

Csányi Tamás

A MOZGÁS FELFEDEZÉSE GYERMEKKORBAN

I. KÖTET

175 játékos aktivitás
a mozgáskonceptiók
megismeréséhez



Csányi Tamás

A MOZGÁS FELFEDEZÉSE GYERMEKKORBAN I. KÖTET

175 játékos aktivitás
a mozgáskonceptiók
megismeréséhez



2020
Magyar Diáksport Szövetség

Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek
Főszerkesztő: Dr. habil. Csányi Tamás PhD

Dr. habil. Csányi Tamás PhD:

A mozgás felfedezése gyermekkorban – I. kötet: 175 játékos aktivitás a mozgáskonceptiók megismeréséhez

Javasolt hivatkozás: Csányi Tamás (2020):

A mozgás felfedezése gyermekkorban – I. kötet: 175 játékos aktivitás a mozgáskonceptiók megismeréséhez.

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor, elnök

Formai szerkesztő: Muskovits István

Szakmai lektor: Pappné Gazdag Zsuzsanna és Dr. Rácz Katalin PhD

Fotók: Ombodi Gergő

Illusztrációk: KMH Print Kft.

Arculat: Benedict & Helfer Kft. és KMH Print Kft.

Tördelés: KMH Print Kft.

Nyomda: KMH Print Kft.

Ügyvezető igazgató: Dr. Erdős Dániel

ISBN 978-615-5518-14-0

© 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 az EFOP-3.2.8-16-2016-00001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2020

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	5
1. FEJEZET: A KÖNYV TARTALMA ÉS FELÉPÍTÉSE	6
1.1. A nemlineáris pedagógia mint a könyv vezető pedagógiai nézőpontja	7
1.2. A könyv felépítése	12
2. FEJEZET: A MOZGÁSKONCEPCIÓK EREDETE	14
2.1. A mozgásnevelés kialakulása és története	14
2.2. Alapfogalmak	15
3. FEJEZET: A MOZGÁSKONCEPCIÓS RENDSZER ÁTFOGÓ BEMUTATÁSA ÉS OKTATÁSMÓDSZERTANI SAJÁTOSSÁGAI	22
3.1. A mozgáskonceptiók és rendszerelemeik	22
3.2. Az instrukciók és kérdések felépítése négy fő lépésben	24
3.3. A képzettársítás lehetőségei a mozgásos feladatokban	27
3.4. A fejlesztés előfeltételei	29
3.5. A versenyzés szerepe	30
3.6. A könyv fejlesztési elemei a személyiségfejlesztés szempontjából	33
4. FEJEZET: A TEST MINT MOZGÁSKONCEPCIÓ	34
4.1. A testérzékelés fejlesztése, a testtudat kialakítása mozgásos feladatokkal – elvi alapok	36
4.2. Tapasztalatszerzés a testrészekről és működésükről	37
4.3. Tapasztalatszerzés a testformákról, testhelyzetekről	45
5. FEJEZET: A TÉR MINT MOZGÁSKONCEPCIÓ	48
5.1. A térbeli tudatosság kialakítása mozgásos feladatokkal – elvi alapok	48
5.2. Tapasztalatszerzés a térbeli elhelyezkedésről	50
5.3. Tapasztalatszerzés a mozgásirányokról	59
5.4. Tapasztalatszerzés a mozgás horizontális síkjairól	64
5.5. Tapasztalatszerzés a mozgás különböző útvonalairól	67
5.6. Tapasztalatszerzés a mozgás kiterjedéséről	77
6. FEJEZET: AZ ERŐFESZÍTÉS MINT MOZGÁSKONCEPCIÓ	78
6.1. Az erőfeszítés tudatosságának kialakítása mozgásos feladatokkal – elvi alapok	78
6.2. Tapasztalatszerzés a mozgás időbeliségéről, sebességéről	80
6.2. Tapasztalatszerzés az erő kifejtés szabályozásáról	89
6.3. Tapasztalatszerzés a szabad és a szabályozott mozgáslefutásról	92

7. FEJEZET: KAPCSOLATOK, KAPCSOLÓDÁSOK	94
7.1. Kapcsolat az eszközzel.....	94
7.2. Tapasztalatszerzés az eszközökhöz (társakhoz) kapcsolódó viszonyokról.....	96
7.3. Kapcsolat a társsal.....	104
7.4. Tapasztalatszerzés a mozgások társas kapcsolódási lehetőségeiben – Létszám	105
7.5. Tapasztalatszerzés a mozgások társas kapcsolódási lehetőségeiben – Időzítés	110
7.6. Tapasztalatszerzés a mozgások társas kapcsolódási lehetőségeiben – Cél.....	113
A TANULÁST SEGÍTŐ KÉRDÉSEK, FELADATOK.....	116
IRODALOMJEGYZÉK.....	118
MELLÉKLET	120
1. számú melléklet – A könyv rendszerezett aktivitáslistája	120
2. számú melléklet – Testrészkartyák.....	130
3. számú melléklet – Szigetkartyák (34. aktivitás).....	136
4. számú melléklet – Szolmizációs kézjelek (64. aktivitás).....	137
5. számú melléklet – Állatkartyák (65. aktivitás).....	138
6. számú melléklet – Sebességet jelölő karttyák (115. aktivitás).....	142
7. számú melléklet – Számkartyák (163. aktivitás)	145
A SZERZŐ	148

ELŐSZÓ

A mozgásfejlődés a csecsemők és gyermekek általános biológiai, pszichés és szociális fejlődésének elválaszthatatlan alapját képezi. Több mint száz éve vizsgálják tudományos módszerekkel ezt a területet. A tudományos-technológiai fejlődés segítségével azonban az elmúlt egy-két évtized kutatásai világítottak rá számos, eddig nem ismert, vagy korábban másképpen leírt jelenségre. A modern mozgástudomány ma már jellemzően a dinamikusrendszer-elmélet alapján vizsgálódik, amelynek pedagógiai vetületét az úgynevezett nemlineáris pedagógiai gondolkodás jelenti. Ez a pedagógiai nézőpont jól illeszkedik a mozgásfejlesztés és testnevelés múlt század közepétől kialakuló, felfedezéses tanulást hangsúlyozó megközelítéséhez.

A magyar nyelvű testnevelési szakirodalom szűkös az alapvető mozgáskészségek (hagyományos kifejezéssel: természetes mozgások) feldolgozását segítő kézikönyvekben. Az elérhető, elsődlegesen a felsőoktatásban használt könyvek – kevés kivétellel – a tradicionális testnevelés direkt oktatásstratégiai nézőpontját és hagyományos feldolgozási formáit képviselik, köztük az összehasonlító versenyhelyzetek sokaságával.

E kiadvány szakít a fent említett tradicionális nézőponttal, és a legújabb tudományos eredményeket integrálva mutatja be a mozgásfejlesztés egyik területét, amely a mozgáskonceptiók megismerését takarja. Teszi ezt oly módon, hogy háttérbe szorítja a versenyzést, helyette a felfedezést, kísérletezést és egyéni kompetenciafejlesztést helyezi a középpontba, felkészítve ezzel a gyermekeket a későbbi esetleges versenyhelyzetekre.

A kiadvány elnevezésekor olyan főcímet választottunk, amely egy párhuzamosan készülő, másik kiadványunkban is megjelenik, érzékeltetve közvetlen illeszkedésüket. A főcím: **„A mozgás felfedezése gyermekkorban”**, amely magában hordozza a gyermek aktív, cselekvő,

felfedező, kísérletező magatartását. Erre épül gyermekközpontú szemléletünk, amely ugyancsak jelentkezik **„Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata”** című kiadványunkban.

A kiadvány segítségével hozzá kívánunk járulni ahhoz, hogy minden gyermeket eljuttassunk az alapvető mozgáskészségeik hatékony, célszerű és kompetens alkalmazásához. További célunk, hogy az általános ügyesség és koordináció kialakításával megalapozzuk a későbbi sikeres versenyorientált és rekreációs sporttevékenységet. Végül, de nem utolsósorban, az egyes személyiségterületek – így az értelmi, érzelmi, szociális és pszichomotoros terület – integrált fejlesztésével hozzájáruljunk a testnevelés holisztikus nevelési céljaihoz.

A könyvben végigvezetjük a tisztelt olvasót a Lábán Rudolf által az 1900-as évek első felében megalkotott, majd később más szerzők által a testnevelési környezetbe illesztett mozgáskonceptiók rendszeren. A test, a tér, az erőfeszítés, az eszköz- és társas kapcsolatok lehetőségeit számba véve 175 db játékos, mozgásos aktivitást kínálunk három nehézségi fokozatban feldolgozva elsődlegesen a 3–12 éves gyermekek számára.

A rendszer elemei nem csupán a testnevelési környezethez, hanem a diák- és utánpótlássport-oktatásához is jelentősen hozzájárulnak, ahogy azt korábbi kiadványainkban már bemutattuk.

Reméljük, hogy sok örömet lelnek a feldolgozásban (a gyermekekkel együtt) mindazok az óvodapedagógusok, tanítók, testnevelő tanárok és sportszakemberek, akik merítenek kiadványunkból!

A szerző

01

A KÖNYV TARTALMA ÉS FELÉPÍTÉSE

A mozgás felfedezése gyermekkorban. Jól hangzó cím, amely tükrözi azt a pedagógiai nézőpontot, amelyet a könyv képvisel. A felfedezés, kísérletezés és alkotás a fejlődő gyermekek elemi szükséglete. A játéktevékenységük során is ez az a primer motívum, amely gondolkodásra, problémamegoldásra sarkallja őket. A kíváncsiság szülte cselekvések olyan hajtóerőt jelentenek a fejlődésben, amelyhez kevés hasonló létezik. A mozgásfejlődés egyik fő mozgatórugója a gyermek azon törekvése,

hogy ügyesebbé, magabiztosabbá és kompetensebbé váljon, önállóságának köszönhetően sikeresen meg tudja oldani egy feladatot, részt tudjon venni társakkal különböző játékokban. Ennek érdekében mozgósítja energiáit és feszegeti saját határait. E pár bevezető gondolat jól fogja össze azt a tudományosan is megalapozott pedagógiai nézőpontot, amelynek szellemiségében a könyv született. A következőkben ennek néhány alapvetését, módszertani jellemzőit olvashatjuk.



1. kép: A gyermek önmaga alkotja meg mozgásait, amelyben az idegrendszer mellett más szervrendszerek is meghatározó szerepet töltenek be.

1.1. A NEMLINEÁRIS PEDAGÓGIA MINT A KÖNYV VEZETŐ PEDAGÓGIAI NÉZŐPONTJA

A tradicionális testnevelési megközelítés és mozgástanítási módszerek egyoldalúan arra építettek, hogy a gyermek megfigyelőként másolja a környezetét – így utánzás nyomán tanulja meg a különböző mozgásformákat. Ennek érdekében elengedhetetlennek tartotta a mintaszerű és pontos bemutatást, a feladatokhoz fűzött magyarázatot és a hibásnak vélt mozdulatok, mozgásszerkezeti összetevők javítását. E felfogás szerint a hiba nemkívánatos eleme a tanulásnak ezért arra a tanulás akadályaként tekintett. Ennek a reproductív tanulást erőltető mozgásoktatási nézőpontnak viseli a bélyegét a 2020-tól életbe lépett alsó tagozatos kerettanterv is, amelyben a következő mondat utal erre: *„A tanulók mozgástanulásának személyiségösszetevőiben – az értelmi bevéséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. [...] Figyelmük, koncentrációképességük szétszórta, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.”* (Kerettanterv 2020, 1-4. évf., 2. o.)

Ez a nézőpont annak a lineáris pedagógiai gondolkodásnak a sajátja, amely jelenleg még mindig uralja a testnevelés és sport oktatáselméletét. Emellett a gyermekkori mozgásterápiás megközelítések közül a múlt század első harmadának leegyszerűsített idegrendszeri modelljén kifejlődött, a tudományos életben jelenleg áltudományosnak és/vagy hatástalannak tekintett bizonyos mozgásterápiás megközelítések is

ebben az előíró felfogásban működnek (lásd például a Doman-Delacato terápiáról Cummins, 2018, a Brain Gym-ről Ruhaak és Cook, 2016 vagy az INPP-ről Hyatt, 2009, valamint AAP, 1999).

A lineáris pedagógiai felfogásban a gyermek tanulási feladata olyan, előre meghatározott mozgásminták megfigyelése és másolása (tanári minta utánzása, utasításokkal közölt egyirányú mozgásmegoldások), amelyek gyakorlása és végrehajtása ugyanolyan vagy nagyon hasonló feladatsorokon keresztül történik a tanulók számára.

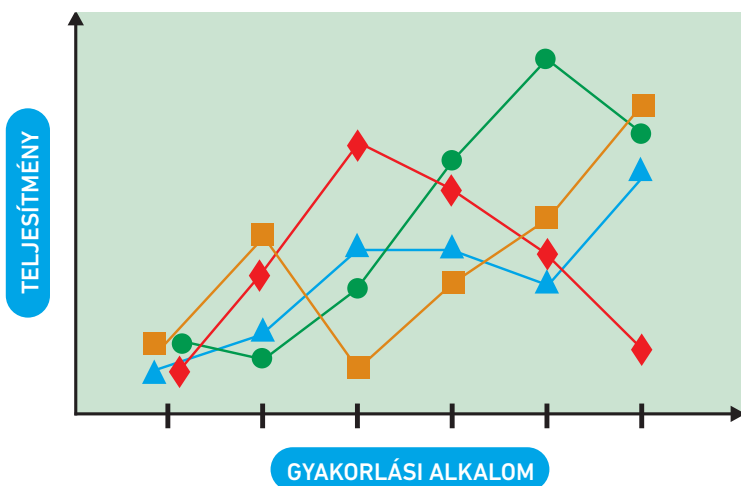
A nemlineáris pedagógia ugyanakkor individualizált tanulási környezet megteremtését szorgalmazza, hiszen a tanulási folyamat egyénileg különböző sebességgel és jellemzőkkel zajlik, amely maga után vonja, hogy az egyéni különbségekre a pedagógiai módszerek szintjén is reagálnunk kell. Az egyéni különbségek és a tanulás egyedisége a nemlineáris pedagógia kulcs tényezői. Az 1. táblázatban azok a tényezők láthatók, amelyek befolyásolják a tanulási folyamatot (Button és mtsai., 2020 nyomán).

