

1. **Tantárgy:** Kollégiumi csoportfoglalkozás
2. **Korosztály:** Középiskola 9. évfolyam
3. **Dátum:** 2021. október
4. **Témakör megjelölése:** Testi és lelki egészség /7. témakör/
5. **Téma:** Ép testben ép lélek
6. **A foglalkozás anyaga:** Olimpiák, egészség
7. **A foglalkozás célja:** Az olimpiák megismertetése, és a főbb ételcsoportokat, illetve a hét szokást segítségül hívva a helyes életmód szemléltetése. Zökkenőmentes együttműködés, kommunikáció a gyerekek között.
8. **Tanári kompetenciák:** Anyanyelvi kommunikáció, matematikai, természettudományos és technikai kompetencia, digitális kompetencia, szociális és állampolgári kompetencia, esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség, hatékony, önálló tanulás, zenei kompetencia, kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
9. **Készségek, képességek fejlesztése:** vizuális figyelem, memória, gondolkodás, beszédértés, gyors reagálás, szövegértelmezés, lényegkiemelés, zenei képesség fejlesztése, együttműködés, auditív figyelem fejlesztése
10. **Didaktikai feladatok:** rejtvény, megbeszélés, szemléltetés, tanári közlés, felolvasás, tanulói kiselőadás, manipulatív tevékenykedtetés, játék, csoportalakítás, érvelés, bemutatás, beszélgetés, írásbeli feladat, zenehallgatás,
11. **Nevelési feladatok:** egymás elfogadása, empátiára, türelemre nevelés, egymásra figyelésre nevelés, példaadás, dicséret, belső kontroll fejlesztése
12. **Az órán fejlesztendő tanulói kompetenciák:** anyanyelvi kommunikáció, hatékony önálló tanulás, szociális és állampolgári, esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség, zenei kompetencia, digitális kompetencia, természettudományos és technikai kompetencia, kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
13. **Munkaformák:** frontális munka, egyéni munka, csoport munka, páros munka
14. **Időkeret:** 45 perc
15. **Felhasznált demonstrációs eszközök:** Projektor, laptop, vetítővászon, puzzle képek, ragasztó, üres lapok, színekártyák, tábla, gyurmaragasztó
16. **Tantárgyközi kapcsolódási pontok:** Földrajz, történelem, ének- zene, magyar nyelv és irodalom, rajz
17. **Felhasznált irodalom:**

https://hu.wikipedia.org/wiki/Paralimpiai_játékok

http://edzesonline.hu/hir/4559/az_olimpia_gazdasagtana_mennyibe_kerul_mennyit_hoz

https://hu.wikipedia.org/wiki/2020._évi_nyári_olimpiai_játékok

http://www.nemzetisport.hu/egyeb_egyeni/olimpia-2024-budapest-is-tamogatja-a-magyar-palyazatot-2421561

<https://gittegylet.files.wordpress.com/2012/07/2012-london.jpg>

<https://gittegylet.files.wordpress.com/2012/07/1984-la.jpg>

<https://gittegylet.files.wordpress.com/2012/07/2000-sidney.jpg>

<https://www.google.hu/search?q=1976+->

+Montreáli+olimpia+kabalafigurája+kép&client=opera&hs=Wo3&tbm=isch&imgil=vT6ZIkW43We9wM%253A%253BB0mrqT95_3Jt6M%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fgittegylet.com%25252F2012%25252F07%25252F20%25252Folimpiak-kabalafigurai%25252F&source=iu&pf=m&fir=vT6ZIkW43We9wM%253A%252CB0mrqT95_3Jt6M%252C_&biw=1366&bih=659&usg=__sJ06ND4T7iLWp12fvYh3I7S2Ik8%3D&ved=0CDoQyjdqFQoTCP_L7MeUu8gCFcNzcgodWLMNTA&ei=f7kaVr-QJMPnyQPY5rbgBA#imgrc=vT6ZIkW43We9wM%3A&usg=__sJ06ND4T7iLWp12fvYh3I7S2Ik8%3D

