



Csányi Tamás,
Kovács Katalin, Boronyai Zoltán

ALTERNATÍV JÁTÉKOK

A MINDENNAPOS
TESTNEVELÉSHEZ,
TESTMOZGÁSHOZ



MDSZ - TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI KÖNYVEK • ALTERNATÍV JÁTÉKOK A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSHEZ, TESTMOZGÁSHOZ

ISBN 978-615-80021-6-5

Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

Főszerkesztő: dr. Csányi Tamás PhD

Csányi Tamás – Kovács Katalin – Boronyai Zoltán:

Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz.

Javasolt hivatkozás: Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán (2014): *Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.)

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Formai szerkesztő: Muskovits István

Szakmai lektor: Tihanyiné dr. Hős Ágnes

Fotók: Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

Arculat: Benedict & Helfer Kft.

Illusztrációk: Dynamo Kommunikáció Kft.

Tördelés és nyomdai munkák: Pátria Nyomda Zrt.

Szakmai igazgató: dr. Molnár László

Fejlesztési igazgató: Pikó Zsuzsanna

Ügyvezető igazgató: Rádics Balázs

A fotókon és az oktatófilmen az Újlaki Általános Iskola, valamint az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola tanulói szerepelnek: Auerbach Domonkos, Bihari Jázmin, Binder Fruzsina, Budai Miklós, Csaba Bernadett, Deák Sára Hanna, Deli Virág, Erdei Hanna, Fábrián Balázs, Fazekas Dániel, Fejes Laura, Fekete Floranna, Ferencz Fruzsina, György Olivér, Hajagos Enikő, Hegyi Melinda, Hetey Zsófia, Jakab Anna, Kerekes Boglárka, Király Alíz, Kisfalvi Lili, Kókai Levente, Könczöl Luca, Krasznai Regina, Landszmann Mandula Lili, Lőrincze Dominik, Lukács Hajnal, Márton Dániel, Medvei Keve, Mészáros Baraczk Eszter, Misur Mara, Muzsik Bianka, Müller András, Nagy Dorka, Németh Zétény, Ott Edina, Pasa Kitti, Péter Arnold, Piróth Noémi, Szász Boglárka Éva, Szekeres Tamás, Szili Nóra, Tomai Fanni, Vaszi Kristóf Tibor, Vita Alexandra

Testnevelők: Kovách Kamilla, Solymosi Anna

ISBN 978-615-80021-6-5

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2014

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

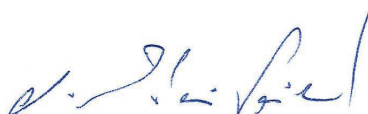
Előszó

Az új Nemzeti alaptanterv és a ráépülő kerettantervek számos újszerű közműveltségi tartalommal gazdagították az iskolai testnevelést. Az ismeretek és személyiségfejlesztés konkrét tartalmi megjelenítése az elmúlt évtizedek legjelentősebb tantervi fejlődését eredményezte. A tanulóközpontú személyiségfejlesztés érdekében nem elég csupán a pszichomotoros szférát érintő tantervi mozgásanyag feldolgozása, hanem az érzelmi és szociális személyiségterületek célzott fejlesztése is szükséges.

A mindennapos testnevelés bevezetésével jelentősen felerősödött infrastrukturális kihívások hatását kreatív és hasznos formában kell megoldanunk az iskolákban. A tanteremben, folyosókon, aulákban és közparkokban megvalósuló testnevelésórák is mindennapossá váltak.

Azt valljuk, hogy minden gyermeknek és tanulónak részesülnie kell az iskolai testnevelés előnyeiből, fejlesztési hatásrendszeréből, még hozzá – néhány speciális esettől eltekintve – az osztályközösség keretein belül. Az inkluzív, befogadó szemléletű testnevelésóráknak a mindennapok részévé kell válniuk. Támogatnunk és biztosítanunk kell a fogyatékossgal élő vagy egyéb krónikus rendellenességgel küzdő, tanulásban akadályozott diákok tanulási esélyegyenlőségét, az együtt-tanulás nevelő és személyiségformáló hatásait.