Hogyan tudunk olyan oktatási környezetet teremteni, amelyben az egyéni különbségekre nem mint akadályra, hanem mint lehetőségre tekintünk? Ez ma az egyik legfontosabb pedagógiai természetű kérdés a testnevelés- és sportoktatásban.

Az elmúlt 30 év intenzív tudományos kutatásai azt igazolták, hogy a tanulás dinamikus, önszervező, nemlineáris folyamat (Button és mtsai., 2020), ahogyan ezt az 1. ábra is jól érzékelteti.

Tanuló	Feladat	Környezet
előzetes tapasztalatok	cél	kultúra
genetikai adottságok	információ	rituálék
antropometria	eszköz	szociális támogatás (család)
pszichológiai tényezők	visszajelzés	klíma
motiváció	ruházat	gazdaság

1. táblázat: A tanulás egyéni különbségeinek forrásai (Button és mtsai., 2020 nyomán)

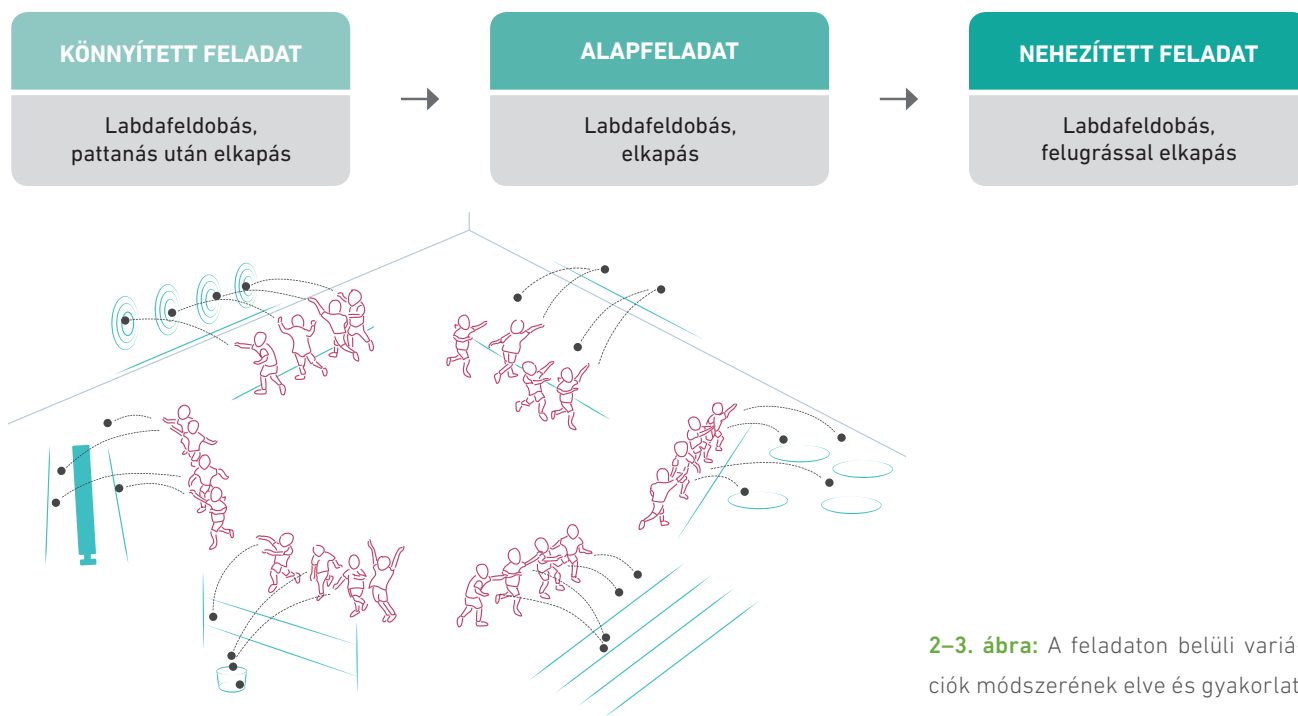


1. ábra: A tanulás nemlineáris természetű. (Az ábrán egy adott feladatsor gyakorlásakor megvalósuló egyéni teljesítményváltozás jellegzetességeit látjuk elvi szinten. A 4 alakzat különböző egyéneket jelent.)

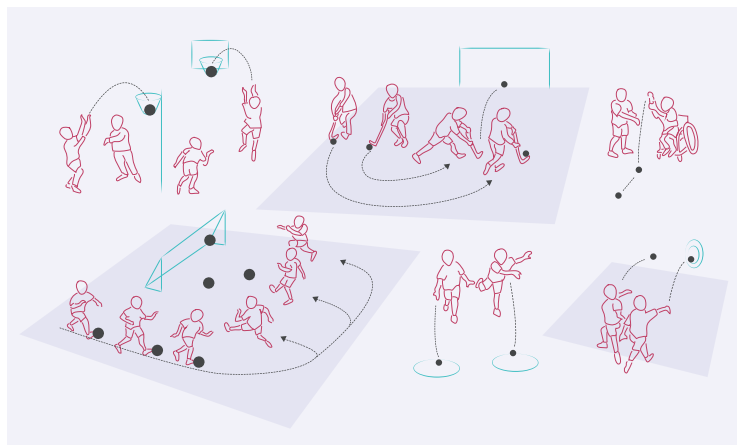
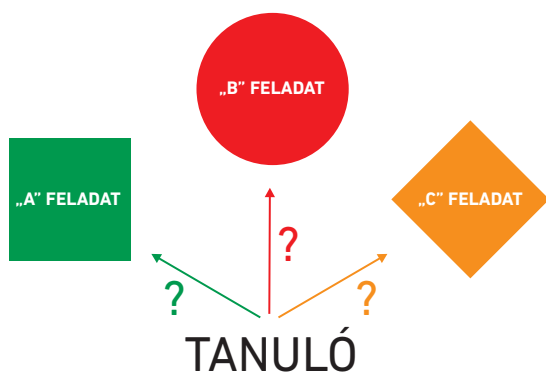
Régóta közismert, hogy tanulás során felismerhető: (1) folyamatos fejlődés, (2) hirtelen fejlődés, (3) visszafejlődés és (4) a teljesítmény megakadása (plató), amely bármikor bármelyik tanítványunkra jellemző lehet az oktatási folyamatban. Nem véletlen tehát, hogy a tanulási folyamat pontos teljesítményeit és végeredményét egy előre meghatározott feladatsor alapján nem lehet pontosan meghatározni egyetlen gyermek esetében sem.

A tanulás nemlineáris természetéből fakadóan olyan módszerek és pedagógiai eszközök alkalmazása

célravezető, amelyek egyéni tanulási utakat kínálnak a gyermekek számára, s ezzel nem csupán pillanatnyilag differenciálnak, hanem a tanulás folyamatában támogatják az egyéni szükségleteket. Ez a tétel magával hozza, hogy a tanítványaink számára különböző feladatvariációk, végrehajtási opciók, feladatcélok, nehézségek szükségesek, amelyek **egyéni szinten** kínálnak **kihívást jelentő, de teljesíthető tanulási helyzeteket**. (Ilyen módszertani megoldások láthatók például a 2-3. és 4-5. ábrán, ahol a feladaton belüli és feladatok közötti variációk módszerének elve látható – Csányi és Révész, 2015 nyomán.)



2-3. ábra: A feladaton belüli variációk módszerének elve és gyakorlati megvalósításának példája



4–5. ábra: A feladatok közötti variációk módszere és gyakorlati megvalósításának példája

Az ilyen helyzetek lehetővé teszik, hogy az egyes feladatvariációk közül a számukra (az adott fejlettségi, tanultsági szinthez, tapasztalati háttérhez) legoptimálisabbat kiválasztva jöjjenek létre a leginkább funkcionális mozgásmegoldások, amelyek illeszkednek a pillanatnyi belső dinamikájukhoz.

Talán a kedves Olvasó is tapasztalta már, hogy egyes tanítványaink sokkal rövidebb idő alatt sajátítanak el bizonyos mozgásformákat, mint mások. Talán olyan felismerések birtokába is került, hogy ugyanazok a tanítványok más típusú feladatokban talán kevésbé sikeresek és hosszabb idő kell számukra a jó megoldásokhoz. A nemlineáris pedagógia úgy véli, hogy ennek oka a tanuló mozgásrendszerének belső dinamikája (intrinsic dynamics) és az adott mozgásosfeladat-igényei (task dynamics) közötti összefüggésekben keresendő. Ha a két tényező illeszkedik, akkor pozitív transzfer, ellenkező esetben semmilyen vagy negatív transzfer jön létre valószínűbben. A transzfer kulcsfogalom a mozgástanulásban, ami azt jelenti, hogy miként befolyásolja egy mozgás korábbi tapasztalata vagy teljesítménye egy új mozgás megtanulását (Magill, 2007).

Minél szélesebb mozgástapasztalat van az egyén birtokában, annál valószínűbben birkózik meg új mozgások tanulásával. A korábbi mozgástapasztalatokkal megszerzett tudás ugyanis az alapja az új mozgás koordinációs mintájának, az információ és a mozgás összekapcsolása megtalálásában (Zanone és Kelso, 1997). Ennek azért is van jelentősége, mert az alapvető mozgásfor-

mák és variációik magabiztos megtanulása nagymértékben segíti a későbbi sportspecifikus mozgástechnikák megtanulását, hiszen azok visszavezethetők bizonyos alapvető mozgásformákra és kombinációikra.



2. kép: A fektetett dobás, mint kosárlabda sporttechnika, futás közbeni labdavezetésből, felugrásból, dobómozdulatból, leékezésből tevődik össze

A mozgástanulás másik kulcsfogalma a **felfedezés, mint a gyermek (tanuló) aktív kereső magatartásformája**. Minden mozgás tanulásának folyamán a mozgásvégrehajtások során természetes, úgynevezett **funkcionális mozgásvariabilitás** tapasztalható. Emlékezzünk rá, amikor tollasütővel tanultunk tollaslabdázni. Eleinte komoly hibaszázalék mellett ütöttünk, azaz csak véletlenül találtuk el a labdát. A gyakorlással párhuzamosan egyre pontosabban tudtuk megütni a labdát, csökkent a hibaszázalék. Tökéletesre (nulla variabilitásúra) azonban semmilyen mozgást nem lehet begyakorolni. Bármennyire is képzettek vagyunk (akár olimpiai bajnokok), egy adott mozgásban nem tudjuk kikerülni, hogy két végrehajtás között ne legyen minimális eltérés, vagyis variabilitás (lásd részletesen Vass, 2020).

Korábban a funkcionális variabilitásra hibaként tekintettek, és igyekeztek azt a gyakorlás során minimalizálni, mert azt feltételezték, hogy ezzel javul a teljesítmény. Manapság kezdjük megérteni, hogy

a mozgásvariabilitás állandóan jelen van, és kiküszöbölhetetlen tényező, amely ráadásul segíti a gyermeket az aktív, felfedező tanulásban, új mozgások elsajátításában, adaptív alkalmazásában (Button és mtsai., 2020). Ez különösen azért fontos, mert nézőpontunk szerint a mozgásvariációk felfedezése és az önállóan konstruált mozgáskivitelezés (akár egy, már ismert mozgásminta esetén is) pedagógiai támogatása válik kulcsfontosságúvá, nem pedig a tanári minta lemásolása és a hibajavítás.

Az eddigi gondolatok természetesen nem azt jelentik, hogy kis tanítványaink holnaptól mindent maguktól fognak csinálni, nekünk pedig csak lehetőséget kell biztosítanunk számukra a szabad mozgásra. A kutatók szerint a szabad (nem strukturált) mozgásos játéktevékenység rendkívül jelentős a mozgásfejlődésben – és egyébként a sportolóvá válás folyamatában is –, a testkulturális műveltség kialakulásához azonban jól felépített és tervezett oktatási folyamat szükséges.



3. kép: Az aktív, szabad játék alapvető mozgástapasztalata nélkülözhetetlen az optimális mozgásfejlődésben

A nemlineáris pedagógiai felfogás szerint az oktatási folyamat irányítása hangsúlyosan **nem direkt**, hanem **indirekt oktatási stratégiával történik**, amely során az oktató a feladat és a környezet módosításával segíti a tanulót a számára optimális kivitelezés megtalálásában. A gyakorlatban ez a módszertan kérdésekre és olyan instrukciókra összpontosít, amelyekkel a tanulói figyelmet a felfedezési folyamatra és a folyamatban megtapasztaltakra irányítja. Ez történik például, amikor két különböző elugrási megoldás összehasonlításával tudatosul a tanulóban, hogy melyik volt az eredményesebb, vagy amikor célbadobás-feladatoknál a sikeres találatok aránya mutatja, hogy melyik dobásforma célravezető. Nagyon fontos, hogy az oktató ebben a helyzetben nem akarja előre megmondani, hogy szerintek hogyan kellene csinálni, hanem ráhagyja a gyerekekre a megoldáskeresést, és legfeljebb a célhoz vezető ötleteket ad vagy irányított kérdéseket tesz fel.

Nyomatékosítani szeretném, hogy hangsúlyról beszélünk és nem kizárólagosságról. A direkt mozgásoktatás egyes elemei bizonyos tanulási helyzetekben elengedhetetlenek és továbbblendíthetők a tanulást. Azonban **amikor csak lehet, meg kell adni az önálló felfedezés és rácsodálkozás élményét a gyermek számára.**

Az indirekt mozgásoktatás időigényes és jóval lassabb folyamat, mint a hagyományos. Tudjuk ugyanakkor, hogy stabilabb és adaptívabb mozgáskészség-kialakítást tesz lehetővé, amely kiegészül egy jóval kedvezőbb motivációs környezettel (Renshaw és mtsai., 2010; Lee és mtsai., 2014; Button és mtsai., 2020)



Direkt, hagyományos oktatás	Indirekt, felfedezésre épülő oktatás
• Pedagógus által vezérelt. • Utánzáson alapul. • A mozgáskép vezeti a tanulást, vagyis VAN bemutatás. • A tanulás reprodukív. • Csak egyféle jó megoldás van. • Korlátozott a mozgásalkotás lehetősége. • Nincs kérdés, vagy legfeljebb 1-2 kérdés hangzik el. • Rövidebb idő alatt zajlik.	• Pedagógus által szabályozott. • Felfedezésen alapul. • Nincs, vagy többféle előzetes mozgáskép van. • A mozgáskép folyamatosan alakul ki, vagyis NINCS bemutatás, vagy többféle bemutatás történik. • A tanulás produktív. • Egyféle és többféle jó megoldás is létrejöhet (konvergens vagy divergens irányú tanulás). • Kreativitásra és mozgásalkotásra sarkall. • Folyamatos kérdések segítik a tanulást. (Hányféleképpen tudsz? Keress négyféle...! Próbálj minél többféle...! Alakítsd át...!) • Időigényes, de hosszabb távon adaptívabb tudást alakít ki.

