

ATEVÉKENYSÉGI TERV

DÁTUM: 2026. március 27.

INTÉZMÉNY: KIPPKOPP ÓVODA

CSOPORT: Napocska csoport- nagycsoport, Mákszem Gabriella óvodapedagógus

OKTATÁS HELYSZÍNE: Csíkszentdomokosi Tanuszoda

TEVÉKENYSÉG TÍPUSA: Úszásoktatás

GYAKORLATVEZETŐ TANÁR: Kedves Regina, Csíszér Attila

AZ ÓRA TÉMÁJA: Hátúszás gyakorlása

ÓRATÍPUS: vegyes

IDŐ: 45 perc

ÁLTALÁNOS CÉLOK:

- A gyerekek segédeszközzel való önálló mozgása
- A mozgás alapfogalmainak az elsajátítása: irány, tempó, légzésritmus
- A víztől való félelem oldása
- A levegő kifújása víz alatt
- Kar és lábtempóval való haladás
- Egyensúly és koordináció fejlesztés

MŰVELETESÍTETT CÉLOK:

A tevékenység végére a gyermek:

- biztonságosan mozog a vízben
- képes arcát vízbe meríteni
- képes buborékokat fűjni a vízbe
- képes úszóeszközzel haladni a vízben
- követi a pedagógus utasításait
- betartja a medence szabályait

ALKALMAZOTT MÓDSZEREK:

- magyarázat
- beszélgetés
- szemléltetés
- utasítás

DIDAKTIKAI ESZKÖZÖK: síp, szivacsruđ

SZERVEZÉSI FORMÁK: csoportos

A tevékenység mozzanatai	A tevékenység tartalma	A gyerekek tevékenysége	Idő/Időtartam
A tevékenység megszervezése	Gyerekek köszöntése Rendgyakorlatok: Sorakozás, igazodás Figyelem: Körbe állunk, fogjuk egymás kezét! Igazodj!	A gyerekek köszöntik a tanárt A gyerekek körbe állnak egymás kezét fogva	1 perc
Téma bejelentése	A mai órán ismételni fogjuk az eddig tanultakat	Figyelem felkeltése	1 perc
A szervezet bemelegítése	Játékos bemelegítés Gyakorlatok elmagyarázása, bemutatása	Fejkörzés (1-4 ütem jobbra, 5-8 ütem balra) Fejfordítás (1,2 ütem jobbra ,3,4 ütem balra) Fejdöntés (1,2 ütem jobbra, 3,4 ütem balra) Karhúzogatas függőleges irányba (1,2 ütem jobbal,3,4 ütem ballal) Mellhez tartás, karhúzogatással (1,2 ütem össze 3,4 ütem szét) Páros karkörzés előre Páros karkörzés hátra Karkörzés váltott karral előre Karkörzés váltott karral hátra Tapsolás fej fölött, törzs előtt, hát mögött, jobb láb alatt, bal láb alatt, földön. Ülő helyzetben a pipa-spicc gyakoroltatása	2x 2x 2x 4x 4x 4x 4x 4x 4x 4x 10x

A tevékenység mozzanatai	A tevékenység tartalma	A gyerekek tevékenysége	Idő/Időtartam
		Alkartámaszban ollózó lábmunka gyakoroltatása	3x 8 perc
Vizes bemelegítés	Gyakorlatok elmagyarázása, bemutatása	Alkartámaszban ollózó lábmunka Háton fekvésben, magastartásban a karok, tenyerek egymáson ollózó lábmunka Hason fekvésben, karok magastartásban, tenyerek egymáson és ollózó lábmunka Merülés, buborék fújás víz alatt	1x 1x 1x 10x 7 perc
A tevékenység céljának megvalósítása	Gyakorlatok elmagyarázása, bemutatása	A gyakorlatokat vezényszóra végzik, utasítások alapján, a kért ismétlésszámoknak megfelelően. Mellúszás, kartempóval történő haladás, lábakkal bicikliznek, minden harmadik karhúzás után buborékfújás a vízben. Medence végén kiszállás a lépcsőn és séta vissza. Szükséges felszerelés: szivacsruđ Hátúszás lábtempóval történő haladás, fülek a vízben, mellkas kiemelve, szájon belégzés és orron kilégzés. Medence végén kiszállás a lépcsőn és séta vissza. Szükséges felszerelés: szivacsruđ	4x25m 4x 25m 20 perc
A szervezet	A szervezet működésének lecsillapítása	Lovacska- gyakorlat. Egyensúly gyakorlat,	1x25 m

A tevékenység mozzanatai	A tevékenység tartalma	A gyerekek tevékenysége	Idő/Időtartam
fokozatos lecsendesítése	Pihentető, lecsillapító úszás	szivacsrud a lábak között, ráülés, két oldalt hajtó mozdulatot végeznek a karjaikkal, a lábaikkal bicikliznek. Ugrás a vízbe, egyenesállás, kezek a test mellett, ceruza ugrást végeznek	1x 7perc
A tevékenység befejezése	Rövid értékelés és dicséret után az eszközök összegyűjtése, majd a csoport kivonul az öltözőbe.		1 perc