Könyvünkkel hozzá kívánunk járulni a fent kiemelt három probléma gyakorlati megoldásainak sikeréhez. Reményeink szerint a könyv módszertani alapjai, a játékgyűjteményben megtalálható 87 játék, és azok variációi, továbbá a könyvhöz tartozó oktatófilm hasznos segítséget nyújtanak a mindennapok eredményes munkájához, és inspirációt jelentenek további, hasonló szemléletű játékok fejlesztéséhez.



dr. Molnár László
szakmai igazgató



dr. Csányi Tamás PhD
főszerkesztő



Tartalomjegyzék

08

01

1. A KÖNYV FELÉPÍTÉSE ÉS A JÁTÉKOK JELLEMZŐI

1.1. Bevezetés

1.2. Játékok az értelmi (kognitív) fejlesztés érdekében

1.3. Játékok az érzelmi és szociális (affektív) fejlesztés érdekében

1.4. Oktatás-módszertani ajánlások

1.5. A könyvben szereplő játékok leírásának felépítése

11

11

12

15

22

02

2. JÁTÉKGYŰJTEMÉNY

2.1. Játékok az értelmi (kognitív) fejlesztés érdekében

Kalandpedagógia és játék

Figyelmet és koncentrációt igénylő játékok

2.2. Játékok az érzelmi és szociális (affektív) fejlesztés érdekében

Kooperatív játékok

Bizalmi játékok

Együttműködési lehetőségek futófeladatokban

Játékok lufival

Lepedős játékok labdával

Frizbijjátékok

Méta jellegű játékok

Golyós játékok

Inkluzív, befogadásra érzékenyítő játékok

22

30

32

36

36

39

45

46

48

51

54

55

57

66

IRODALOMJEGYZÉK

67

SZERZŐK



„A mozgásos játékok, mint közösségi
tevékenységek, a gyermekek
pszichoszociális fejlődése szempontjából
meghatározó tényezők.”





01

A KÖNYV FELÉPÍTÉSE ÉS A JÁTÉKOK JELLEMZŐI

1.1. Bevezetés

A mozgásos játékok az elmúlt évtizedekben egyre hangsúlyosabb szerepet kaptak a testnevelés-órák mindennapi gyakorlatában. Ez a törekvés nem véletlen, hiszen az úgynevezett Z generáció, vagyis a ma iskolába járó fiatalok különösen fogékonyak a játékos, illetve játékba ágyazott tanulási lehetőségeken keresztül tudásszerzésre. Az iskolai testnevelésben tradicionálisan jelen lévő mozgásos játékok nagy többsége valamilyen sportági jellegű technikai és/vagy taktikai, illetve kondicionális fejlesztést céloz meg. A NAT 2012-ben hangsúlyosan megjelenő ismeretek és a személyiségfejlesztés tématerületébe tartozó fejlesztési feladatok és közműveltségi tartalmak emellett számos újszerű oktatási feladatot irányoznak elő a játékokkal kapcsolatban. Csak néhány példát említünk itt a NAT 2012-ből [1]:

- „alkotó, kreatív és kooperatív játékok;
- kognitív, emocionális és szociális funkciók szerepe a mozgástanulásban, mozgásérzékelésben és alkotótevékenységben;
- játékfeladatok az érzelmek és motiváció szabályozásáért;
- játékszabályok hatása a döntéshozatalra, szabálykövetésre és szabálytudatosságra;
- játéktípusok, játékstratégiák, élményszerűség, öröm a társas tevékenységekben;
- személyes és társas folyamatok szerepe a játékban és a konfliktuskezelésben;
- inklúzióra érzékenyítő játékok.”

Az iménti példák rámutatnak egyrészt a mozgásos játékok és játékos feladatok sokszínűségére, másrészt a célzott, tudatos, komplex személyiségfejlesztésben megnyilvánuló hatásrendszerükre. A könyvünkben megtalálható közel 100 játék és játékos feladat, továbbá azok sokszoros variációs lehetőségei sok új ötletet, alternatív megoldást kínálnak a tantervi feladatok feldolgozása mellett a mindennapos testnevelés bevezetésével felerősödő infrastrukturális nehézségekre is.