2. táblázat: A direkt és az indirekt mozgásoktatás összehasonlítása

1.2. A KÖNYV FELÉPÍTÉSE

A könyv Lábán Rudolf (1879–1958) és követői munkásságára építve, és a nemlineáris pedagógia tudományos eredményeire támaszkodva ötvözi az elméletet, a módszertant és a gyakorlatot.

A mű megírására nagy hatással volt a szerző két évtizedes tapasztalata és munkássága a gyermekkori mozgásfejlesztésben és testnevelésben. További ihletet adtak az elérhető hazai és döntően angolszász szakirodalmi alapok. Szükséges kiemelni Graham, Holt/Hale és Parker (2010), Abels és Bridges (2010), továbbá Boucher és Wiseman (2011) könyveit, amelyek rengeteg új nézőpontot, ötletet és konkrét ajánlást is kínáltak ehhez a munkához.

A könyv szerkezetileg hét fő fejezetre tagolódik, amelyek közül az első három fejezet elméleti, történeti és oktatásmódszertani megközelítésű, míg a további négy a mozgáskonceptiók feldolgozásának gyakorlati aspektusát mutatja be.

A mozgáskonceptiók fejezeteiben először az adott koncepció jelentőségéről olvashatunk. Ezt követik a feldolgozandó mozgáskonceptiók összetevők és elemek külön-külön táblázatokban. Minden mozgáskonceptió esetében **kiemelt táblázatban láthatók azok a fejlesztési (tanulási) célok**, amelyek támpontokat adnak ahhoz, hogy egy **tipikus fejlődésű gyermeknek az óvodai nevelés befejeztével** optimálisan milyen tudással kellene rendelkeznie. Ezek a célok az általános iskola második évfolyamának végén is relevánsak, azonban ott már minimumkövetelményként értelmezendők.

Összesen 175 mozgásos játék és feladat megannyi variációval teszi kézzelfoghatóvá és a mindennapok mozgásfejlesztési és testnevelési gyakorlatába is behelyezhetővé a művet.

Az olvasás és a tájékozódás segítése érdekében minden feladat sorszámával és névvel ellátott.

Minden mozgásos feladat sajátos figyelmi kapacitással jár együtt. A **figyelmi kapacitásigény** az adott mozgásfeladathoz kapcsolódó információmennyiséget jelöli. Az alacsony figyelmi kapacitásigényű feladatok során kevés információ, a magas figyelmi kapacitásigényűek esetében pedig nagy mennyiségű információ egyidejű mozgással történő összekapcsolása történik meg. A közepes és magas figyelmi kapacitásigényű feladatokhoz mind pszichomotoros, mind kognitív oldalról felkészültnek kell lennie a tanítványoknak. Kezdőknél minden esetben az alacsony figyelmi kapacitásigényű feladatok szükségesek. A kiadványban ez a nehézség dominál. A könyvben megtalálható feladatok és játékok mindegyikénél jelöltük ezt a figyelmi kapacitásigényt, amelyre az alábbi három ikont alkalmazzuk nehézségi sorrendben.



Rendszeresen megjelennek módszertani javaslatok és variációk is a feladatoknál, amelyek a differenciálás (könnyítés, nehezítés) módszertani szempontját hivatottak támogatni. A könyvben helyenként feladatkártyákat is elhelyeztünk, amelyek egyben megtalálhatók a mellékletben is. A cél az volt ezzel, hogy azok a gyakorlatban is használhatók legyenek. A mellékleteket a könyvből kivágható és sokszorosítható formában készítettük el.

A kiadvány végén a mozgáskonceptiók rendszer eljáratását segítő kérdések és feladatok kaptak helyet.

Az 1. számú mellékletben megtalálható a könyvben felvonultatott teljes játék- és feladatbank, amelyek a rendszertani helyük mellett megmutatják a domináns mozgásformákat, kapcsolódó tanulási területeiket és a kapcsolódó mozgáskonceptiók összetevőket is.

Sok sikert kívánok a könyv felhasználásához, és sok-sok örömet, nevetést a megvalósításban!



02

A MOZGÁSKONCEPCIÓK EREDETE

2.1. A MOZGÁSNEVELÉS KIALAKULÁSA ÉS TÖRTÉNETE

A mozgáskonceptiók mint az emberi mozgásrepertoárt leírni képes rendszerelemek fogalmának kialakulása történetileg egészen a 19. századig nyúlik vissza. Leírásukat olyan nevek alapozták meg, mint a francia *Francois Delsarte* (1811–1871), a német *Liselott Diem* (1906–1992) és a magyar származású *Lábán Rudolf* (1879–1958).

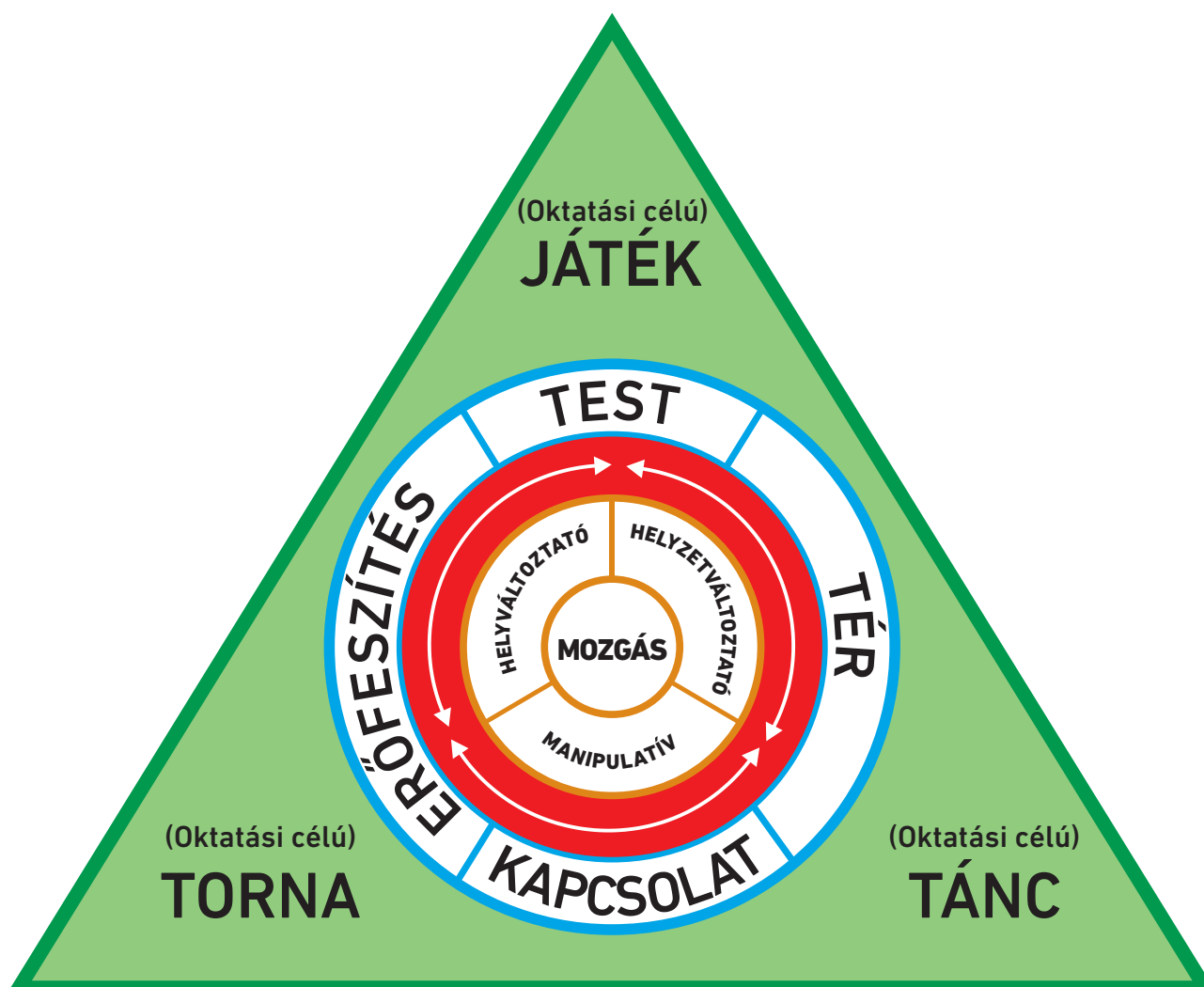
Delsarte és Lábán a modern táncművészet elméleti alapjait fejlesztették ki. A tánc közbeni mozgáskivitelezésre mindketten az érzelmek, az önkifejezés és az esztétikum egységeként tekintettek. Külön-külön saját rendszert alkottak, amellyel igyekeztek leírni a test lehetséges mozgásainak tárházát, a mozgáskivitelezést meghatározó törvényszerűségeket.

Diem, a Kölni Testnevelési Főiskola sportpedagógiai professzora, az 1930-as évek közepétől kezdődően dolgozott a testnevelés naturalisztikus, azaz a gyermek természetes fejlődésén alapuló, a szabad felfedezést hangsúlyozó megközelítés kidolgozásán. Pedagógiai elképzelésében az oktató kérdéseken keresztül segíti a gyermekek mozgásos felfedezését, és az egyéni, széles körű mozgástapasztalat kialakulásának folyamatát. Ezt egyszerű eszközökkel (pl. kötél, zsámoly, labda), egyéni, páros és kiscsoportos munkaformákban valósította meg. Indirekt oktatásmódszertani megközelítése különbözött a Lábán-féle direkt, sokkal formálisabb meg-

közelítéstől. Munkássága meghatározó volt a gyermek-központú oktatási módszerek elterjedésében, amelyet később *Muska Mosston* (1966) foglalt rendszerbe.

A 20. század közepén Lábán mozgáselemzési rendszerre elérte az intézményes testnevelést, és az 1950-es évektől megindult az úgynevezett „movement education”, azaz a mozgásnevelési irányzat beépülése a testneveléstudományba és a tantervekbe. Az irányzat első lépésben az iskolai tornaoktatásra jelentett nagy hatást. Megjelent az első módszertani könyv is a témában, amelyet 1956-ban *Ruth Morison* írt Liverpoolban „Educational Gymnastics” címmel. E tornai irányzat ma már részletesen kidolgozott tartalommal, módszertannal rendelkezik (pl. Werner, Williams és Hall, 2012), és világszerte az iskolai szinten oktatott torna meghatározó megközelítése a tradicionális, olimpiai stílusú versenytorna alternatívájaként. A tornához hasonlóan más központi tantervi területeken is tetten érhető átrendeződés. A játékmódszertan, az „educational games”, azaz oktatási célú játékok (hagyományos magyar kifejezésekkel iskolai játékok vagy testnevelési játékok), a táncok esetében pedig az „educational dance” (oktatási célú táncok) ugyancsak külön definiálható tartalmi rendszert és oktatási metodikát takarnak. A mozgásnevelés irányzat tartalmi kereteit mutatja a 6. ábra.

Az 1960-as években robbanásszerűen terjedt el a lábáni elmélet, és sorra jelentek meg az elméletet alkalmazó tantervek és testnevelésmódszertani irányzatok



6. ábra: A mozgásnevelés tartalmi keretrendszere

elsődlegesen az óvodai és általános iskolai testnevelésben (Abels és Bridges, 2011). Ma már elmondható, hogy az óvodai és általános iskolai tantervek világszeri tartalmaznak ezen elmélet alapvető elemeit (Csányi, 2019). Magyarországon a testnevelés területén – ismereteim szerint – elsőként óvodai szakmódszertant érintő szaktanulmányokban (pl. Csányi, 2011), majd a NAT 2012-re épülő kerettantervben jelentek meg a mozgáskonceptiók.

A meghatározó nemzetközi szakirodalmak, óvodai és általános iskolai tantervi elképzelések következően feldolgozzák a területet (lásd pl. Graham és mtsai., 2019; Pangrazi és Beighle, 2019), és a gyermekkori mozgásfejlesztés központjába helyezik azt.

A mozgáskonceptiók keretrendszerét mára hazánkban is számos szakirodalom tárgyalja. Tanulmányok, köny-

vek és oktatófilmek egyaránt készültek a szisztéma alkalmazásával, alkalmazásáról, amelyek nagy része ingyenesen elérhető a Magyar Diáksport Szövetség webshopjából.

2.2. ALAPFOGALMAK

Annak érdekében, hogy a könyvben használt fogalmak egyértelműen beazonosíthatók és közérthetők legyenek, meg kell határozunk néhány olyan alapfogalmat, amelyek rendszeresen megjelennek a későbbiekben is.

Mozgás/testmozgás alatt a test bármilyen tudatos el- vagy megmozdulását értjük, amelyet többlet-energia-felhasználás kísér. Ennek megfelelően a reflexmozgásokat vagy az egyéb, nem tudatos mozdulatokat nem soroljuk ide.

A **motoros készség**, más szóval **mozgáskészség** korszerű felfogásban olyan cselekvés vagy feladat, amely négy feltételnek felel meg:

- (1.) célorientált,
- (2.) a test és/vagy végtag által létrehozott mozgás szükséges a cél eléréséhez,
- (3.) a mozgás akaratlagos,
- (4.) gyakorlás eredményeképpen fejlődik, más szavakkal a készséget tanuljuk vagy újratanuljuk (Coker, 2017).

