Az óravázlatot készítő pedagógus:	Keszthelyi Zoltán
Az óravázlat címe, témája:	Táplálkozás és sport – Egészséges élet – egy életen át
Ajánlott korosztály:	7-12. évfolyam

Tevékenység, időbeosztás	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
Egészséges élet – egy életen át I. (45 – 60 perc) **Előkészítés, ráhangolódás:**			
Feladat: Nézz meg a kék zónákról egy kisfilmet! (2:15 perc) **Feladat:** rövid közös beszélgetés Miért is élhet valaki hosszú életet?! 5 perc	Önismeret Kommunikáció	Frontális	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 1. prezentáció *Videó címe:* *1. Kék zóna magyar nyelvű:* https://www.youtube.com/watch?v=qpuNYqvUG6Y *Készítette: Orosházi Városi Televízió* *idegen nyelvű:* *what is okinawa diet* https://www.youtube.com/watch?v=DOfzCDN-X50 *Készítette: Nutrition Catalogue* *Villagrande Strisaili - Sardinian Blue Zone* https://www.youtube.com/watch?v=RtsqvbbzpmM *Készítette: iddamannesu*

1.A Kék Zóna			
A Kék Zóna jellemzése Bemutatása 2 példán keresztül (Szardínia; Okinava) Mi a közös az előbbi példákban? 5 perc	Kommunikáció Egészségtudatos magatartásforma kialakítása	Egyéni Frontális	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 1. prezentáció
2. Az egészséges táplálkozás alapjai			
Feladat: Nézz meg egy kisfilmet az egészséges táplálkozás alapjairól! (2:41 perc) **Feladat:** Beszélgetés a táplálkozásról. Önállóan töltsd ki a táblázatot! ➢ Miért szükséges ennünk, <u>táplálkoznunk</u>? ➢ Meddig bírjuk ki táplálék nélkül? ➢ Te hogyan, milyen módon „eszel”? Megbeszélés közösen! Megoldások • Táplálék vagy tápanyag? • Mik alkotják az alapvető tápanyagainkat? • Fehérjék • Szénhidrátok • Zsírok, olajok 15- 20 perc	Kommunikáció Tudatosság Önismeret Egészségtudatos magatartásforma kialakítása Véleményalkotás Értékelés Egészségtudatos magatartásforma kialakítása Új ismeretek befogadása	Egyéni Frontális Egyéni Frontális Frontális	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 1. prezentáció *Videó címe:* *A kitartás gyümölcse (dokumentumfilm) 4K* *részlet a filmből:* *2. Egészséges táplálkozás alapjai* https://www.youtube.com/watch?v=ulgd3lEr7gE perc: 17.22-19.12-ig *Készítette a Zengo Kft. a Klebersberg Intézményfenntartó Központ megbízásából.* Feladat címe: 1. sz. melléklet 1. prezentáció

Feladat: Nézz meg egy kisfilmet a helyes étrendről (2:14 perc). 3 perc	Kommunikáció Egészségtudatos magatartásforma kialakítása	Egyéni Frontális	projektor, ppt. 1. prezentáció *Videó címe:* *A kitartás gyümölcse (dokumentumfilm) 4K* *részlet a filmből:* *3. A helyes étrend* https://www.youtube.com/watch?v=uIgd3IEr7gE *perc: 23 -25.30-ig* Készítette a Zengo Kft. a Klebersberg Intézményfenntartó Központ megbízásából.
Feladat – párokban: Rendezd a megfelelő halmazba az alábbi élelmiszereket! Ha készen vagytok, a táblánál oldjátok meg közösen! 5 perc	Önismeret Kommunikáció ismeretek rögzítése Értékelés	párok Frontális	1. prezentáció Feladat címe: 2. sz. melléklet https://learningapps.org/watch?v=pydmd8bkt18
Kiegészítő (létfontosságú) anyagok a) Rostok: b) Vitaminok: c) Ásványi anyagok: d) Víz: 10 perc	Kommunikáció Egészségtudatos magatartásforma	Egyéni Frontális	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 1. prezentáció
Feladat: Nézz meg egy kisfilmet a táplálékpiramisról. (3:04 perc)	Kommunikáció Egészségtudatos magatartásforma Közösségformálás	Egyéni Frontális páros Csoportmunka	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 1. prezentáció Videó címe: 4. A táplálékpiramis https://www.youtube.com/watch?v=btJ95UOLJgk Készítette: Prostek Kft.

