutassa be a feladatot: Ma testfejlesztő küldetéseket fogsz teljesíteni, hogy segítsd a testedet és az agyadat feltöltődni.

2. lépés: Testfelfrissítő feladat (20–25 perc)

A tanulók kis csoportokban dolgoznak. Minden csoport 3–4 körben vesz részt. Minden körben végezzék el a mozgásfeladatot (1–2 perc), amit rövid szünet követ a test állapotának ellenőrzésére.

Opcionális: A tanulók energiajelzőt kaphatnak a feladat elvégzéséért és az elmélkedésért.

Példák küldetési kártyákra:

- Szívserkentő: Ugorj, menetelj vagy táncolj 30 másodpercig! → Ellenőrzés: Gyorsabb vagy lassúbb a szívverésed?
- Egyensúlyfejlesztő: Állj egy lábon (lassú mozgás kihívás)! → Ellenőrzés: Mi segített megőrizni az egyensúlyodat?
- Nyújts és lélegezz: Nyújtsd fel a karjaidat és vegyél 3 mély lélegzetet! → Ellenőrzés: Nyugodtabb vagy lazább vagy?

Ha a tanulóknak más ötleteik vannak, hagyjuk, hogy azokat is felhasználják!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

Fontos szabályok:

- A mozdulatok módosíthatók (gyors/lassú, nagy/kicsi). Mindenki végezze a saját tempójában és ne vigye túlzásba a gyakorlatokat!
- Nincs verseny a csoportok között!
- Az energia zsetonokat (sárga papírgolyók) azért kapják, mert figyelnek a testükre, nem azért, mert „jól” csinálják a mozgásokat! Ezeket minden küldetéskártya befejezése után (vagy a saját módszerekkel végzett gyakorlatok után) lehet kiosztani.

3. lépés: Csoportos reflexió – Mit mondott neked a tested? (5–10 perc)

Kis csoportokban vagy az egész osztályban beszéljék meg:

- Melyik feladat adott energiát?
- Melyik feladat segített megnyugodni?
- Különböző testek különböző mozgásokra szorultak?

Opcionális táblás osztálytevékenység:

Készítsenek egy osztály testmozgás-táblázatot!
Mozgás → Testérzet → Mikor segít ez az iskolában?

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

5. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- Használjon egyszerű nyelvezetet („gyors szívverés”, „lassú légzés”) és rövidebb mozdulatokat!
- Kössük össze a test jelzéseit a tanulási pillanatokkal (teszt előtt, szünet után, hosszú órák alatt)!
- Mindig kínáljon mozgáslehetőségeket!
- Az ülő vagy alacsony intenzitású változatok is megfelelőek.
- Hangsúlyozza: A testünkre való hallgatás egy készség!
- Mutasson példát a mozgás és a reflexió közötti nyugodt átmenetre!
- Opcionális: Használhatunk háttézenét is.
- A fizikai egészség nem azt jelenti, hogy sportosnak kell lenni, hanem azt, hogy gondoskodni kell a testünkről, hogy tanulni, játszani és jól érezni tudjuk magunkat!

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Melyik mozgás segítette leginkább a testedet ma?
- Milyen jelzést adott a tested?
- Mikor lehetne hasznos ez a tevékenység az iskolai nap során?

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- A tanulók a pedagógussal vagy az egész osztállyal együtt végezhetik el a mozdulatokat.
- A reflexiók rövidek. A válaszadás történhet hüvelykujj fel/le mutatásával, egy érzést kifejező szó kiválasztásával vagy egy egyszerű kérdés rövid megválaszolásával, pl. Éberebbnek vagy nyugodtabbnak érzed magad?
- Használjunk egyszerű reflexiós kérdéseket (pl. Hogy érzi magát most a tested?)!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Közepes változat (középfokú általános iskola / nagyobb önállóság):

- A tanulók a feladatok elvégzése után papírra írják le vagy rajzolják le reflexióikat!
- Azok a tanulók, akik szeretnék, megmutathatják mozdulataikat vagy reflexióikat az osztálynak.

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Kínáljon vizuális lépéskártyákat, amelyek képekkel mutatják be az egyes mozdulatokat, ahelyett, hogy csak szóbeli utasításokat adna!
- Ha a változás nehézséget okoz a tanulóknak, hagyja, hogy a rotáció helyett ismételjék a kedvenc mozgásformájukat!

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

- Ez a tevékenység tapasztalati és gyermekközpontú megközelítést alkalmaz a fizikai jólétre.
- A tanulók mozgás, testtudatosság és reflexió révén tanulnak.
- A hangsúly a teljesítmény helyett a test jelzéseinek figyelésén van.
- A választás, a befogadás és az önszabályozás központi szerepet kapnak.
- Rövid mozgásszünetekkel támogatjuk a koncentrációt, a tanulást és a jólétet az iskolában!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Közösségi média felületek

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

A KONZORCIUM

KOORDINÁTOR

PARTNEREK

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Power Pack

Szívdobogató

Ugorj, menetelj vagy táncolj 30 másodpercig!

Gyorsabb vagy lassúbb a szívverésed?

Egyensúlyfejlesztő

Állj egy lábra!

Mi segített megőrizni az egyensúlyodat?

Nyújts és lélegezz

Nyújtsd fel a karjaidat és vegyél 3 mély lélegzetet!

Nyugodtabbnak vagy lazábbnak érzed magad?

Helyes testtartás

Húzd ki magad 10 másodpercre!

Hogyan érzi magát a tested ebben a pózban?

Co-funded by the European Union

Energetizálás

Rázd meg a karjaidat és a lábaidat 20 másodpercig!

Érzed, hogy éberebb vagy energikusabb lettél?

Állatjárás

Sétálj 30 másodpercig, mint egy medve/rák/béka!

Melyik állat mozgása volt a legkönnyebb vagy a legnehezebb?

Lassított mozgás

Mozogj a lehető leglassabban 20 másodpercig!

Mit vettél észre, amikor lelassítottál?

Nyúlj az ég felé

Nyújtózkodj, majd érintsd meg a lábujjaidat (3-szor)!

Hol érzed leginkább a nyújtást?

Co-funded by the European Union

Légzőgyakorlat

Tégy úgy, mintha 3 lassú lélegzettel felfújnál egy lufit!

Most mélyebbnek érzed a légzésedet?

Lefagyás

Mozogj szabadon, majd válj mozdulatlanná, amikor valaki azt mondja, hogy „STOP"!

Könnyű vagy nehéz volt megállítani a testedet?

Keresztirányú érintés

Érintsd meg a jobb kezeddel a bal térded, majd válts a másik oldalra (20 másodperc)!

Segített ez a koncentrációban?

Rázd ki!

Rázd ki a kezed, a karod, a lábad, az egész tested!

Hogyan érzi magát a tested a rázás után?

Co-funded by the European Union

Power Pack

Erőséta

Sétálj büszkén, mint egy szuperhős, 20 másodpercig!

Hogyan változott a hangulatod a séta után?

Co-funded by the European Union