Az emberi mozgások sokféleképpen csoportosíthatók. Könyvünk szempontjából lényeges, hogy megkülönböztessük a mozgásfejlődés során megjelenő **alapkészségeket** és **alapvető mozgásformákat** a későbbi, specifikus oktatással kialakított **speciális (sport) mozgáskészségektől**.

Az **alapkészségekre** (3. táblázat), mint a gyermeki fejlődéssel párhuzamosan, a mozgástapasztalattal stabilizálódó és folyamatosan bővülő cselekvésekre tekintünk, amely a későbbi, specifikus sportkörnyezetben alkalmazandó sportkészségek és sporttechnikák alapjául is szolgálnak (lásd részletesen Csányi és Révész, 2015; Boronyai és mtsai., 2020; Vass, 2020).

Az alapvető mozgáskészségeket a szakirodalom három fő csoportba sorolja (3. táblázat).

Az első csoportot **lokomotoros vagy helyváltoztató mozgásoknak** nevezi. A lokomotoros kifejezés arra utal, hogy az adott helyváltoztató mozgás viszonylag folyamatos haladást tesz lehetővé, és inkább az elmozdulás a hangsúlyos, nem a stabil testhelyzet visszanyerése. Tipikus lokomotoros mozgások a járás, a futás, az oldalazás és a szökdelés. A **stabilitást célzó mozgáskészségek elsősorban a helyzetváltoztatásban** játszanak szerepet, ahol meghatározó a test tömegközéppontjának egyensúlyban tartása a mozgások közben. Az emelés, tolás és húzás, esés vagy gurulás például ide tartoznak. A **manipulatív mozgáskészségek** főleg valamelyik végtag használatával, tárgy- vagy eszközhasználat érdekében valósulnak meg. A dobás, rúgás, ütés, gurítás ilyen mozgások.

Az **alapvető mozgásformákra**, mint az egyes alapkészségek kisebb csoportjaira tekintünk, ahogy a 4. táblázat két példájában is látható. Az ugrás és dobás, mint alapkészségek sokféle, kisgyermekektől fejlődő mozgásformák összefoglaló nevei, vagyis több mozgásforma besorolható egy készség alá.

Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek	Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek	Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek
• járások • futások • oldalazások • szökkenések, szökdelések • ugrások és érkezések • kúszások, csúszások • mászások • menekülés és üldözés	• irányváltások, kitámasztások • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások • fordítások, fordulatok • tolások és húzások • emelések • testsúlymozgatások és támaszok • gurulások és átfordulások • dőlések és esések • egyensúlyozások	• gurítások • dobások • elkapások • rúgások, labdaátvételek lábbal • ütések • ütések eszközzel • labdavezetések kézzel, lábbal • eszközök megállítása, átvétele • egyéb eszközhasználati formák

3. táblázat: Az alapvető mozgáskészségek és rendszerezésük (Csányi és Révész, 2015)

Alapvető mozgáskészségek	Alapvető mozgásformák
ugrás	• elugrás • felugrás • átugrás • leugrás • egylábás • kétlábás
dobás	• hajítás • lökés • vetés • egykezes • kétkezes

4. táblázat: Az alapvető mozgáskészségek és mozgásformák viszonya



4-6 kép: Alapvető mozgásformák

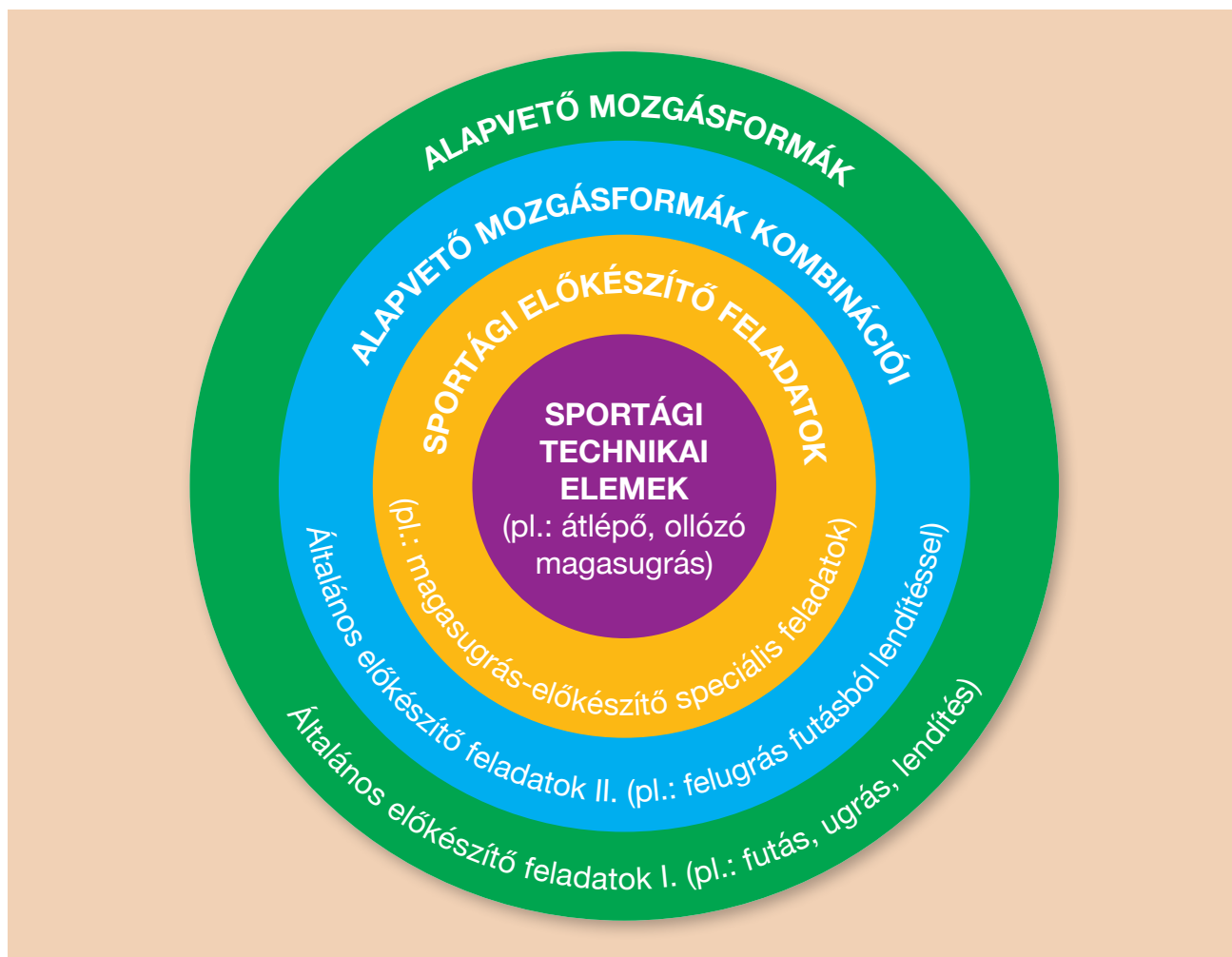
A mozgásfejlődéshez igazodó mozgásfeladat típusok egymásra épülésének elvét hivatott modellezni az úgynevezett „cél tábla”-modell (7. ábra), amely a mozgásfejlődés szakirodalma alapján oktatási szempontból jeleníti meg a főbb mozgásfejlődési szakaszokat és a kapcsolódó feladattípusokat.

A könyv témája a zöld és a kék színnel jelölt tématerületekhez kapcsolódik szorosan, mivel a mozgáskonceptiók megismerése az alapvető mozgásformák, valamint kombinációik variációgazdag feldolgozása-kor kerül a középpontba. Hangsúlyozandó szempont, hogy amennyiben a cél tábla külső két szegmensébe tartozó mozgásformák nem stabilizálódtak, és a tanuló nem képes azokat változatos feltételek mellett

alkalmazni, addig a sportági előkészítő feladatok, de különösen a sportági (vagy tánc-) technikai elemek oktatása akadályozott lesz. Ezt **továbbfejlődési küszöbnek** nevezi a szakirodalom (Seefeldt, 1980).

FONTOS!

A gyermekkori (2–12 éves) testnevelés és mozgásfejlesztés központi területe az alapvető mozgáskészségek és mozgásformák kialakítása és fejlesztése. Az alapvető mozgásformák stabil, koordinált végrehajtása teremti meg az esélyét annak, hogy az egyén önbizalommal és motiváltan tudjon részt venni a testkultúra különböző területein, kialakulhasson az élethosszig tartó, rendszeres fizikai aktivitás és sport szokásrendszere.



7. ábra: A mozgásfeladatok „cél tábla”-modellje

Az előbbieken jó néhány alapfogalmat megismertünk, amely szükséges ahhoz, hogy a mozgáskonceptiók helyét és szerepét értelmezni tudjuk. Itt az ideje, hogy definiáljuk magát a mozgáskonceptió fogalmát.

A **mozgáskonceptió kifejezést** nehéz egy szóval magyarul bemutatni. Lényegét tekintve **mozgással összefüggő fogalmat jelent**, amely vagy magát a mozgást vagy annak hogyanját, körülményeit (pl. irányát, sebességét) jelöli. A könyvben és más szakmai anyagainkban használt értelmezésünk követi Graham és mtsai. (2010) magyarázatát, amely nyelvtani értelemben különbséget tesz a mozgáskészségek (mozgásformák) és a mozgáskonceptiók között. A **mozgáskészségek, mint cselekvést jelentő főnevek** (pl. futás, ugrás, irányváltoztatás) jelennek meg és magát a mozgást jelentik. Ehhez kapcsolódva a

mozgáskonceptiókat alkotó mozgáskonceptiók elemek többnyire határozószavak, amelyek az egyes mozgások módosítását teszik lehetővé egy meghatározott elv mentén. Arra adnak tehát választ, hogy az adott mozgást milyen feltételekhez igazodva kell végrehajtani.

Nagyon sokféleképpen tudunk futni, ugrani vagy dobni. Mozgáskonceptiókkal összekapcsolva azonban konkrétabban tudjuk meghatározni és módosítani. Például gyorsan futni, magasra ugrani vagy erőset dobni kifejezések sokkal pontosabban írják le az adott mozgást, vagyis a mozgáskonceptiók lehetőséget teremtenek a mozgásformák **szinte végtelen variációk mentén** történő megoldásaira. Ezzel kiválóan illeszkednek a nemlineáris pedagógia variábilis tanulási elképzeléséhez.

Graham és mtsai. (2019)	térbeli tudatosság	erőfeszítés	kapcsolatok	
Pangrazi és Beighle (2019)	testtudat	térbeli tudatosság	mozgásjellemző	kapcsolat
Abels és Bridges (2010)	test	tér	erőfeszítés	kapcsolat

5. táblázat: A mozgáskonceptiók rendszer alkalmazott alapkategóriái különböző szerzőknél

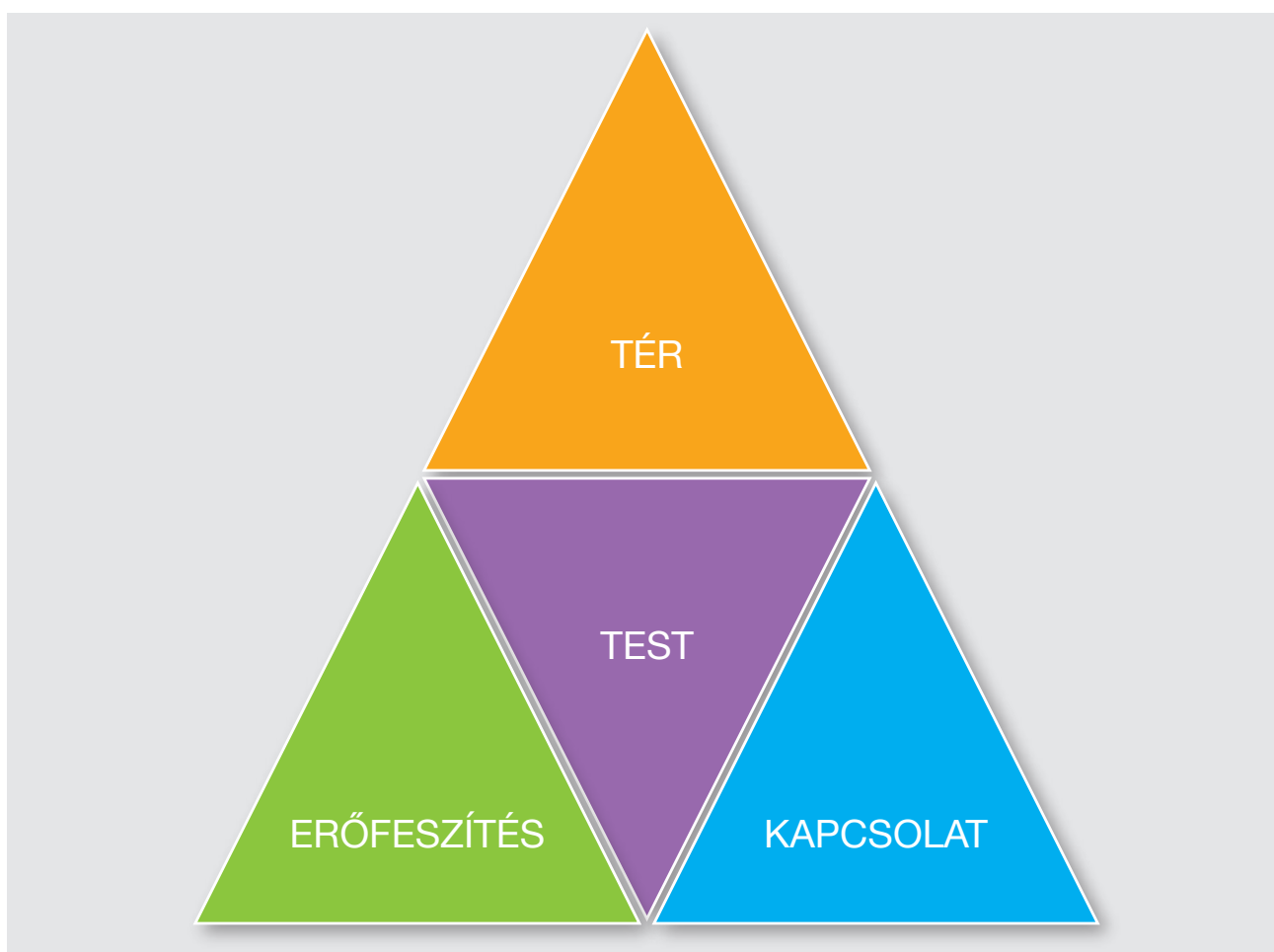
Ebben az értelmezésben a mozgáskonceptiók három alapvető kérdés mentén írhatják le egy adott mozgás szerkezeti összetevőit.