1. Iskolán kívüli feladat Töltsd ki és küldd vissza nekünk az **Táplálékismeret tesztünket**! (A teszt mobil applikáción keresztül is elérhető)	Kommunikáció Önismeret Egészségtudatos magatartásforma Véleményalkotás Együttműködés	önálló	IKF 1. sz. melléklet
Egészséges élet – egy életen át II. (45 perc) **A sport 1.**			
A sport – mint mozgásos tevékenység **Feladat:** rövid - közös beszélgetés Szedjük össze a sport kedvező hatásait! A sport (mozgás) hatásai 10 perc	Kommunikáció, Tudatosság, Önismeret, Közösségformálás Véleményalkotás Értékelés	Egyéni Frontális Páros gyakorlat	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 2. prezentáció
Az edzés			
Mi az edzés? Érdekesség **Feladat:** Nézz meg egy kisfilmet az edzésről (2:21 perc). **Feladat:** rövid - közös beszélgetés Beszéljük meg milyen típusú edzéseket ismertek?! Segítenek a képek 10 perc	Kommunikáció, Tudatosság, Önismeret Közösségformálás Véleményalkotás Értékelés	Csoportmunka Segítségadás ötletekkel	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 2. prezentáció Videó címe: *A kitartás gyümölcse (dokumentumfilm) 4K* *részlet a filmből:* 5. Az edzés https://www.youtube.com/watch?v=ulgd3IEr7gE perc: 0 -3.20-ig *Készítette a Zengo Kft. a Klebersberg Intézményfenntartó Központ megbízásából.* applikációk, képek
Szabadidősport (hobbisport) vagy hivatásos sport (élsport)			

Feladat – párokban: Rendezd a megfelelő csoportba az alábbi meghatározásokat! Ha készen vagytok, a táblánál oldjátok meg közösen! 12 perc	Önismeret Kommunikáció Új ismeretek befogadása	Egyéni Frontális	laptop, kivetítő, 2. prezentáció Feladat címe: 3. sz. melléklet https://learningapps.org/watch?v=px4v4jf1j18
2. Iskolán kívüli feladat Töltsd ki és küldd vissza nekünk az **Edzésismeret tesztünket**! (A teszt mobil applikáción keresztül is elérhető)	Kommunikáció Önismeret Egészségtudatos magatartásforma Véleményalkotás Együttműködés	önálló	IKF 2. sz. melléklet
Egészséges élet – egy életen át III. (45 perc) **A sport 2.**			

Feladat: Nézz meg egy filmet neves sportolóinkról. (5:00 perc). **Feladat - önállóan** Válaszolj a filmmel kapcsolatos kérdésekre! Húzd alá a helyes választ! Megoldások • A sport egy közös játék • A sport - az „emberré válás” helyszíne! **Feladat -** rövid beszélgetés: Szerintetek, milyen választ adtak a fiatalok az alábbi kérdésre: Miért nem sportolsz? Egy uniós felmérés szerint a fiatalok nem sportolnak! 20 perc	Önismeret Kommunikáció Új ismeretek befogadása Kommunikáció Egészségtudatos magatartásforma kialakítása Egészségtudatos magatartásforma kialakítása	Egyéni Frontális Egyéni Frontális	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 3. prezentáció Videó címe: 6. Sportolók Király Gábor: https://www.youtube.com/watch?v=03BwJ4OZiUE 0:00-2:50-ig Jakabos Zsu: https://www.youtube.com/watch?v=6kCi2V3AHrw 0:00-0:30-ig, 2:00-8:07-ig Berki Krisztián https://www.youtube.com/watch?v=AP4A_2ztgEU 0:00-3:00-ig Dusev-Janics Natasa: https://www.youtube.com/watch?v=_wJQZ0gAkI4 0:00-2:20-ig, 6:10-9:13-ig A videókat készítette: DIGI Sport – Ő is csak ember Feladat címe: 4. sz. melléklet

A sport fontos társadalmi kérdés! a) Az egészségügy számára b) Az oktatás számára c) A munkahely számára d) Saját magad számára **Feladat - párokban** Pótold a sport szerepéről szóló hiányos idézeteket! Ha készen vagytok, a táblánál oldjátok meg közösen! • Építs közösséget a sporttal! • Ismerd meg a határaidat! **Feladat:** Nézz meg egy motivációs kisfilmet: „Soha ne add fel”! (2:00 perc). 25 perc	Kommunikáció, Tudatosság, Önismeret, Közösségformálás Véleményalkotás Értékelés	Egyéni Frontális	laptop, kivetítő, projektor, ppt. 3. prezentáció: Feladat címe: 5. sz. melléklet https://learningapps.org/watch?v=ppkb75sma18 https://www.youtube.com/watch?v=7n678HwsZJU A videó A boldogság nyomában c. film részlete
3. Iskolán kívüli feladat Töltsd ki és küldd vissza nekünk a **Neves sportolónk tesztünket**! (A teszt mobil applikáción keresztül is elérhető)	Kommunikáció Önismeret Egészségtudatos magatartásforma Véleményalkotás Együttműködés	önálló	IKF 3. sz. melléklet

Források jegyzéke

Kék zóna
Készítette: Orosházi Városi Televízió
Az előadások első sorozatát a kaliforniai Loma Linda Egyetem és Orvostudományi Központ belgyógyásza tartotta. A kék zónáknak nevezett területeken élnek legtovább a földön, az előadó egy ilyen zónából érkezett, ahol belgyógyász és tanársegéd a világhírű Loma Linda-i egyetemen. Készítette: Varju Mihály, Rajki Tímea, Dancsó József, Somodi Gyöngyi

what is okinawa diet
Készítette: Nutrition Catalogue
Inhabitants of Okinawa, located in the Ryukyu Islands in Japan, have the most incredible eating habits. Their diets are accredited by nutritionists and have become so popular that many people across the globe practice it for weight loss, weight management and several other health benefits. Learn what is Okinawa diet and how you can apply parts of it to your lifestyle.

