



A sport összeköt – testvériskolai kapcsolat kiépítése a
Pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola és a
Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola között
TÁMOP-3.3.14.A-12/1-2013-0033



Természetismeret fejlesztési terv

A sport összeköt

– testvériskolai kapcsolat kiépítése a Pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola és a Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola között

TÁMOP -3.3.14.A-12/1-2013-0033



Készítette: Kissné Mihályi Katalin
Balatonboglár, 2014. január 20.

KLIK 138 000 Fonyódi Tankerülete 138 007
Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
8630 Balatonboglár, Árpád utca 5.
Telefon: +36 (85) 350 711
Fax: +36 (85) 350 711
E-mail: bbsuli@altisk-bboglar.sulinet.hu
Honlap: www.bbsuli.hu



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

Óra sz.	Cím	Feladat	Fogalmak, összefüggések, tanári kérdések	Tanuló tevékenységek feladatok
1.	Pétervására – testvériskola földrajzi elhelyezkedése.	Ismerje meg Pétervására földrajzi elhelyezkedését. Hasonlítsuk össze Balatonboglár fekvésével. A két település helymeghatározása.	Domborzati formák, Mátra, Bükk, Medves, vulkáni kőzetek: andezit, basalt, üledékes kőzetek: mészkő, Tarna folyóvölgy	Előzetes feladat: Adatgyűjtés, térképolvasási gyakorlat. Helymeghatározás.
2.	Testalkat, testfelépítés – Sportágválasztás.	Térképezzük fel a testnagyság (magasság, testsúly) alapján, kinek milyen sportág a legmegfelelőbb.	Testsúly, magasság mérése sportágválasztó- képek elemzések.	Egymás testmagasságának és súlyának megmérése. Az általuk ismert sportágak hoz kapcsolása. Képek összekötése.
3.	A sport szerepe, jelentősége életünkben.	A mennyiségi, minőségi mozgás összefüggése a gyermekek testi-lelki fejlődésével.	Miért fontos a mozgás? A mindennapos testnevelés fontossága.	Előzetes gyűjtőmunka: milyen betegségek forrása lehet a mozgásszegény életmód? Rendszeresen sportolók beszámolója.
4.	A mozgás. Mozdásszervrendszerünk felépítése.	Ismerje meg a passzív (csontváz), aktív (izomzat) váz felépítését.	Csontváz, gerincoszlop, végtagok, izmok, izomláz fogalmak. A csontváz részeinek bemutatása.	A csontvázon tudja megmutatni a legfontosabb részeket.

5.	A mozgás népszerűsítése.	Tudja, hogy a mozgás az egészség feltétele.	Figyelemfelkeltő plakát készítése különböző technikák alkalmazásával.	A plakátok elkészítése rajz, montázs, festés, ragasztás segítségével.
6.	Sportbalesetek, sérülések leggyakoribb fajtái. Bemelegítés.	A sérülések leggyakoribb fajtái, a bemelegítés fontossága.	Izomhúzódás, rándulás, ficam, törések típusai.	A környezetükben történő sportbalesetek elmesélése és megelőzésük lehetőségei.
7.	Elsősegélynyújtás.	Tanulja meg, hogy az elsősegélynyújtás embertársi kötelezettség. Mindenkin segíteni kell, akin lehet.	Alapvető elsősegélynyújtási formák elsajátítása.	A látott, tapasztalt gyakorlatok kipróbálása, elsajátítása, gyakorlása.
8.	Az egészséges táplálkozás.	A kultúrált étkezés szabályainak betartása. Táplálékpíramis megismerése. Az egészséges étkezés alapelvei.	Táplálékpíramis, szénhidrátok, zsírok, fehérjék, zöldségek, gyümölcsök, vitaminok.	A tanultak alapján állítson össze egy napra egészséges étrendet.
9.	Egészséges ételek készítése. Zöldségfalatok, gyümölcsfalatok.	Könnyű receptek megismerése, összeállítása.	Egészséges hozzávalók, receptek, vitamindús alapanyagok.	Zöldségfalatok és gyümölcsfalatok elkészítése.