<https://www.google.hu/search?q=1976+->

+Montreáli+olimpia+kabalafigurája+kép&client=opera&hs=Wo3&tbm=isch&imgil=vT6ZIkW43We9wM%253A%253BB0mrqT95_3Jt6M%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fgittegylet.com%25252F2012%25252F07%25252F20%25252Folimpiak-kabalafigurai%25252F&source=iu&pf=m&fir=vT6ZIkW43We9wM%253A%252CB0mrqT95_3Jt6M%252C_&biw=1366&bih=659&usg=__sJ06ND4T7iLWp12fvYh3I7S2Ik8%3D&ved=0CDoQyjdqFQoTCP_L7MeUu8gCFcNzcgodWLMNTA&ei=f7kaVr-QJMPnyQPY5rbgBA#imgrc=7iLuCwO7sJmyCM%3A&usg=__sJ06ND4T7iLWp12fvYh3I7S2Ik8%3D

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
Ráhangolás	rejtvény, megbeszélés, szemléltetés	1. A mai foglalkozásunkat egy rejtvényvel fogjuk kezdeni. A piros aláhúzott betűtől indulva lóugrásban haladva egy értelmes szó lesz a megfejtés.	Olimpia.	frontális munka	2. dia	(1. p.)
Jelentésteremtés	tanári közlés	2.Célkitűzés: A mai csoportfoglalkozásunkon, az olimpiákról, az egészségről és a helyes életmódról lesz szó.		frontális munka		(1. p.)
Új ismeretszerzés	felolvasás tanári közlés	3.Kérek szépen két jelentkezőt, aki kimegy. Kérnék még 1 valakit, aki idejön hozzám. Az lesz a feladatod, hogy felolvasod ezt a szöveget hangosan és lassan annak, aki bejön. Behívom az egyik tanulót. Nagyon figyelj arra, amit a társad olvas, mert a lényegét tovább kell mondanod annak, aki majd kintről bejön. A többiek figyeljenek, hogy esetleg mi maradt ki! A tanulók által felolvasott, elmondott szöveg: A mítoszok szerint az olimpiai játékok isteni eredetűek. Az első ókori olimpiai játékokat i. e. 776-ban tartották a görögországi Olümpiában. Négyévente rendeztek olimpiákat. A két olimpia között eltelt időt olimpiádnak nevezték.		egyéni munka frontális munka		(4. p.)

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	<p>tanári közlés, megbeszélés, szemléltetés</p> <p>tanulói kiselőadás</p> <p>tanári közlés, megbeszélés</p>	<p>Az ókori olimpiai játékok népszerűsége folyamatosan emelkedett. A versenyek győzteseit nagy tisztelet övezte és versekkel, szobrokkal magasztalták. Mikor Róma terjeszkedni kezdett Görögország felé, a játékok folyamatosan vesztek jelentőségükből. Miután I. Theodosius római császár i. sz. 393-ban államvallássá nyilvánította a kereszténységet és betiltotta a pogány rendezvényeket, az olimpiai játékok is erre a sorsra kerültek. A játékokat legközelebb 1503 év múlva elevenítették fel újra. Az ókori játékokon csak férfiak vehettek részt a versenyszámokban, és valamennyi sportoló meztelenül versenyzett az olimpián. A győzteseknek nem csak az első helyért járó dicsőség járt, hanem egy olajfaágból font koszorúval is megkoronázták. Az olajág a remény és béke jelképe volt.</p> <p>Maradt - e ki valami?</p> <p>4.XY készült nektek egy kiselőadással, hallgassuk meg figyelmesen! Szeretném, ha odafigyelnétek arra, hogy...</p> <p>Megfigyelési szempontok: Mikor kezdődött a modern olimpiai játékok újjászületése?</p> <p>Az első NOB által rendezett olimpián hány sportoló vett részt?</p>	<p>Theodósius császár neve</p> <p>A 19. század közepén.</p> <p>Kevesebb, mint 250 sportoló vett részt.</p>	<p>önálló munka</p> <p>frontális munka</p>	<p>3. dia</p>	<p>(3. p.)</p>