- Hol hajtjuk végre a mozgást?
- Hogyan hajtjuk végre a mozgást?
- Milyen kapcsolatok, kapcsolódások befolyásolják a mozgásvégrehajtást?

A fenti kérdésekre a mozgáskonceptiók felhasználásával tudunk válaszolni. A különböző szerzők a moz-

gáskonceptiók rendszer ezen alapkategóriáit eltérően nevezik meg. Három példát mutat erre az 5. táblázat.

Az áttekintett szakirodalmi alapokat figyelembe véve, a korábban megjelenő három alapkérdésre vonatkozóan a következő **négy alapvető mozgáskonceptió** adja meg a választ a könyvben (8. ábra). Ezek egyben az általunk alkalmazott mozgáskonceptiók keretrendszerét is jelentik, amit részletesen kifejtek a későbbiekben.



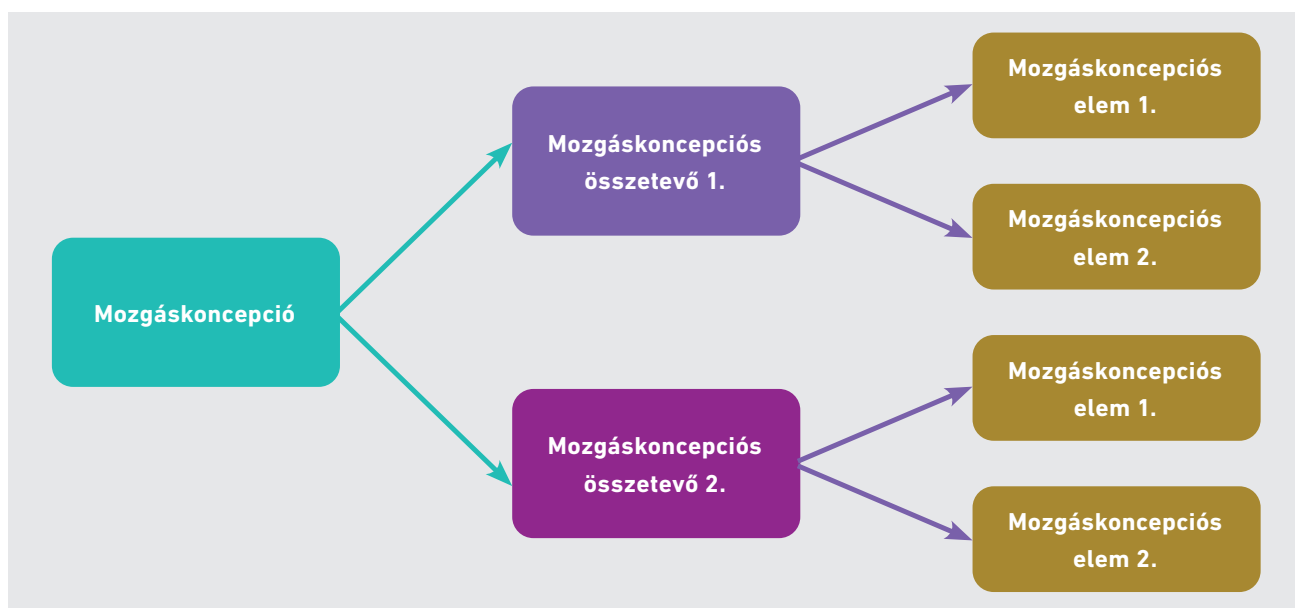
8. ábra: A négy alapvető mozgáskonceptió

A négy alapvető mozgáskonceptión belül, az adott koncepció komponenseit **mozgáskonceptiós összetevőknek** nevezzük, amelyet tovább bonthatunk **mozgáskonceptiós elemekre**. Ennek azért van jelentősége, hogy jól beazonosíthatók és bekategorizálhatók legyenek az egyes rendszerelemek a könyvben.

FONTOS!

A mozgáskonceptiók olyan határozószavak, amelyek a mozgáskészségek és mozgásformák végrehajtásának körülményeit írják le. A négy alapvető mozgáskonceptió a test, a tér, az erőfeszítés (energiabefektetés) és a kapcsolat (viszony), amely mindig mozgáselnevezéshez kapcsolódik.

A struktúrát a 9. ábra mutatja.



9. ábra: A mozgáskonceptiós rendszer felépítése



03

A MOZGÁSKONCEPCIÓS RENDSZER ÁTFOGÓ BEMUTATÁSA ÉS OKTATÁSMÓDSZERTANI SAJÁTOSSÁGAI

3.1. A MOZGÁSKONCEPCIÓK ÉS RENDSZERELEMEIK

Az előző fejezetben tisztáztuk, hogy a mozgáskonceptiós rendszerünk alapkategóriáit különböző összetevőkre, az összetevőket pedig elemekre bonthatjuk. Nézzük meg részletesen az egyes koncepciókat és azok alkategóriáit a teljes keretrendszer értelmezése érdekében. A bemutatás sorrendje követi a könyv szerkezetét, vagyis elsőként a test, majd a tér, az erőfeszítés, végül a kapcsolatok koncepciója következik.

A rendszert a 6. táblázat mutatja be, ahol mind a mozgáskonceptiós összetevőket, mind a mozgáskonceptiós elemeket láthatjuk.

Ha visszalapozunk a 3. táblázathoz és áttekintjük az alapvető mozgáskészségeket, azokat pedig kapcsoljuk a 6. táblázat tartalmához, akkor érthetővé válik, hogyan lesz szinte végtelen a mozgásfejléshez, testneveléshez kapcsolódó alapvető mozgásanyag variációs tárháza.

A mozgáskonceptiós rendszer összetevői, mint a mozgásfejlés alapvető variációs lehetőségei közül a legtöbb, a mindennapi életben is alkalmazott fogalmak (pl. mozgás különböző irányokba vagy különböző testrészekkel), ugyanakkor másokat ritkábban és speciális környezeti feltételek között használunk (pl. mozgás hullámvonalban).

Ahhoz, hogy tanítványaink mozgáskészség-bázisa megfelelően stabil, egyben széleskörűen és adaptív módon használható legyen, a fejlesztés során szükséges a végrehajtások alapvető variációs elveivel megismerkedni, a „hogyan tud a testem mozogni” elgondolás mentén.

Annak érdekében azonban, hogy a rendszer elemével tanítványaink megismerkedjenek, majd azok megértésében és alkalmazásában könnyedén eligazodjanak, meg kell tanítanunk a kapcsolódó alapfogalmakat. Ezek az alapfogalmak (maguk a mozgáskonceptiók és elemeik) a mozgáskonceptiós rendszer tudatosítandó tartalmai, amelyeket a tanulók számára funkcionálisan érthetővé kell tennünk.

A **funkcionális megértés** azt jelenti, hogy a gyermek nemcsak felfogja és megérti az adott mozgáskonceptiót és az ahhoz illeszkedő feladatot, hanem megfelelően végre is tudja azt hajtani (Graham és mtsai., 2010). Ehhez az értelmi képességek és a mozgásfejlettség megfelelő szintje egyaránt szükséges. A megfelelő végrehajtás itt arra vonatkozik, hogy az adott mozgásformát az adott mozgáskonceptiós elemhez tudja kapcsolni. Például, ha a feladat hullámvonalban történő mozgás, akkor valóban hullámvonalban halad a tanuló, nem pedig másként.

A legegyszerűbb mozgáskonceptiók megismertetése (pl. téri irányok) már az óvodai időszak elejétől megkezdhető, ugyanakkor az általános iskola első

MOZGÁS- KONCEPCIÓK	MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐK	MOZGÁSKONCEPCIÓS ELEMÉK
Test	Testrészek és elnevezésük	ujj, csukló, tenyér, kéz, könyök, alkar, felkar, kar, fej, nyak, törzs, has, hát, gerinc, váll, csípő, derék, comb, térd, lábszár, láb, lábfej, boka, talp, lábujj
	Testformák és elnevezésük	széles, keskeny, domború, homorú, nyújtott, csavart, szimmetrikus, aszimmetrikus
	Az egész test mozgásai (alapkészségek)*	lásd 4. táblázat
Tér	Elhelyezkedés a térben	személyes tér, általános tér
	Irány	fel/le, előre/hátra/oldalra, balra/jobbra, óramutatóval megegyezően/ellentétesen
	Horizontális sík	alacsony, közép, magas
	Útvonal	egyenes, íves, cik-cakk, hullám
	Kiterjedés	nagy/kis
Erőfeszítés	Idő	gyors/lassú, gyorsul/lassul,
	Erőkifejtés	nagy/kis
	Lefutás	szabad/szabályozott
Kapcsolat az eszközzel	Pozíció	fölött/alatt/keresztül, fölé/alá fel/le/rá, előtt/mögött, elé/mögé, körül, körbe, mellett/mellé, át, között/közé, közel/távol, kívül/belül, hosszában/keresztben
Kapcsolat a társsal	Létszám	egyedül, egyénileg a társak között, párban, csoportban, csoportok között
	Időzítés	vezető/követő, tükörkép/azonosság, összhangban/ellentétesen
	Cél	kooperatív/kollaboratív/kompetitív

*Az alapkészségek módszertani feldolgozása egy másik kiadványunkban történt meg (lásd Boronyai és mtsai., 2020).

6. táblázat: A mozgáskonceptiók és rendszerlemeik

osztályától a különböző ismeretekkel rendelkező, heterogén osztályok miatt ismételt szükséges az alapoktól elindulva feldolgozni a mozgáskonceptiókat és azok elemeit.

A mozgáskonceptiók rendszer a pedagógus szempontjából a különböző mozgásformák, mozgástechnikák alapvető variációs lehetőségeit kínálja, míg a tanulók szempontjából a „Hogyan tudom uralni, mozgatni, használni a testem?” kérdésre kínál kimeríthetetlen tapasztalatokat.



7. kép: A funkcionális megértés azt jelenti, hogy a gyermek az adott mozgáskonceptiók elemét felismeri, verbális vagy vizuális instrukcióra (kérdésre) megvalósítja

3.2. AZ INSTRUKCIÓK ÉS KÉRDÉSEK FELÉPÍTÉSE NÉGY FŐ LÉPÉSBEN

Ahhoz, hogy a nemlineáris pedagógiai nézőpont és a felfedezéssel tanulás érvényesülni tudjon, olyan instrukciós környezetekre van szükség, ahol a mozgások felfedezése, megalkotása, a problémamegoldó gondolkodás szabályozott kereteket kap.

Pangrazi és Beighle (2013) a következő, négy lépésből álló ajánlással él ennek érdekében (10. ábra).

ELSŐ LÉPÉS

A mozgásfeladat meghatározása

Egy feladat közlésének az alábbi összetevőket kell tartalmaznia.

1. Mit kell csinálni?

Egy-egy mozgás végrehajtása esetében meg kell határozni azt a keretet, amely mentén a gyerekeknek meg kell alkotniuk az adott mozgást vagy mozdulatot.

Ez lehet:

- konkrét megoldás (pl. fuss, ugorj, kússz),
- analógia (képzeleti keret) által előhívott mozgás (pl. szökkenj, mint egy gazella),
- bizonyos alternatíva (pl. így vagy úgy hajtsd végre),
- variációk felkínálása (pl. válassz egy...).

2. Hol kell mozogni?

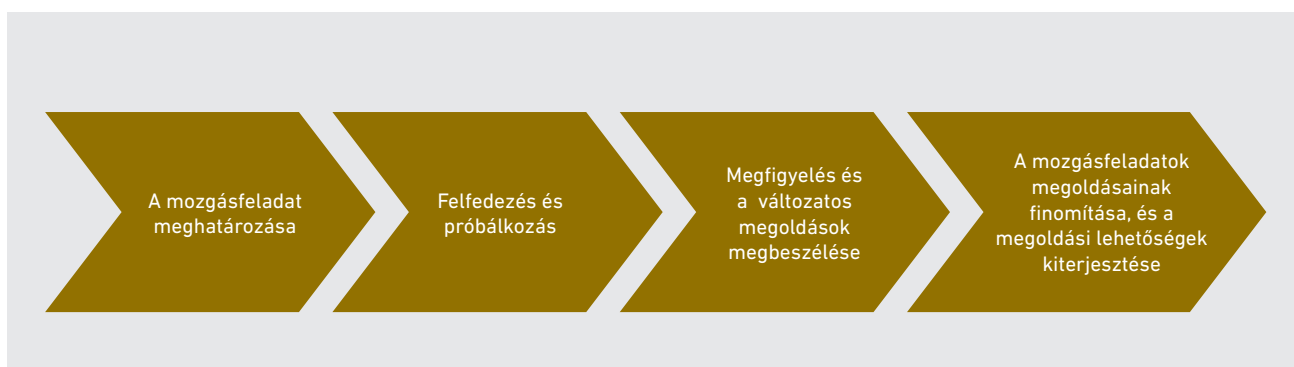
A mozgás kapcsán lényeges, hogy milyen téri feltételek mentén történik a végrehajtás. Helyben, kötött gyakorlási formában vagy kötetlenül; milyen irányban vagy útvonalon?

3. Hogyan kell mozogni?

Meg kell határoznunk a mozgás sebességi, erőfeszítésszerűségi szempontjait. Ennek balesetmegelőzési jelentősége is van.

4. Mivel és/vagy kivel kell mozogni?

Egy mozgásos feladat történhet egyénileg, párban vagy különböző létszámú csoportokban. Történhet különböző



10. ábra: A felfedezésre épülő oktatási folyamat négy fő lépése

ző eszközökkel vagy szerekekkel, különböző időzítés és célok mentén. Meg kell határoznunk azt is, hogyan kapcsolódnak ezek a feltételek a mozgásfeladathoz.