**A sport összeköt – testvériskolai kapcsolat kiépítése a
Pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola és a
Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola között**



TÁMOP-3.3.14.A-12/1-2013-0033

10.	Bőrünk, szervezetünk higiénája.	A tisztaság fél egészség. A víz szerepe a tisztálkodásban. A tisztálkodás alapvető szabályai.	Test. környezet, természetes kozmetikumok a serdülőkor problémái.	A tisztálkodáshoz használt eszközök, kozmetikumok csoportosítása.
11.	Ruházatunk alkalomhoz illő kiválasztása.	Különböző alkalmak: sportolás, ünnepek, hétköznapi, más-más típusú ruhák viselését igénylik.	Pamut – műszál anyagok megkülönböztetése. A házirend ide vonatkozó részének felelevenítése.	Előzetes megbeszélés alapján: különböző alkalmak ruházatainak bemutatása.
12.	A légzés fontossága.	A levegő útja. A sportolás során a megfelelő légzési technikák elsajátítása.	Orrüreg, garat, gége, légső, tüdő fogalma.	Légzésszám mérése nyugalmi állapotban és 20 guggolás után, összehasonlítás és okok.
13.	Légzőszervrendszerünk egészsége.	A légzőszervrendszerünk egészségének megőrzése. A különböző betegségek megelőzése és tüneteik kezelése.	Nátha, hörgőgyulladás, gégegyulladás, tüdőgyulladás, allergiák.	Anyaggyűjtés: házi praktikák, fortélyok a légzőszervek egészségének megőrzésére.
14.	A vérkeringés. Pulzusszám.	A vérkeringés nélkülözhetetlen szerepe a test működésében.	A szív felépítése, az erek típusai és a vérkörök feladatai.	Pulzusszám mérése nyugalmi állapotban és 20 guggolás után.
15.	Évszakok- idénysportok a szabadban.	Az évszakok kialakulásának oka, nevezetes napjai és ennek megfelelő sportolási lehetőségek.	A Föld keringése. Március 21., június 22., szeptember 23., december 22.	Szabadtéri sportágak csoportosítása az évszakoknak megfelelően.

KLIK 138 000 Fonyódi Tankerülete 138 007
Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
8630 Balatonboglár, Árpád utca 5.
Telefon: +36 (85) 350 711
Fax: +36 (85) 350 711
E-mail: bbsuli@altisk-bboglar.sulinet.hu
Honlap: www.bbsuli.hu



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.



A sport összeköt – testvériskolai kapcsolat kiépítése a
Pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola és a
Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola között



TÁMOP-3.3.14.A-12/1-2013-0033

16.	Érzékszerveink, feladatuk.	Látás, hallás, tapintás, szaglás, ízelés. Érzékszervek feladata néhány sportágban.	Szem, fül, bőr, nyelv, orr felépítése és feladatai.	Olyan sportágak keresése, melyeknél valamely érzékszerv nagyon fontos.
17.	Olimpiai 5 karika-kontinensek, kapcsolódásuk, jelentőség.	Kontinensek megnevezése, Földön való elhelyezkedése. Az 5 karika jelentése.	Kontinensek nevei és az 5 karika kapcsolódásának módja, színeinek jelentése.	Olimpiai 5 karika elkészítése és egy-egy sportág bemutatása.
18.	Olimpiai színhelyek.	Az újkori olimpiák helyszíneinek megkeresése és helymeghatározás.	Szélességi és hosszúság körök, névjegyzék.	Szélességi és hosszúsági fokok alapján olimpiai helyszínek megkeresése a térképen.
19.	Állatok a versenysportban.	A legjellemzőbb és leggyakoribb állat: a ló. Testfelépítésének jellemzői.	Gerinces, emlős, növényevő, páratlan ujjú patás.	Kisfilm nézése a sportban előforduló állatokról.
20.	A természetjárás, a sport egy fontos tényezője.	Túra Balatonboglár természeti szépségeihez. A túrázás előkészítése, szabályai.	Kikötő, Gömkilátó, Erzsébet-liget.	A megfelelő ruhaválasztás, tájékozódás térkép alapján.

KLIK 138 000 Fonyódi Tankerülete 138 007
Boglári Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
8630 Balatonboglár, Árpád utca 5.
Telefon: +36 (85) 350 711
Fax: +36 (85) 350 711
E-mail: bbsuli@altisk-bboglar.sulinet.hu
Honlap: www.bbsuli.hu



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.