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	tanári közlés	5.Hallhatsz az ókori olimpiákról, az olimpiák újjászületéséről, a most következő feladat pedig megismerteti veletek a modern kori olimpiai játékokat.		csoport munka		(3. p.)
	szemléltetés megbeszélés	Minden csoport padján az A 4-es lapon levő feladat összetartozó mondatrészeit kössétek össze! Ellenőrzés: Kivetítem a feladatot a fehér mágnes táblára. Kinek lett hibátlan?		frontális munka	4. dia	
	tanári közlés	6.A modern olimpiai játékok nem egyszerűen csak az egészséges felnőtt emberekről, embereknek szóló rendezvény. Oldjátok meg a feladatlap 1. feladatát! Ha az összekeveredett betűket helyes sorrendjét megtaláljátok, még 4 féle olimpia nevét tudhatjátok meg.		frontális munka		(3. p.)
	szemléltetés	palaripimák igásújfi piaimilo koktéjáj limpiatkesi secipális piamico	Paralimpiák Ifjúsági olimpiai játékok Siketlimpia Speciális olimpia	páros munka	5. dia	
	megbeszélés, szemléltetés	Ellenőrzés: A diáról.		frontális munka	6. dia	

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	<p>tanári közlés, szemléltetés</p> <p>szemléltetés</p> <p>tanári közlés, manipulatív tevékenykedtetés</p> <p>szemléltetés</p>	<p>7.Egy kiskutya képét láthatjátok.</p> <p>Az újkori nyári olimpiák történetében először 1932-ben, <i>Los Angeles</i>ben tűnt fel egy kabalakutya, még hozzá teljesen véletlenül. Az olimpiai faluba besétált egy kis, fekete terrier, akit az atléták befogadtak, és nem hivatalos kabalaként megtartottak. Ő volt <i>Smoky</i>.</p> <p>Ezután több évtizedes kihagyással jelent meg az első hivatalos kabalafigura, a müncheni olimpián. Ettől fogva négyévente újabb és újabb jelképekkel találkozunk, minden egyes olimpiának megvan a maga figurája, amit (akit) általában neves művészek vagy tervezőcsoportok álmodnak meg.</p> <p>8.Minden csoport padján van egy puzzle, melyet össze kell raknotok, és felragasztanotok a padotokon lévő üres A 4- es lapra.</p> <p>Amelyik csoport elkészült, kihozhatja és felteheti ide a táblára.</p> <p>Mit sikerült kiraknotok?</p> <p>Mindegyik az?</p> <p>Kivetítem, hogy melyik olimpia hol volt, mi volt a kabalája.</p>	<p>Olimpiai kabalákat.</p> <p>Igen.</p>	<p>frontális munka</p> <p>csoport munka</p> <p>frontális munka</p>	<p>7. dia</p> <p>8. dia</p> <p>9. dia</p>	<p>(1. p.)</p> <p>(4. p.)</p>

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	játék	<p>9.Több vagy kevesebb? Játékot fogunk játszani. Ha úgy tippeltek, hogy kevesebb, guggoljatok le, ha úgy, hogy több, álljatok lábujjhegyre, magas tartással.</p> <p>-A kezdeti, 1896-os 14 ország 241 résztvevőjéről az olimpiai játékok versenyzőinek száma, 2008-ra elérte a 11 028 sportolót. Mit gondoltok hány országból? 200-nál több vagy kevesebb országból?</p> <p>-A 2000-es sydney-i játékokon nem kevesebb, mint 16 ezer televíziós és újságíró dolgozott, egy becslés szerint körülbelül 3 milliárd embernél több vagy kevesebb követte az olimpiai játékok eseményeit a televíziókban?</p> <p>-A 2012-es londoni olimpiai játékokra az eredeti, 2005-ös pályázati anyagban az ötkarikás játékok megrendezésének összköltségét kb. 860 milliárd forintra becsülték. Ez az összeg 2007-re kb. 3333 milliárd forintra nőtt. A hivatalos források szerint a sportesemény tényleges költsége azonban ennél is nagyobb összegre rúgott. Többe került, vagy kevesebbe?</p> <p>11 milliárd font körüli összegbe, míg a rossz nyelvek szerint már a 13 milliárd fontot is túllépték a költségek.</p>	<p>Több 205</p> <p>Több /körülbelül 3,8 milliárd/</p> <p>Többe.</p>	<p>önálló munka</p> <p>frontális munka</p>		(2. p.)

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	szemléltetés, tanári közlés	10. Milyen új olimpiai szimbólumok vannak a mai újkori olimpiai játékokon?	lánghordozás , ötkarikás zászló, arany-, ezüst- és bronzérmek	frontális munka	10. dia.	(1. p.)
	csoportalakítás	11.Csoportalakítás az 5 karikaszín szerint. 5x 4 fős csoportok.		frontális munka		(3. p.)
	szemléltetés, beszélgetés	1. zöld 2. sárga 3. piros 4. kék 5. fekete Mit gondoltok, miért ezeket a színeket választottam ki? Ki tudja, hogy mit jelentek az öt karika színei?	Az olimpiai 5 karika színei ezek.			
	szemléltetés, beszélgetés	Mit jelképeznek a karikák?	öt kontinenst a sport alapelveit szimbolizálják: szenvedély, hit, győzelem, munkaerkölcs, sportszerűség		11. dia.	