Villagrande Strisaili - Sardinian Blue Zone
Készítette: iddamannesu
Meet Angelo, 94 Years Young – A Day on his Farm with our Helicopter Camera

A kitartás gyümölcse (dokumentumfilm) 4K
Készítette a Zengo Kft. a Klebersberg Intézményfenntartó Központ megbízásából.
Iránymutatást kaphatunk arról, hogyan is néz ki a helyes étrend egy fejlődő szervezet számára. Közben különbözü sportágak bemutatásával is találkozhatunk, melyek szintén a kiegyensúlyozott élet részét képezik. Írta és rendezte: Jurkovics Milán, Vincze Attila Operatőr: Jurkovics Milán, Szécsényi Dániel, Valach Márk, Vincze Attila Grafika és animáció: Dáni Krisztián, Elekes Zsolt, Makk Péter, Szécsényi Dániel, Valach Márk Narrátor: Borovics Tamás Technikus: Csillik László Asszisztens: Szekeres Nikolett Stúdióvezető: Hődör Ferenc

Ő is csak ember - Király Gábor 1. rész
Készítette: DIGI Sport
Az együtt töltött nap során szó esik eredeti szakmájáról, hogyan győzte le a kutyáktól való félelmét és hogy miért próbálta eltántorítani fiát attól, hogy ő is kapus legyen. Természetesen a szürke mackónadrág legendája is szóba került, ahogy mezgyűjteménye, álomautója és az a bizonyos fénykép is, amikor még az ő keze is megremegett.

Ő is csak ember – Jakabos Zsu 1. rész
Készítette: DIGI Sport
Riói tervezgetés mellett az is kiderül, hogy nem csak a medencében elszánt, de akkor is, ha evésről van szó. Elárulja, hogy mennyire nem tud tájékozódni, és hogy miért öltözött egyszer vakvezető kutyának farsangon. Sőt, legnagyobb meglepetésére Szántó Dávid azt is megtudta, hogy első érmét egyáltalán nem úszóként szerezte.

Ő is csak ember – Berki Krisztián 1. rész

Készítette: DIGI Sport

A második rész házigazdája, Berki Krisztián, akiben az együtt töltött idő alatt az elszánt sportolót és a kislányát rajongásig imádó, példás apukát is jobban megismerhetjük. Az edzés és a játszóházi délután között pedig az olimpiai aranyérem sorsa ugyanúgy kiderül, mint az, hogy minek öltözött farsangkor a kis Berki és ki az ő szuperhőse. De láthatjuk az olimpiai bajnokot jótékonykodni is, mesélni a lánykéréséről és férfikönnyekről – sőt, „a másik" Berkiről is elmondja a véleményét.

Ő is csak ember – Dusev-Janics Natasa 1. rész

Készítette: DIGI Sport

A világklasszis kajakozót inkább zárkózott és távolságtartó személyiségnek ismerhettük meg, de most egy kihagyhatatlan edzés és versenyszimuláció után a páros Szerbia felé veszi az irányt, ahol Natasa kislánya, Milana várja haza édesanyját. Megtudhatjuk, hogyan élik meg az anya-gyermek távkapcsolatot, milyen nyelven beszélnek egymással, és szóba kerül a sportoló sok vitát kavart országváltása, gerincműtétje és édesapja autóbalesete is.

A boldogság nyomában c. film – részlet

Chris Gardner mindent elkövet, hogy a családja boldogan, biztonságban éljen. Ám a szerencse valahogy sosem szegődik mellé. Bár fáradhatatlanul próbál meggazdagodni, egyre szegényebbek lesznek, végül a felesége is elhagyja. A férfi magára marad az ötéves kisfiával. Chris ekkor kockázatos lépésre szánja el magát. Feladja állását, és jelentkezik egy bróker cég tanfolyamára. Miközben egyre mélyebbre merül a brókerkedés rejtelmeiben, pénz híján hamarosan várótermek, menhelyek lakói lesznek. Chris bízik abban, hogy jókedvvel, szeretettel minden bajt legyőznek.
(Forgalmazó: InterCom)

Szereplők
Chris Gardner - Will Smith
Christopher - Jaden Smith
Linda - Thandie Newton
Jay - Brian Howe
Martin Frohm - James Karen
Alan Frakesh - Dan Castellaneta

Alkotók
RENDEZŐ: Gabriele Muccino
FORGATÓKÖNYVÍRÓ: Steve Conrad
OPERATŐR: Phedon Papamichael
JELMEZTERVEZŐ: Sharen Davis
ZENE: Andrea Guerra
PRODUCER: Todd Black, Jason Blumenthal, James Lassiter
LÁTVÁNYTERVEZŐ: J. Michael Riva
VÁGÓ: Hughes Winborne