Mielőtt rátérünk könyvünk szerkezetének bemutatására, ki kell térnünk a játék és játékos feladat terminológiai alkalmazásának problematikájára. A hazai, testnevelési játékokkal kapcsolatos szakirodalmi háttér sokrétűen foglalkozik a játéktevékenység történeti áttekintésével, fogalmi meghatározásaival és a gyermekek játékfejlődésének jellemzőivel [2; 3]. Ezekben számos játékeffektívítást olvashatunk, amelyek alapján a játékot olyan szükségleti viselkedésként értelmezzük, amelyet elsősorban önmagáért, a tevékenység örömeért, vagyis a játékfeladat megoldásáért végzünk. Nem véletlen, hogy a kisgyermekek eleinte szinte minden mozgásos feladatot játéknak tekintenek. A fára mászás, az ugrókötelezés, a labdázás önmagában mind-mind játék lehet, ameddig betölti a gyermek számára a játék szerepét. A fenti meghatározás alapján a könyvünkben bemutatásra kerülő mozgásos tevékenységek túlmutatnak azon a felfogáson, amely kizárólag a merev szabályok által irányított, a győzelem elérése, a másik legyőzése érdekében zajló tevékenységként tekint a testnevelésben alkalmazott mozgásos játékokra. Éppen ezért a játékokat és játékos feladatokat nem jelöljük külön. A bizalmi játékok, a kooperatív, a kreatív-alkotó és a szerepjátékok jelentős része ugyanis a klasszikus testnevelési játékeffektívítást alapján tantárgyidegenné válna, amivel természetesen nem értünk egyet. Meggyőződésünk, hogy ezen játéktípusok hasznos és nélkülözhetetlen lehetőségeket kínálnak az iskolai testnevelés oktatásához.

A könyvet két nagy szerkezeti egységre tagoltuk. Az első részben a könyv tartalmi indoklása mellett általános módszertani ajánlásokat, megjegyzéseket foglalmaztunk meg. A második részben pedig rendszerezett formában jelenítettük meg a játékokat.

A játékeffektívítást rész további két fő egységből tevődik össze. Az első egységben elsősorban a mozgásos feladatokon keresztüli ismeretszerzést, a gondolkodás fejlesztését támogató játékokat gyűjtöttünk. Ennek háttérben az áll, hogy a mozgásos tevékenységeken keresztül megélt, megtapasztalt, mozgással feldolgozott ismeretek érdekes, változatos, ugyanakkor hatékony tanulási folyamatot biztosítanak – különösen óvodás- és kisiskoláskorban.

A második egységben az affektív személyiségterület érzelmi és szociális vetületének fejlesztésére kínálunk feladatokat. Az érzelmi és szociális fejlődést támogató fejlesztési feladatok között kitüntetett helyen szerepeltettük a kooperatív játékokat, valamint az inklúziót, a társadalmi befogadást elősegítő, érzékenyítő játékokat. A fogyatékkal élő embertársaink problémáit, illetve a segítségadás, támogatás szükségességét, lehetőségeit megjelenítő feladatok játékba ágyazott feldolgozása maradandó élményekkel és emlékekkel gazdagít minden diákot. Ezek az emlékek nagy valószínűséggel hozzájárulnak ahhoz, hogy a mindennapi életben is érzékenyebbé, befogadóbbá, toleránsabbakká váljanak diákjaink.

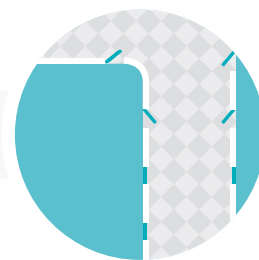
A kooperatív játékok ugyanakkor speciális, a hagyományos testnevelési versenyjátékoktól eltérő célokkal működő játékokat jelentenek, s meggyőződésünk szerint az iskolai testnevelés szerves részét kell képezniük különösen kisiskoláskorban. Legfontosabb fejlesztő hatásukat a szociális kompetencia formálásában fejtik ki. A klasszikus kooperatív játékok során nincsenek győztesek vagy vesztesek, a játékok lényegét a közös cél és közös tevékenység jelenti, ahol mindenki jól érzi magát. A gyermekek egymással és nem egymás ellen játszanak [4] oly módon, hogy közben senki nem kerül kirekesztett, negatív helyzetbe a játékosok közül. Mindenki sikeres lehet és mindenki a siker részese lehet. Éppen ezért a csoportban szervezett játékok esetében nem a csoportok összemérése, a versenyzés a cél, hanem a közösségi élményeknek, egymás segítésének, a mozgásügyesség fejlődésének a pszichikus funkciók javulásának, a közös sikereknek a megélése. A fenti gondolatokhoz illeszkedve a kooperatív játékok feldolgozásának életkori szempontból meg kell előznie a versenyjátékok feldolgozását. Ahhoz hogy a versenyzéssel kapcsolatos akár negatív, akár pozitív