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	<p>érvelés</p> <p>bemutató</p> <p>tanári közlés</p> <p>beszélgetés</p>	<p>12. Tudjuk, hogy a sportolóknak, olimpiákonak nagyon átgondoltan kell étkezniük és nem mindegy az sem, hogy mit isznak, ezért a következő feladatban a különféle fogyasztások mellett és ellen kell majd érvelnetek. Minden csoport 3 percet kap a felkészülésre.</p> <p>1. Zöldek: a zöldségfogyasztás ellen és mellett érveljetelek. 2. Sárgák: a gyümölcsfogyasztás ellen és mellett érveljetelek 3. Pirosak: húskételek fogyasztása ellen és mellett érveljetelek. 4. Kékek: Rajzoljatok bármit, ami a vízről eszetekbe jut! 5. Feketék: készítsétek plakátot, verset az alkohol fogyasztás ellen. Ellenőrzés: A csoportok bemutatják a feladatukat.</p> <p>Ki határozza meg, dönti el, hogy mit együnk, mit igyunk, sportoljunk- e, drogozzunk- e?</p> <p>Nézzétek a falra, hogy a hét szokás közül, amelyeket felírtam, melyiket felelnek meg ennek az állításunknak? Olvassuk is el!</p>	<p>Mi magunk.</p> <p>1. Légy proaktív! Vállald a felelősséget az életedért! 2. Tudd előre hová akarsz eljutni! Határozd meg a céljaidat! 3. Először a fontosat! Rangsorold a tennivalókat!</p>	<p>csoport munka</p> <p>önálló munka</p> <p>frontális munka</p>		<p>(6. p.)</p>

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
	<p>beszélgetés</p> <p>szemléltetés, tanári közlés</p> <p>tanári közlés</p>	<p>13.Ki tudja, mikor rendeznek legközelebb nyári olimpiát, és hol?</p> <p>Mit gondoltok mikor döntötték ezt el?</p> <p>Tudtok-e arról, hogy Magyarország nyújtott-e be mostanában pályázatot?</p> <p>Budapest valóban pályázott a 2024-es nyári olimpia és paralimpia rendezési jogára.</p>	<p>7. Élezd meg a fűrészelt! Törekedj egyensúlyra az életedben!</p> <p>A 2016. évi nyári olimpiai játékok, 2016. augusztus 5. és augusztus 21. között rendeznek meg a braziliai Rio de Janeiróban.</p> <p>Régen, 2009.</p> <p>Igen, Budapest.</p>	<p>frontális munka</p> <p>frontális munka</p> <p>frontális munka</p>	<p>12. dia</p>	<p>(1. p.)</p>

Az óra menete	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
Összefoglalás, ellenőrzés	tanári közlés	14.Eddig az olimpiai játékok szép oldaláról esett szó, de tudnotok kell, hogy vannak árnyoldalai is a rendezvénynek. Tudtok- e ilyet? Szeretném, ha a következő foglalkozásra ebből készülne fel röviden egy tanuló.	Doppingvétségek, terrorizmus.	frontális munka		(1. p.)
	írásbeli feladat	15.Olimpiai TOTO következik, mellyel összefoglaljuk a mai foglalkozásunkat. Akik hibátlanul dolgoznak, lentől felfelé haladva összeolvasva a bekarikázott betűket, egy mondatot kapnak megfejtésül.		önálló munka		(4. p.)
Értékelés	zenehallgatás, szemléltetés	A munka közben magyar olimpiai zenét fogunk hallgatni.	Az olimpiákkal.		13. dia	(2. p.)
	beszélgetés, szemléltetés	16. Mivel foglalkoztunk a mai órán? Óra végi értékelés, dicséretetek. - Tegye fel a kezét, aki úgy érzi, hogy jól dolgozott mindkét csoportban! - Szeretném, ha xy értékelné a munkáját! - Én úgy láttam, hogy mindenki nagyon jól, ügyesen dolgozott.			14. dia	

