

A FOGLALKOZÁS MEGNEVEZÉSE: TOLDI 7 próba

Pedagógiai cél: Kitartás, küzdés, önmagunk határainak ismerete.

Fontos, hogy ne adjuk fel, hogyha valami nem sikerül újra és újra megpróbáljuk.

A feladatok megoldásával önbecsülésünk, önbizalmunk növekszik.

Téma: Toldi

Korcsoport :6. osztály

Létszám (gyerekek): 30 fő

Segítők, bevont külső, belső szakemberek: 7 fő

Helyszín: Az iskola udvara, tornaterme

A foglalkozás időkerete: 90 perc

Anyagok, eszközök: Súlyzó, stopper óra, medicinlabda, mászókötel, seprűnyél, csúzli, ásványvizes flakonok, medicinlabda

Előkészítés

1. Ráhangolás-Toldi első ének meghallgatása
<https://www.youtube.com/watch?v=gd2nyEsbjLo&list=PLxabnVY97eqpuDUijU2AsV9ARS4--PID&index=2>
Ki lesz a Szent Imre iskola Toldija?
2. Fő tevékenység – Erőpróbák ismertetése
 - HÚZÓDZKODÁS
 - FUTÁS SZLALOMOZVA KÉZISÚLYZÓVAL A KÉZBEN
 - MOCSÁRJÁRÁS
 - KÖTÉLMÁSZÁS
 - GERELYHAJÍTÁS
 - ÁROKUGRÁS
 - CSÚZLIVAL CÉLZÁS

A gyerekek aranytallérokat gyűjthetnek. Aki legtöbb aranytallért gyűjti, ő lesz az iskola Toldi Miklósa

Az első kihívás a húzódkodás.

Toldi nagyon erős, bátor férfi. A legjobb erősítő gyakorlat, a húzódkodás.

Az iskola udvarán található húzódkodón kell mellső lefüggésben húzódkodni! A húzódkodás a saját testsúlyos edzés királya. A legjobb erődemonstráló gyakorlat. Cél, hogy az állad a rúd fölé kerüljön!

A gyerekek annyi aranytallért kapnak, ahány húzózkodást szabályosan meg tudnak csinálni.

A teljes hátizmot és a bicepszet is fejleszti. Természetesen bekapcsolódik a gyakorlatba a váll, tricepsz és a törzs izmai is.

A második kihívás: futás szlalomozva súlyzóval a kézben

A gyerekek a kézilabda pályán egy kijelölt szlalom pályán, 2kg-os súlyzóval a kézben futnak.

Értékelés: 20 mp-ig - 5 aranytallér

21-25 mp-ig – 4 aranytallér

26-30 mp-ig – 3 aranytallér

31-39 mp-ig -2 aranytallér

40 mp fölött -1 aranytallér

Harmadik kihívás: Mocsárjárás

Toldinak menekülés közben át kell kelni egy mocsáron, sietnie kell, mert üldözik.

A gyerekek egy 15 m-es szakaszt három dínér párnával milyen gyorsan teszik meg.

Két dínér párnán állnak, a harmadikat teszik mindig maguk elé. Tilos lelépni a párnákról.

Értékelés: 1mp -50 mp-ig - 5 aranytallér

51mp-55mp-ig -4 aranytallér

56mp-60mp-ig- 3 aranytallér

61mp-65mp-ig – 2aranytallér

66mp felett – 1 aranytallér

Negyedik kihívás: Kötélmászás

A gyerekeknek a 4 méteres kötéltre kell felmászniuk, az időre.

10mp alatt – 5 aranytallér

12mp-ig -4aranytallér

14mp-ig -3 aranytallér

16mp-ig-2 aranytallér

16mp fölött-1 aranytallér

Ötödik kihívás : Gerelyhajítás

Toldi a menekülés közben megéhezett. Már több órája nem evett. Kénytelen vadászni.

Seprűnyéllel gerelyhajítás – milyen messzire száll a gerely?

5m –ig -1 aranytallér

5,1 m - 10m-ig -2 aranytallér

10,1 m -15m-ig -3 aranytallér

15,1 m-20m-ig -4 aranytallér

20,1 m felett – 5 aranytallér

Hatodik kihívás : Árokugrás

A mocsár igen veszélyes. Toldinak ugrania kell, oda ahol növényzetet lát, különben elnyeli a láp.

Kijelölünk egy 130 cm-es szakaszt egy perc alatt hányszor tudják átugrani a gyerekek.

15 ugrás fölött -5 aranytallér

14-13 ugrás - 4 aranytallér

12-11 ugrás – 3 aranytallér

10 ugrás -2 aranytallér

9 vagy kevesebb ugrás – 1 aranytallér

Hetedik kihívás : Csúzlival célzás

Farkasok üldözik Miklóst. Csúzlival próbálja megvédeni magát.

Csúzlival célzás 8-10 m ről flakonokra – 5 célzásból ahány találat, annyi aranytallér jár a gyerekeknek.

A játék zárása: az aranytallérok összeszámlálása

Az iskola Toldi Miklósa – vándorkupa átadása

- zárás, visszajelzés, értékelés a gyerekekkel

A gyereke véleménye. Melyik erőpróba tetszett? Hogyan érezték magukat a játékban ?

Értékelés (kollégákkal, segítőkkel)

Utómunka

Források: Arany János: Toldi