A fenti feltételek meghatározásával párhuzamosan ki kell gondolnunk, hogyan fogjuk a tanítványaink számára megfogalmazni a mozgásfeladatot. Az indirekt oktatásmódszertan rendszeresen alkalmaz kérdéseket, sőt olyan metodika is létezik, amelyet **kérdéseken keresztül vezetett tanításnak** is nevezünk (Csányi és Révész, 2015).

Ez a módszertani megoldás lehetőséget kínál arra, hogy a tanuló kérdésekre reagálva vagy többféle megoldási lehetőséget kapva alkossa meg mozgásválaszát, ezzel együtt pedig kreativitására támaszkodva problémát oldjon meg. A következő kérdések ilyen feltételeket teremtenek.

- Mutassátok meg, hogyan mozog a (kutya)!
- Láttatok már (nyuszt) ugrani?
- Tudtok három különböző módon (szökdelni) helyben?
- Miként utánoznál egy (madarat)?
- Mutassátok meg hányféleképpen tudjátok (elkapni a labdát)!
- Mire tudnátok használni az (ugrálókötelet)?
- Fedezd fel, hogy milyen (dobással tudod legmesszebb dobni a labdát)!
- Képes vagy (10 másodpercig egy lábon egyensúlyozni)?
- Képzeld el és utánozz (egy olvadó jégszobrot)!
- Ki tudná (a labdát a homlokán egyensúlyozni)?

MÁSODIK LÉPÉS

Felfedezés és próbálkozás

Miután meghatároztuk a mozgásos feladatot és annak feltételeit, a gyakorlás részeként ösztönözzük tanítványainkat, hogy az adott mozgást többféle megoldással, változatos feltételek mellett gyakorolják. A következő mondatkezdő példák a felfedezést és kísérletező mozgástanulást támogatják.

- Próbáld máshogyan...!
- Változtass rajta egy picit...!
- Találj egy új megoldást...!
- Alakítsd át a mozgást...!
- Hányszor tudod...?
- Milyen messzire tudod...?
- Képes vagy erősebben...?
- Tudnád feszesebben...?
- Próbáld ki, hogy tudsz-e....!
- Ismételd meg az előző mozgást, és egészítsd ki...!
- Össze tudod kapcsolni...?
- Tudnád más testrészrel is...?
- Mi lenne, ha más irányba is megpróbálnád...?
- Kösd össze...!

A fenti instrukciós példák jelentősen eltérnek a hagyományos, egy-egy mozgásformát csak egyféle végrehajtási modellben elképzelő oktatásmódszertantól. Illeszkednek ugyanis a nemlináris pedagógiai megközelítéshez, amely segítségével a gyermekek a hétköznapi élethez közeli tanulási feltételek mentén tanulhatnak mozgást.

FONTOS!

A kérdésfeltevések megfogalmazása komoly módszertani körültekintést igényel, hiszen ha kérdéseken keresztül szeretnénk tanítani, akkor azoknak vezetni, irányítani kell a tanulást. A kérdéseket tehát meg kell előre tervezni, és megválaszolhatóknak kell lenniük (elsősorban mozgásos formában) a tanítványok számára.

A kérdések között nyílt és zárt kérdéseket egyaránt megfogalmazhatunk. A **zárt kérdés** könnyebben érthető és megválaszolható, hiszen konkrét válaszok közé szorítja a gyermeket. Például, amikor a felfedezési tanulás során szerzett tapasztalat birtokában rákérdezőnk, hogy az első vagy a második variációt érezte célravezetőbbnek, akkor zárt kérdést fogalmazunk meg. A konvergencia (összetartó) irányú felfedezési tanulás támogatására gyakran zárt kérdéseket alkalmazunk. Idősebb korban és rendszeresen

találkozva kérdésekkel a tanuló számára természetessé válik, hogy a gyakorlást követően a tapasztalatait összegezze és egyszerű következtetéseket vonjon le (legalább önmagának), vagy összefüggéseket figyeljen meg. (Például: ha messzebb akarok dobni, nagyobb erőt kell kifejtenem.)

A **nyílt kérdések** összetettebb problémát jelentenek, hiszen támaszkodnak a gyermekek saját véleményére, amely magasabb rendű gondolkodási műveleteket igényel. A nyílt kérdések inkább a divergens (széttartó) irányú felfedezéshez kapcsolódnak, ahol sokféle helyes megoldás létezik a feladatmegoldásban.

Végül a **pontosító kérdések** jelentősége, hogy egy félreértett, rosszul végrehajtott vagy nem pontosan megfogalmazott instrukció esetén rámutasson a változtatás szükségességére, a célszerű mozgáskivitelezés irányába történő továbblépésre.

Az erőfeszítés koncepciójának tanulásánál szó lesz az úgynevezett **kontrasztelvről**, amely nem csupán a mozgásszabályozás – így a koordináció fejlesztése – szempontjából lényeges, hanem a mozgásvariációk

tárházát is kinyitja. A következő ellentétpárok segítik az egyes fogalmak funkcionális megértését, és az összetartozó fogalmak anyanyelvi elsajátítását is.

MOZGÁSSAL KAPCSOLATOS ELLENTÉTPÁROK

- felette-alatta
- mögötte-előtte
- kívül-belül
- mellette-közötte
- közel-távol
- feszes-laza
- párhuzamos-merőleges
- előre-hátra
- balra-jobbra

- egyenes-domború
- együtt-külön
- felfelé-lefelé
- tetején-alján
- széles-szűk
- szabad-szabályozott
- fokozatosan-hirtelen
- erősen-gyengén
- magasan-alacsonyan

Tovább bővíthetjük a mozgásvariációk lehetőségeit, ha az adott mozgásvégrehajtás egyes jellemzőire vonat-

kozó fokozatokat is megkülönböztetünk. A test mozgáskivitelezéseinek száma ezzel jelentősen növelhető.

PÉLDÁK FOKOZATOKRA

- széles-szélesebb-legszelesebb
- szűk-szűkebb-legszűkebb
- erősen-erősebben-legerősebben
- gyengén-gyengébben-leggyengébben

- feszesen-feszesebben-legfeszesebben
- közel-közelebb-legközelebb
- távol-távolabb-legtávolabb

HARMADIK LÉPÉS

Megfigyelés és a változatos megoldások megbeszélése

Ebben a lépésben tegyük lehetővé, hogy a tanítványaink megfigyelhessék egymás mozgásvégrehajtásait, ötleteit. Motivációs szempontból, továbbá a kreativitás szempontjából is hasznos, ha bizonyos mozgásokat bemutathatnak, megmutathatnak egymásnak. A bemutatott példákön keresztül emelhetjük ki egy-egy kivitelezés variációs lehetőségeit.

NEGYEDIK LÉPÉS

A mozgásfeladatok megoldásainak finomítása és a megoldási lehetőségek kiterjesztése

Az utolsó lépésben a már megvalósított, gyakorolt és egymástól látott mozgásvariációkat új feltételekhez igazíthatjuk, s ezzel új megoldásokra ösztönözhetjük a gyerekeket. Partnerek bevonásával, kooperatív együttműködés mellett a megtalált és gyakorolt mozgásformák ismét újszerű helyzetekbe vihetők át.



8. kép: A páros és csoportos kooperatív feladatok nehezített helyzetet teremtenek a gyakorlásban

3.3. A KÉPZETTÁRSÍTÁS LEHETŐSÉGEI A MOZGÁSOS FELADATOKBAN

Állandó szempontként jelenik meg a mozgásfejlesztés folyamatában a **tartalmi-képzleti keret (analógiák)** felhasználása. Az egyes mozdulatokhoz, mozgásokhoz társított képek, hasonlatok kigondolása a pedagógus és a gyermekek kreativitásán múlik. Mindenképpen tartsuk szem előtt, hogy a felhasznált képeknek – akár gondolati, akár valós értelemben, például fényképről előhívva – minden esetben kötődnie kell az adott mozgás, mozdulat lényegéhez.

Tudományos kutatásokból tudjuk, hogy amennyiben egy kép, kényszerítő eszköz, vagy a mozgás eredménye vezeti egy adott mozgás kivitelezését, akkor **külső fókuszú figyelemről** beszélhetünk. Ha viszont magára a mozgásvégrehajtásra – például az ízületi szögekre – koncentrálunk, akkor **belső fókuszú figyelem** mellett gyakorlunk.

A figyelem fókuszának vizsgálata viszonylag új terület a mozgástudományban, és egyelőre kevés összegző eredmény olvasható a szakirodalomban. Az mindenestre elmondható, hogy úgy tűnik, a külső fókuszú gyakorlás gyermekkorban hatékonyabban segíti a mozgástanulást (ebben is lehetnek persze egyéni és szituációs különbségek), mivel kevésbé tudatos kontroll alatt egyénileg funkcionálisabb mozgáskivitelezést eredményezhet (Button és mtsai., 2020, Vass, 2020).

Joyce (1994) a képzelet és a mozgás összekapcsolását alapvetően háromféle módszertani irányból közelítette meg.

- Ha adott egy mozgás, amihez a **pedagógus társít képet vagy hasonlatot** a mozgás jellemzőjéhez. Például: *Domborítsd a hátad, mintha labda volnál!* Ez esetben a **mozgás mellé a pedagógus talál ki valamilyen analógiát.**
- Ha adott egy mozgás, amihez a **gyermek társít képet** a mozgás jellemzőjéből eredően, például: *Szép domború a hátatok. Tudtok még domború dolgot mondani? Formálgátok is meg a testetekkel!*

- Ha adott egy kép, amihez a **gyermek társít mozgást**, például: *Milyen testhelyzet hasonlít egy banánhoz? Mutassátok meg!*

A hasonlatok és analógiák felhasználása nagyon fontos a gyermekek számára, módszertanilag azonban ügyeljünk arra, hogy lehetőleg **először jellemzően a mozgás kerüljön szóba, majd ezt kövesse a kép előhívása a fantáziából**. A képeknek a mozgás lényegének megértetése a feladata, nem pedig csupán úgy csinálni, mint a kutya, szöcske, falevél stb.

Különleges lehetőséget jelent, amikor **expresszív, mozgásos önkifejezést** indítunk el a képekkel, hangokkal (zenével, ritmussal) vagy hívószavakkal. Ilyen lehetőségek a következők:



11. ábra: A hasonlatok segítik a mozgáskivitelezést

- dühös-nyugodt
- boldog-bánatos
- bátor-bátortalan
- kicsattanó-fásult
- magabiztos-bizonytalan
- rugalmas-merev
- megközelít és rárohan
- összeráz és megfagy
- megfagy és elolvad

- forgat és összeesik
- felemelkedik és összeesik
- csöppen és robban
- szoros és laza
- rázkódó és sima
- feszes és rugalmas
- korlátozott és szabad
- nyújtott és hajlított

- fickándozik
- pattog
- robban
- cseppen
- simul
- izeg-mozog
- fészkelődik
- pukkan
- ereszt
- fújódik
- hullámszik

A képzeleti keret **témaképek** formájában vagy valamilyen projekt tartalomhoz illesztve is megjelenhet:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • időjárás (pl. monszuneső, zivatar, hurrikán, hóvihár, villámok és vihar) • növények növekedése (pl. ültetéstől a virágzásig) • állatok élete, mozgásai • élőhelyek • gejzírek és vulkánok • házimunka és munkatevékenységek • robotok és gépek | <ul style="list-style-type: none"> • közlekedés • varázslatok • zöldség és gyümölcsformák • szuperhősök • hangok • mágnes • érzelmek • történelmi események, nevezetes napok |
|--|--|

Szorosan kapcsolódnak a fentiekhez az úgynevezett **mozgásmondatok** mint kreatív feldolgozási megoldások, amelyekkel így mozgássorozatot, azaz szekvenciákat alkothatunk.

A **mozgásszekvenciák alkotása és tanulása** komplex tanulást tesz lehetővé, ahol a korábbi ismeretek, a tervezés, a felfedezés és kísérletezés, pontosítás, elmélyítés és bemutatás egyaránt a folyamat részét képezhetik. A könyvben számos olyan példát láthatunk a későbbiekben, ahol egyéni, páros vagy csoportos mozgásszekvencia-alkotás kerül a középpontba. E módszertani megoldással kapcsolatban az alábbi szempontokat összegezhethetjük.

- Időbe telik, ezt el kell fogadnunk.
- Egyszerű, jól követhető formában megvalósítandó sorrendet találunk ki, amit könnyű megjegyezni! Statikus testhelyzetből indul – köztes hely- vagy helyzetváltoztató mozgás meghatározott vagy kötetlen formában – befejező statikus helyzet.
- Elsőként a kiindulóhelyzet és a befejező helyzet létrehozása történjen meg!
- Kössük össze a köztes mozgást a kiinduló helyzettel és a befejező helyzettel!
- Használjunk jelzést a feladatkezdéshez, hagyjunk 20-25 mp önálló gyakorlási időt, majd adjunk befejező jelzést!
- Hangsúlyozzuk, hogy a köztes mozgásformánál mi a végrehajtási szempont (pl. sebesség, erő kifejtés, téri összetevők)!
- Gyakorolja a tanuló a szekvenciát!
- Teremtsünk lehetőséget arra, hogy időnként bemutathassák a végrehajtásaikat a pedagógus és a társak számára kisebb csoportokban!
- Ahogy megtanulta a gyermek a mozgásszekvencia-alkotás módját és lényegét, növeljük a bevont mozgások számát és nehézségét!

- fent-lent-fent-lent-robbanás
- ugrás-forgás-esés
- feszes-laza-feszes-laza-durranás

A „Mit csinál...?”, „Hogyan mozog...?” kérdőmondatkezdések ugyancsak számtalan ötlet alapját képezhetik.

- Hogyan mozog a... (...szélmalom)?
- Mit csinál a... (...turmixgép), amikor...?

Foglalkozásainkon, tanóráinkon időnként szorosabban kapcsolhatunk irodalmi műveket, vagy egyéb keverttörténeteket a mozgásfejlesztési folyamatba. Ezt gyakran mesekeretnek nevezzük, amelynek sajátos szempontjai vannak.

A mozgások történetbe vagy mesekeretbe ágyazásának szempontjai a következők.

