Az óravázlatot készítő pedagógus:	Fodor András, Néder Katalin
Az óravázlat címe, témája:	Élj egészségesen! Sportolj magadért és a közösségedért! – egészséges életmód, szabadidősport népszerűsítés
Ajánlott korosztály:	6-12. évfolyam

Élj egészségesen!
Sportolj magadért és a közösségedért!

Tevékenység, időbeosztás	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
I. Mozgás és egészség			
I.1. Sporttal az egészséges életmódért! (15 perc)			
Alakítsunk az osztályban 5-6 fős csoportokat! Az egyes csoportok beszéljék át - ki mennyit mozognak egy nap, - ki jár rendszeresen sportolni, - ki jár túrázni/kirándulni. A gyerekek gondolják át és készítsenek listát arról, milyen sportolási és túrázási lehetőségek vannak a településen! Az egyes csoportok számoljanak be az eredményekről.	önismeret együttműködés kommunikáció	csoportmunka	csomagolópapír, vastag filc, mágnes tábla, mágnes
II.2. Az okostelefonos alkalmazás bemutatása (10 perc)			
A MASPORT30 alkalmazás bemutatása, az applikáció telepítése és kipróbálása.	új ismeretek átadása	egyéni frontális	számítógép, Internet kapcsolat gyerekeknek okostelefon A program részletes leírása a mellékelt útmutatóban található.

II. Sport a szabadban			
II.1. Tervezés (15 perc)			
Útvonaltervező alkalmazással https://www.google.com/maps/search/útvonaltervező/ a csoportok tervezzenek olyan kirándulást vagy túrát, amelyek alkalmas valamelyik MASPORT30 kihívás teljesítésére. Ajánlott kihívások: **5.000 lépés:** erős kezdet, 1 nap alatt teljesíthető **50.000 lépés:** túra a városban, 2-3 nap alatt teljesíthető **100.000 lépés:** látogass el néhány nevezetességhez a környékeden! 1 hét alatt teljesíthető Az egyes csoportok számoljanak be az eredményekről.	kommunikáció együttműködés	csoportmunka frontális	számítógép, Internet kapcsolat gyerekeknek okostelefon
II.2. Túra vagy kirándulás okostelefonos alkalmazással (időtartam: a tervezett távtól és korosztálytól függ) A gyerekek okostelefonon követik a kihívás teljesítését.			
III. Újabb kihívások teljesítése			
A gyerekek válasszanak maguknak újabb kihívásokat, amit teljesíteni tudnak. A cél az, hogy naponta legalább fél órát mozogjanak! A csoportok egymás között is versenyezhetnek, ehhez kb. 1 hét után értékelni kell az eredményeket.	tudatosság önismeret együttműködés	egyéni csoportos	okostelefon