következményeket megtanulja kezelni a gyermek, hogy megértse a sportszerű magatartást és az ellenfelekkel szembeni megbecsülés fontosságát, a versenytársak tiszteletét, először a szociális kompetenciáinak kell magas szintre kerülnie [5]. A kooperatív játékok ebben az oktató-nevelő feladatban kínálnak nagyszerű lehetőségeket.

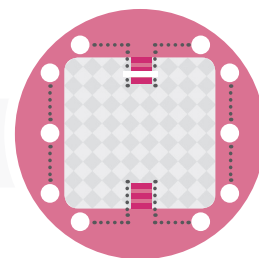
Könyvünkkel hozzá kívánunk járulni ahhoz is, hogy a nem szokványos helyszíneken (például osztályterem, aula, folyosó, közpark) is hangulatos, és hasznos testnevelés-órák szerveződjenek. Tudatosan törekedtünk olyan játékok összegyűjtésére, amelyek alternatív helyszíneken is jól játszhatók. A rendszerezés érdekében piktogramok vonulnak végig az egyes játékok, játékos feladatok leírásai mellett. A piktogramok arra utalnak, hogy elsősorban mely helyszíneken javasoljuk az adott játékot játszani. Fontos azonban rámutatnunk, hogy a kisebb térben játszható játékok (például folyosón, osztályteremben) természetesen nagyobb térben, vagyis más helyszíneken is játszhatók.

Az alternatív helyszínek sok esetben lehetőséget teremtenek érdekes eszközök alkalmazására is. A játékok összegyűjtésekor, átalakításakor, megalkotásakor számos olyan eszközzel kínálunk feladatokat, amelyek nem szokványosak, ugyanakkor élményszerű és hasznos mozgásos tevékenységekre adnak lehetőséget. A különböző labdák, a lufi, a lepedő/ernyő, a guruló deszka, a frizbi tapasztalatunk szerint minden korosztályban önmagukban motivációs erővel bírnak, ezzel segítve a tanulók pozitív hozzáállását az iskolai testneveléshez.

FOLYOSÓ



AULA



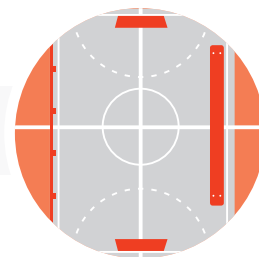
OSZTÁLYTEREM



PARK/LIGET



TORNATEREM



1. ábra: A játékhelyszínek jelölésére használt piktogramok

1.2. Játékok az értelmi (kognitív) fejlesztés érdekében

A testmozgás, a fizikai aktivitás agyműködésre gyakorolt pozitív hatásáról mára könyvtárnyi tudományos publikáció áll rendelkezésünkre [6]. A megfelelő mozgás során idegrendszeri kapcsolatok épülnek ki, s ezzel a tanuláshoz szükséges képességek is fejlődnek. Ez hosszú távon is pozitívan befolyásolja a tanulási képességeket és javítja a memóriát, ami természetesen bármilyen tanulási helyzetben kamatoztatható.