- Olyan történetet válasszunk, ahol sok és sokféle a mozgáslehetőség!
- Válasszunk a mozgásos történetekhez olyan kifejezéseket, amelyek jól jellemzik az adott mozgást! Tegyük lehetővé a mozgások átélését, az önkifejezést!
- Gondoljunk arra, hogyan fognak a történet mozgásos száalai összekapcsolódni!
- Írjuk le a folyamatot és mellé a kulcskifejezéseket!
- Idősebb gyermekeknél a megalkotott történethez kérhetünk önálló mozgásmegvalósítást, amit kisebb csoportokban akár meg is taníthatnak egymásnak. Ekkor rövid történetekben gondolkodjunk!

3.4. A FEJLESZTÉS ELŐFELTÉTELEI

A mozgásfejlődés és a mozgástanulás összefonódó fogalmak (Vass, 2020), hiszen a fejlődése során a gyermek folyamatos mozgástanulási kényszerrel szembesül, amely minden esetben a már meglévő mozgáskészségbázisra épül. Egy adott alapvető, sportági vagy tánc jellegű speciális mozgásforma tanulásakor a gyermeknek a mozgás összetettségéhez, nehézségéhez illeszkedő előfeltételek birtokában kell lennie. A legfontosabb három előfeltétel a következő (Csányi és Révész, 2015 nyomán).

1. Általános fejlettségbeli készenlét. Bármilyen tanulási feladat előfeltétele, hogy a tanítványok kognitív értelemben képesek legyenek a feladat megértésére és a szükséges gondolkodási képességek mozgósítására. További feltétel, hogy kellő mozgástapasztalattal bírjanak, amelyre a tanulandó, új mozgás ráépül. Például hiába szeretnénk egy első osztályos tanulócsoporttól bonyolult taktikai megoldásokat kérni, ha még nem képesek absztrakt gondolkodásra. Mozgá-

sos példával élve: hiába szeretnénk sportági technikai elemeket tanítani, ha a technikai elem alapját képező alapkészség még nem kellően fejlett. Az általános fejlettségbeli készenlét természetesen nem csak az értelmi és motoros területre érvényes. Az affektív terület érzelmi és szociális elemei ugyancsak ide tartoznak. A tanulás közben a tanulónak aktív érzelmi és értelmi jelenlétet kell mutatnia, amelynek alapját a motivációs bázis adja. Ha a tanuló nagyfokú motivációval vesz részt a folyamatban, az nem csupán serkenti, hanem megalapozza a tanulás hatékonyságát. A tanulási motiváció egyik alapfeltétele, hogy a gyermek az észlelt kompetenciaszintje alapján képesnek lássa magát az adott feladat sikeres elvégzésére.

2. A perceptuomotoros képességek szintje, amelyek az információ felvételét, tárolását, előhívását, mozgássá alakítását és a visszajelzést tartalmazó folyamatokat ölelik fel. Ha a gyermek bármely területen alulfejlett, vagy jelentős hiányosságai vannak, az kihat a teljes mozgáskivitelezésre, illetve meg is gátolhatja egy-egy mozgás megtanulását.

3. A fizikai fitsségi komponensek szintje, amelyek közül kiemeljük a koordinációt, a testösszetételt (relatív testsírmennyiség), az erőképeség szintjét és az izomzat flexibilitását. Amíg például a tanuló nem képes a saját testsúlyát magabiztosan megtartani, biztosan nem lesz képes olyan mozgások megtanulására, amelyek ezt feltételezik. A relatív erőszint (testtömeghez viszonyítottan) olyan alaptényező, amely nélkül számos sportmozgás tanulása jelentősen korlátozódik, adott esetben még ellenjavallt is lehet.

3.5. A VERSENYZÉS SZEREPE

A gyermekkori testnevelés és mozgásfejlesztés egyik tradicionális jellemzője, hogy rendszeres, összehasonlító versenyhelyzeteket teremt a gyermekek között, függetlenül az előzetes tudásszintjüktől. Ez a szakmai nézőpont áthatja a 3–10 éves korú gyermekek testnevelésének szakirodalmi alapjait (lásd például Gaál-Kunos, é. n.; Bucsy, é. n.), ahol az egyéni, páros és csoportos versenyek rendszeres módszer-

tani elemei a foglalkozásoknak, tanóráknak. Különösen érintett a kérdésben az óvoda (3–7 éves gyermekek), amikor a legtöbb mozgás még csak a keresés, felfedezés időszakában van. Az alapvető mozgásformák alkalmazásában a differenciálatlanul megjelenő versenyfókusz nemcsak önmagában problémás, hanem elveszi a lehetőséget (az időt) az egyes mozgások variábilis és kreatív feldolgozásától, az egyénileg releváns kihívásoktól.



12. ábra: A dekompetíció azaz a rossz versenyzési attitűd, amely elkülönítendő az egészséges versenyzési attitűdtől

A könyvben bemutatott fejlesztési rendszerben a **versenyzés nem fókuszált terület**. Ennek egyrészt fejlődéslélektani, másrészt módszertani okai vannak, ami nem jelenti azt, hogy ne lehetne alkalmaskorúan, megfelelő kontroll mentén versenyezni. A versenyzés nem önmagában jó vagy rossz. A versenyzés körülményei és tartalma teszi az adott kontextusban hasznossá, vagy éppen értelmetlenné azt.

A közhiedelemmel szemben egyszerűen téveszme, hogy „minden gyerek imád versenyezni”. Egyes kutatások szerint az óvodáskorú gyermekek csupán 80%-a választja a versenyhelyzetet (Samar, 2013), amely szándék jelentősen csökken az óvodáskor vége felé, és amely nagymértékben függ a verseny tárgyától. A csökkenés oka a fejlődő kognitív kontrollal lehet összefüggésben (Hu és Zhu, 2018), amelynek eredmé-

nyeképpen kevésbé választja a versenyhelyzetet egy adott szituációban a gyermek. Az agyfejlődés mellett a versenyzési attitűdöt a környezet és a nevelési hatások is jelentősen alakítják. A kontextus azt jelenti, hogy az adott feladatban észlelt kompetenciaszint, az ellenfél megítélése (van esélyem győzni, vagy nincs) és maga a játék (összetettsége, feladatai, kihívása) egyaránt befolyásolja, hogy egy adott helyzetben hogyan viselkedik az egyén. A probléma tehát nem elsősorban a versenyhelyzetben, hanem annak következményeiben rejlik. Egy mozgásvégrehajtás alatt bekövetkező külső nyomás, pozitívan és negatívan is befolyásolhatja a tanulási teljesítményt. A versenyzés, mint külső nyomás növeli a stresszt, és szorongást is kiválthat a gyerekeknek, amely a mozgástanulás kezdetei időszakában tipikusan rontja a tanulási hatékonyságot és a teljesítményt. A gyermek figyelme és koncentrációja a mozgás végrehajtásáról a külső nyomásra (pl. társakra) helyeződik, amely együtt jár a romló mozgáskivitelezéssel. A versenyzés kedvező hatásai csak a későbbiekben, a

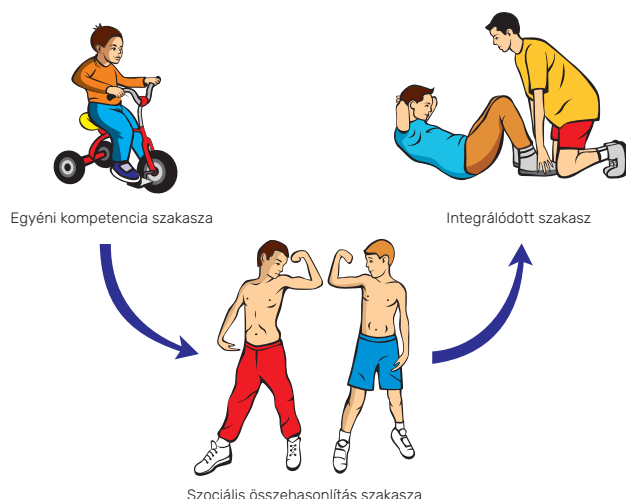
már stabil, magabiztos mozgásvégrehajtások esetében jelentkeznek. **Alkalmazása, tehát kifejezetten nem javasolt a mozgástanulás kezdetén!**

A testnevelésben jelentős vita tárgyát képező „versenyezni vagy nem versenyezni?” kérdéskör kiegészül a „hogyan versenyezni?” szempontjával. A versenyzéssel foglalkozó szakirodalom ugyanis leválasztja egymásról a kompetíció (egészséges versenyzés) és dekompetíció (rossz versenyzés) fogalmakat (Shields és Bredemeier, 2009 nyomán, 7. táblázat), amit nekünk is figyelembe kell vennünk.

A versenyzési attitűd részben tanult, részben a fejlődés természetes következménye tehát (a szociális összehasonlítás megjelenésével), amelyet Scanlan (1988) három szakaszba sorolt be (13. ábra). Tipikusan 4 éves korig az **„egyéni kompetencia szakasza”** uralkodik, amely azt jelenti, hogy a gyermek a saját képességeit teszteli elsődlegesen, és nem igazán foglalkozik másokkal.

JELLEMZŐ	EGÉSZSÉGES VERSENYZÉS	DEKOMPETÍCIÓ
Alapvető hasonlat	Partnerség	Háború, csata
Motiváció	Intrinzik (a tevékenység szeretete, a megosztott élmények)	Extrinzik (az egyéni érvényesülés az ellenfél kárára)
Célok	Többdimenziójúak (tanulás és fejlődés, kiválóságra törekvés)	Egydimenziójúak (dominancia és uralkodás, felsőbbrendűség)
Siker	Az egyéni legjobb teljesítmény elérése	Mások legyőzése
Ellenfél	Partner	Ellenség
Játékvezető	Fontos, megbecsült szereplő	A győzelmet akadályozó személy
Játékszabályok	Sportszerűség	A győzelem érdekében a szabályok tudatos áthágása
Játékos győzelem szerepe	Kiválóság elérésének eszköze, a verseny folyamata van a középpontban	A kimenet, a győzelem megszerzése vagy a vereség elkerülése mindennek fölött áll
Érzelmek	Pozitív érzelmek dominálnak	Negatív érzelmek dominálnak

7. táblázat: A versenyzés két alaptípusának jellemzői (Shields és Bredemeier, 2009 nyomán)



13. ábra: A versengő attitűd három fejlődéslelektani szakasza (Weinberg és Gould, 2011 nyomán)

Kb. 5 éves kortól felerősödik a **szociális összehasonlítás** (szociális összehasonlítás szakasza), amely eredményeképpen nyíltan és egyre gyakrabban hasonlítja magát a gyermek a társaihoz. Az ebben a korban megjelenő erőteljes és rendszeres versenyzési kényszer ezt a magatartásformát erősíti, amellyel párhuzamosan felerősödik a siker (győzelem) és a kudarc (vereség) megélésével, feldolgozásával járó stressz is. A helytelen és rosszul formált pedagógiai környezet könnyedén kialakíthatja akár az úgynevezett tanult tehetetlenséget, amely során a gyermek úgy érzi, hogy az erőfeszítései és a tettei nincsenek hatással a kívánt cél elérésére vagy a fejlődésére. Amikor rendszeresen versenyeztetünk gyerekeket és a csoportunk nagy részének esélye sincs jól teljesíteni (hiszen sok hagyományos játékban csak egy győztes lehet, vagy jellemzően az érettebb tanulók dominálják a játékot), és a győzelmek 80%-át a csoportunk 20%-a uralja, akkor újra kell gondolnunk a tevékenységünket. Ez nem jó sem annak, aki rendszeresen győz, sem annak, aki rendszeresen veszít. Különösen érintetté válnak a pillanatnyilag ügyetlenebb, mozgásfejlettségben lemaradt tanítványok, akik ebben a helyzetben még a társas konfliktusok középpontjába is kerülnek, ráadásul **önhibájukon kívül** (pl. „Miattad veszítettünk!”). Pedagógiai és módszertani feladat, hogy kontrolláljuk a versenyhelyzeteket és egyensúlyban tartsuk a sikerek és a kudarcok arányát.

Tudományos kutatásokból tudjuk, hogy a versenyorientált környezet versenyoreintáltabb (egyben egoorientál-

tabb) attitűdöt alakíthat ki. Terry Orlick már az 1970-es évek végén igazolta, hogy ha a versenyjátékok helyett kooperatív játékok és egyéni kihívások kerülnek a mozgásos játékok középpontjába, akkor a gyerekek sokkal kevésbé lesznek kompetitívek, ezzel együtt több együttműködésre és befogadásra épülő játékot kezdenek játszani a szabad játéktevékenységük során (Orlick, 1977, 1981). Fontos megállapítás, hogy a következetes és türelmes pedagógiai munka váltja ki a kívánt hatást. A fenti kutatásban például az első nyolc hétben nem tudtak pozitív változást mérni, viszont az utolsó hatban már jelentős, kedvező változás történt a gyermekek játékmagatartásában. A motivációelméleti kutatásokból pedig az rajzolódik ki, hogy az ún. feladatorientált tanulási környezet vezet magasabb teljesítményekhez, nem pedig a versenyorientált (Braithwaite, Spray és Warburton, 2011).

Végül a **harmadik szakaszban** integrálódik a két előző szakaszban domináns magatartás, így ebbe az állapotba kellene eljutnia minden személynek. Erre jellemző, hogy az egyén kritikusan képes mérlegelni, mikor hasznos és megfelelő az összehasonlítás, és mely helyzetekben előnyös az önmagához viszonyítás. Nincs olyan jellemző életkor, amikor a fiatalok elérik ezt a szakaszt.

A versenyzés témaköre tehát összetett pedagógiai kérdés, amelynek kifejtésére e könyv hasábjain nincs lehetőség. Mozgástanulási szempontból hangsúlyozandó tehát, hogy amíg egy adott mozgásforma végrehajtása nem stabil, addig értelmetlen az adott mozgásformát versenykörnyezetbe helyezni.

A kiadvány mozgásanyaga segítségével a mozgástanulás kezdetén járó gyermekek sokféle variációban fedezhetik fel a mozgásaikat, használhatják kreativitásukat az egyes mozgáskonceptiók és azok elemei funkcionális megértése érdekében. Ha ritkán is, elsősorban az általános iskola 2–4. évfolyamán alkalmazunk a feldolgozás során összehasonlító versenyhelyzeteket, ahol minden esetben javasoljuk az **önkéntes részvétel és az egészséges versenykörnyezet biztosítását**. Amelyik gyermek nem szeretne bekapcsolódni a versenybe, jellemzően nem is rendelkezik még a kellő tudásszinttel (vagy önbizalommal), vagy nem

akar kínos, esetleg megalázó helyzetbe kerülni. Ezek a kérdések egyénileg mérlegelendők.