A játék tudatos cselekvés, melyben az egész személyiség részt vesz, és amiben fontos szerepe van a magasabb rendű értelmi, kognitív folyamatoknak is. A játékot minden esetben valamilyen gondolkodási tevékenység kíséri (például: emlékezés, analízis, szintézis), amely lehetővé teszi a játékban megjelenő problémák önálló, kreatív megoldását. A játékokban szükség van a gyermek folyamatos figyelmére, koncentrációjára, határozott, gyors helyzetfelismerésére, emlékezetére, képzeletére. Az aktív, szabad játék során ezek a képességek spontán és természetes módon fejlődnek. Sajnos azonban az aktív szabad játék idejének mennyisége, lehetősége – különösen

iskoláskorban – rendkívüli mértékben csökkent az elmúlt évtizedekben [7], ez pedig kihat a fizikai aktivitás szintjének csökkenésén keresztül a pszichomotoros fejlődésre. Soha nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az irányított mozgásos játékok önmagukban nem helyettesíthetik az aktív, szabad játék szerepét.

Megjegyzés: a gyermekek aktív, szabad játéka jellemzőinek megfigyeléséhez ötletes megoldást kínál a játékatlasz [8]. Ezt a módszert óvodáskortól kezdődően egészen kisiskoláskor végéig bátran alkalmazhatjuk.

A játékgyűjtemény első részében olyan, a mozgásos tanulást megalapozó játékokat, játékos feladatokat gyűjtöttünk össze, amelyek célja, hogy fizikailag aktív tevékenységek közben a diákok elsősorban kognitív feladatokat oldjanak meg. A leírt mozgásos feladatok más műveltségterületek ismeretanyagát integrálják (például matematika, magyar nyelv, technika és életvitel, vizuális kultúra, környezetismeret), ezzel támogatva a tantárgyi koncentráció kerettantervben is megjelenő elvárását.

1.3. Játékok az érzelmi és szociális (affektív) fejlesztés érdekében

A mozgásos játékok, mint közösségi tevékenységek, a gyermekek pszichoszociális fejlődése szempontjából is meghatározók. A közösségi mozgásos játékok közben ugyanis a gyermekek folyamatos kommunikációs és kooperációs helyzetben állnak egymással. A játékszabályok kitalálása, elfogadása, a játékfeladatok megértése, az „együttjátás” szociális normáinak tanulása olyan tényezők, amelyek a játéktevékenység során állandóan jelen vannak, s észrevétlenül épülnek be a gyermeki viselkedésbe.

A gyermeki fejlődés során a játéktevékenység jellemzői megváltoznak. Kezdetben a gyermekek egymás mellett, együttműködés nélkül, többnyire önállóan játszanak (körülbelül 1 évestől 3–4 éves korig). Ahogy

fejlődnek, az önálló játékból egyre többször lesz páros és közösségi, egymással zajló játéktevékenység. Ilyen feltételek mellett nagyon fontossá válik, hogy ki milyen módon, vagyis milyen ügyesen játszik. A nagymozgásos játékok során az ügyesség szintje meghatározó lesz a játékba való befogadásban (beállításban). Gyakran tapasztaljuk, hogy a mozgásaiban kevésbé ügyes gyereket nem fogadják be társai a játékba (különösen idősebb gyermekkorban), kirekesztik őket a játékból. A játékügyesség speciális státusszal jár a gyermekek számára. Ki ne szeretett volna – még ha rövid időre is – egy mozgásügyes gyermekkel barátkozni? Sokunk igen. Az ügyes gyermeknek játszótéri közegben (spontán módon) gyakran megadatik a vezetői és a döntéshozói szerep, ami további tanulási tapasztalatok alapjául

szolgál. Szomorú valóság, hogy a bizonytalan mozgású gyermekek általában kevésbé közkedveltek, és kevesebb barátjuk is van. Kutatások igazolják, hogy a kellő játszótéri tapasztalat hiánya iskolai izolációhoz vezethet, ami roncsolja az önbizalmat [9]. A lelki és szociális tényezőkön túl a játékokból való kimaradással járó passzivitás további lemaradást okoz a mozgásügyességben, amely csökkenti a habituális, egyénre jellemző mozgásos aktivitási szintet. A csökkent aktivitási szint pedig a pszichoszociális tényezőkön túl negatívan hat a motoros ügyesség fejlődésére [10].

A játékok közösségépítő szerepe kiemelkedő, ezek során megtanulhatják és elsajátíthatják a kooperatív viselkedésformákat. Egy jól összehangolt, pszichikailag jól kapcsolódó, együtt játszó, tevékenykedő csoportban (az iskolában ez általában egy osztályközösség) a közös sikerek motiváló és élményszerző hatása nagyobb. Ilyen körülmények között a kudarcok megélése, értékelése és feldolgozása is könnyebb. Nem véletlen, hogy a könyvünkben bemutatott kooperatív játékok esetében biztosított az

egyenlő arányú részvétel, és a bizalom mellett az egyéni felelősség is hangsúlyos.

A fogyatékkal élő gyermekekkel kapcsolatban ma már nem az a kérdés, hogy nevelésük együtt történjen-e ép társaikkal, hanem az, hogy miként lehet azt sikerrel megoldani. Dimitriou [11] és Kőpatakiné [12] szerint, ha úgy nő fel egy nemzedék, hogy elfogadja embertársa fogyatékoságát, és ismeri, támogatja a befogadás gondolatát, akkor egy fontos lépéssel közelebb kerülünk ahhoz, hogy a fogyatékkal élő embertársaink kevesebbet érezzenek hátrányos helyzetükből.

Az általunk bemutatott játékok adekvát, részvételt és befogadást támogató tanulásszervezése segítségével olyan helyzeteket teremthetünk, amelyekben a tanulók elsajátíthatják a másik iránti figyelem, elfogadás és tolerancia fontosságát. Ráérezhetnek a segítőkészre, az egymásért és önmagukért való felelősségérzetre, felelősségvállalásra, ezáltal csökkentve a lemorzsolódást vagy az elutasítás esélyét.

1.4. Oktatás-módszertani ajánlások

Melyik játékot válasszuk? Milyen szabályokkal játszassuk? Mekkora létszám az optimális? Hogyan tudunk valódi fejlesztő hatást elérni? Hogyan tudjuk élményszerűvé tenni? Miként tudunk hatékonyan szervezni? Mire figyeljünk játékvezetés közben? Mit tegyünk, ha véletlenül vagy esetleg szándékosan szabályszegés történik? A játékfolyamatra vagy az eredményességre fókuszáljunk? Sorolhatnánk azokat a módszertani kérdéseket, amelyekre nem lehet minden esetben egyértelmű válaszokat adni. A tanulócsoport összetétele, szociális viszonyaik, mozgásügyességük, játéktapasztalatuk mind-mind olyan tényezők, amelyeket figyelembe kell vennünk, és amelyek meghatározók egy-egy játék, játékos feladat pedagógiai célzatú felhasználásakor. Ezek közül kiemelünk néhány általános érvényű módszertani alapelvet, amelyek figyelembevételével hasznos és valódi fejlesztő hatású játéktevékenység szervezhető minden tanuló számára. Könyvünk ezen elvek szem előtt tartásával készült.

1. ALAPELV – Kerüljük a végleg kiesős játékokat!

A végleg kiesős játékok tipikusan esélyegyenlőtlenséget szülnek. Az esélyegyenlőtlenség abban nyilvánul meg, hogy azok a tanulók játszhatnak legrövidebb ideig, élük át a legtöbb kudarcot, akiknek a legnagyobb szükségük lenne a pozitív játék- és mozgástapasztalatokra. Ha elképzelünk egy 2 perces tartó kiesős fogójátékot, akkor könnyen belátható, hogy a lassabb, kevésbé ügyes, kevésbé fejlett tanulóink a játékidő nagy részében passzív szemlélő szerepbe kerülnek, vagyis elveszítik a fejlődés és tanulás lehetőségét. Ez a játékszervezési mód már rövid távon azt eredményezi, hogy az ügyesebből még ügyesebbek válnak, a kevésbé ügyesek pedig még inkább lemaradnak. Annak érdekében, hogy azonos fejlődési és tanulási esélyt adjunk minden tanulóknak, meg kell oldanunk a gyors és motiváló visszaállási lehetőséget. A fogójátékokban ez számtalan módon megoldható. A társak visszaváltásának lehetősége olyan közeget teremt, ahol a gyerekek