A versenyhelyzetek kontrollálására többféle módszer létezik. E módszerek segítenek visszahelyezni a fókusz a külső motivációról (győzelem) a belső motivációra (tevékenység élménye, közös játék), s ezzel visszasegíteni a gyerekeket az élményorientált, örömteli és önfeledt játékcélokbá. Például, amennyiben versenyhelyzetet teremtünk, tegyük lehetővé annak eldöntését, hogy a játék közben történjen-e eredményszámítás vagy sem! Tanítsuk meg az esélykiegyenlítő gólszámítási verziókat, amelyek segítik az utolsó pillanatig nyíltá varázsolni a mérkőzést! Ezek a játékformák hasznos és elfogadható megoldások a maguk módján.

Ne feledjük, a versenyzésre nem a versenyzés a legjobb felkészülés, hanem olyan készségek és tulajdonságok megszerzése, amelyek segítségével bátran és magabiztosan válik képessé versenyezni a tanuló az iskola és a sport későbbi időszakában!

A kiadvány mozgásanyaga és feldolgozásának módszertana – különösen a 3–7 évesek esetében – az egyéni, páros és mikrocsoportos kihívásokra, kreatív és kooperatív helyzetekre helyezi a hangsúlyt, szembe áll tehát a versenydomináns játékokra és az összehasonlításra építő tradicionális testnevelési felfogással.

3.6. A KÖNYV FEJLESZTÉSI ELEMEI A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS SZEMPONTJÁBÓL

A mozgás felfedezése minden gyermek számára lehetőség. Olyan lehetőség, amely független az egyéni adottságoktól, fejlődési rendellenességektől, netalán fogyatékoktól. Az inkluzív szemlélet a minőségi oktatás sajátja, amelyet az itt alkalmazott oktatási módszerek nagyszerűen szolgálnak. Az önreferencia, az egyéni, páros és mikrocsoportos kihívások dominanciája mindenkit a saját tempójában és egyéni célok mentén enged fejlődni. Teszi ezt úgy, hogy közben maga a fejlesztési

tartalom egységes és koherens. Mindenki, mindenről tanul, ami a mozgáskonceptiók rendszerben előkerül.

Az **érzelmi és szociális szféra** fejlődése szempontjából a rengeteg, képzeletet is mozgósító játékos feladat, a közös mozgás és feladatmegoldások élménye, egymás elfogadása és befogadása egyaránt a program részét képezi. A rendszeres páros és mikrocsoportos tevékenységek mentén elérendő közös célok a kooperatív magatartásformákkal a személyes és a társas felelősség formálását segítik. A kihívást jelentő, de teljesíthető feladatok, egyéni választható feladatnehézségek és -variációk erőfeszítésre készítetnek, továbbá segítik az önszabályozást, ami a fejlődés mozgatórugójául szolgál. A megélt sikerek és a kézzelfogható fejlődés az önbizalom és az énhatékonyosság érzetének erősödésével járnak. A fejlesztés során megélt egyéni sikerek és kudarcok (sikerült vagy nem sikerült) támogatják a fejlődési szemlélet kialakulását, amely a tanulás és az önfejlesztés egyik biztosítéka. A számos, természeti környezetet felhasználó képzeleti keret, az állatok, növények bekapcsolása elősegíti a környezet iránt érzett felelősség kialakulását.

A **kognitív szféra** fejlődése szempontjából maguknak a mozgáskonceptióknak a részletes megismerése, a feladatok közbeni tanulási és végrehajtási szempontok megértése és figyelemmel kísérése egyaránt kiemelendő. A nyitott feladatmegoldások során a problémamegoldó gondolkodás a tervezés és kivitelezés egysége ugyancsak hangsúlyos fejlesztési elemek. A mozgástanulás kezdeti szakaszát jellemző kognitív dominancia, a mozgások elképzelése és a mentális kép alapján történő megalkotása egyaránt ide kapcsolhatók. A mozgások elnevezései és a feladatok során megszerzett ismeretek, szabályszerűségek újfent kognitív területet érintenek. A figyelem fókuszálásán túl a figyelem tartóssága is fejlődik. A saját test és a környezet percepciók kapcsolatai, az észlelési és érzékelési folyamatok ismételten hasznosak. A mozgások szekvenciális és szeriális kapcsolódásai a munkamemória és a hosszútávú emlékezet folyamatos fejlesztését támogatják. Végül, de nem utolsó sorban a pedagógus és a tanítványok közötti, valamint a tanítványok egymás közötti folyamatosan jelen lévő kommunikációja, az interakciók bővítik az anyanyelvi készséget.

04

A TEST MINT MOZGÁSKONCEPCIÓ

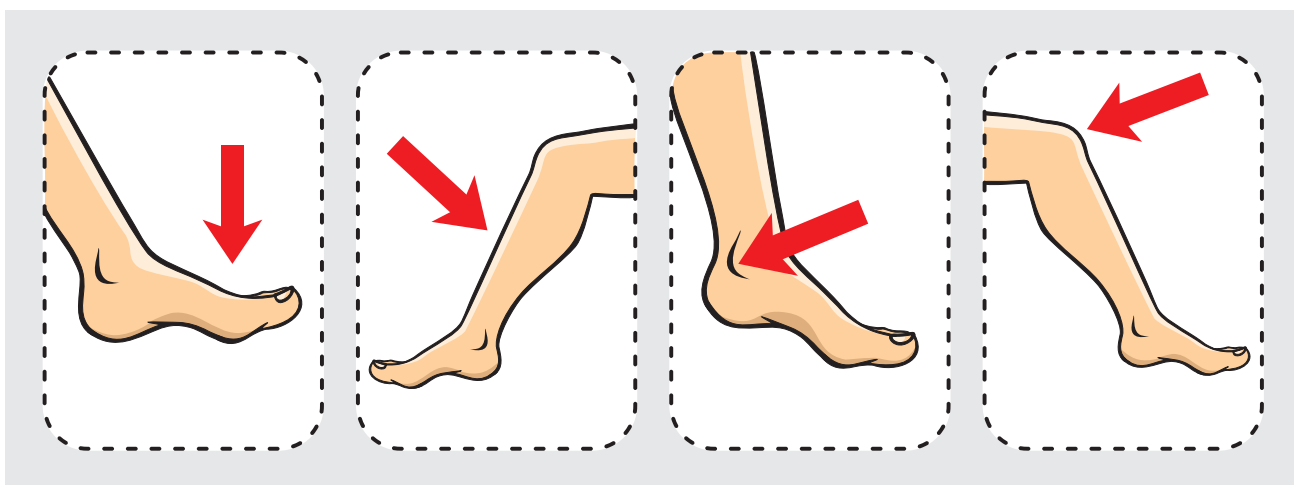
Az emberi egyedfejlődés során a saját testünk működtetésével, megismerésével jutunk az elsők között szenzoros tapasztalatokhoz. A testrészek, illetve az egész test működésének megismerése implicit módon, a gyermek fejlődésének sajátossága. A testre vonatkozó fogalmi rendszer a hétköznapi és a játéktevékenységből indul ki, a nyelvfejlődés során rögzül, és folyamatosan bővül.

Az óvodai nevelés során testnevelési szempontból rendkívül kritikus a test működéseivel, a testhatárokkal, a test és a környezete kapcsolatával történő folyamatos és fokozatos ismerkedés, amelyet az iskolába lépő gyermekek esetében – tipikusan az 1–2. évfolyamon – újra célszerű feldolgozni. Ebben a tanulási folyamatban a mozgás és a játékos feladatmegoldások nélkülözhetetlen tapasztalatszerzést kínál-

nak, amelyet nagyszerűen kiegészíthetnek különböző tanulást segítő segédeszközök (pl. testrészkártyák, mozdulatkártyák, zene, hangok).

Kivágható, sokszorosítható és a gyakorlatban is használható testrészkártyákat a 2. számú melléklet tartalmaz.

A szabad játéktevékenység vagy az irányított mozgásfoglalkozások közben megvalósuló tanulás az alapkészségek, valamint a sportági készségek elsajátítása tekintetében egyaránt megfelelő szintű testtudatot, testérzékelést feltételez. A test és testrészek megismerése, szabályozott mozgatása nemcsak önmagában kiemelkedő tanulási feladat, hanem a többi mozgáskonceptió tanulásában is központi tényező. A test tehát elválaszthatatlanul kapcsolódik minden más mozgáskonceptióhoz.



14. ábra: Testrészkártyák (példák)

A test koncepcióját alkotó összetevők és elemek az alábbiak (8. táblázat).

MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ	MOZGÁSKONCEPCIÓS ELEM
Testrészek	ujj, csukló, tenyér, kéz, könyök, alkar, felkar, kar, fej, nyak, törzs, has, hát, gerinc, váll, csípő, derék, comb, térd, lábszár, láb, lábfej, boka, talp, lábujj
Testformák	széles, keskeny, domború, homorú, nyújtott, csavart, szimmetrikus, aszimmetrikus
Az egész test mozgásai (alapkészségek)	Feldolgozása <i>A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata</i> című könyvünkben olvasható (Boronyai és mtsai., 2020)

8. táblázat: A testrészekkel kapcsolatos mozgáskoncepciós összetevők és elemek

Az óvoda-iskola átmenet kapcsán lényeges lesz, hogy mi az a tanulási cél, ahova minden gyermeknek el kellene jutnia ezen a területen. Ezek a célok egyben vezetik a fejlesztés irányait és tartalmát egyaránt.

A test koncepciójával összefüggésben az alábbi négy tanulási célt javasoljuk szem előtt tartani a fejlesztés során (9. táblázat).

TESTRÉSZEK ÉS ELNEVEZÉSÜK	1. Ismeri a mozgásaihoz szükséges testrészeket, elhelyezkedésüket, funkciójukat, és tudja azokat izoláltan mozgatni. 2. Tud a különböző testrészein egyensúlyozni, illetve mozogni.
TESTFORMÁK ÉS ELNEVEZÉSÜK	3. Képes felismerni, valamint önállóan alkotni szimmetrikus és aszimmetrikus testformákat. 4. Képes a képzeleti keretet segítségül hívva legalább három testformát kialakítani.

9. táblázat: A testtel kapcsolatos tanulási célok

A kijelölt tanulási célok lehetőséget biztosítanak arra, hogy progresszíven építkezve egyre bonyolultabb feladathelyzetek elé állítsuk kis tanítványainkat. Ebben a folyamatban az egyszerűbb kombinációktól egyre összetettebb kombinációkig is eljuthatunk. A kombinációk létrejöhetnek a térrel, az erőfeszítéssel, tárggyal és társsal/társakkal összefüggésben is. A kérdés mindig az, hogy milyen szinten állnak

tanítványaink, hogyan tudunk számukra sikeresen teljesíthető, élménydús kihívásokat állítani a mozgásfeladatokkal.



4.1. A TESTÉRZÉKELÉS FEJLESZTÉSE, A TESTTUDAT KIALAKÍTÁSA MOZGÁSOS FELADATOKKAL – ELVI ALAPOK

A testre vonatkozó elemi információknak az első pillanattól át kell hatniuk a mozgásfejlesztési folyamatot. Ennek nagyon egyszerű oka, hogy a test minden mozgás központi tényezője, hiszen a testünk hozza létre azt. Egy-egy mozgás létrehozásakor a testünkkel folyamatosan igazodnunk kell azokhoz a környezeti tényezőkhöz, amelyekkel összefüggésben létrejön a mozgás. Ha például lépcsőn megyünk felfelé, a testnek folyamatosan igazodnia kell a lépcsőfokok magasságához, különben orra esnénk. Ugyanez igaz egy zsúfolt utcán történő sétálás közben. Az ütközések elkerülése érdekében folyamatosan igazodnunk kell a többi gyalogos mozgásához, amit az egész test koordinált szabályozásával tudunk megtenni.

A szakirodalom a testérzékelés képességét szoros összefüggésben tárgyalja azokkal az alapképességekkel, amelyek a kineztezist is meghatározzák. Ilyen képességek a térészlelés, az irányészlelés, a vesztibuláris érzékelés, és a ritmus- (idő)érzékelés (Gabbard, 2011).

A testérzékelés (melyet gyakran testfogalomnak, testsémának, testtudatnak is neveznek az egyes szakirodalmak) a test gravitációhoz való alkalmazkodásának, egyensúlyának, az izmok percről percre való feszülésének megélését jelenti. Ide kapcsolódik a testrészek térbeli elhelyezkedésének, valamint egymáshoz való viszonyának érzékelése, a testrészek megnevezése, felismerése, azok helyének érzékelése és viszonya a többi testrészhez. A csecsemők fejlődésében a testérzékelés fejlődése központi szerepet játszik. Már egy-, másfél éves kor körül a gyermek képessé válik hívószóra néhány testrésze megérintésére, felismerésére. Óvodáskor végére alapvető cél, hogy minden gyermek képes legyen a mozgásaihoz szükséges testrészeit megnevezni, tudniuk kell, hol helyezkednek el a testen és mi a funkciójuk, továbbá feladathelyzetben izoláltan (egymástól függetlenül) tudniuk kell mozgatni azokat.

Összefoglalásként elmondhatjuk tehát, hogy a testre vonatkozó mozgáskonceptiók körülírják azokat a működéseket, amelyeket a test végez a mozgások végrehajtásakor. A témakörhöz tartozik a testrészek felismerése és azok izolált mozgatása (pl. csak a csukló mozog, csak a bal kar mozog, stb.), a test egésze mozgatásának alapjául szolgáló testformák, testhelyzetek és mozdulatok ismerete és végrehajtása.

GYAKORLATI PÉLDA A TESTTUDAT MEGJELENÉSÉRE

Képzeld el azt a játékot, amikor szabad mozgásból jelre egy a pedagógus vagy egy másik gyermek szobrocskahelyzetét kell leutánoznia a csoportnak.

A szabadon futkosó, majd mozdulatlaná váló kicsiknek folyamatosan mérlegelniük kell a helyzetüket, és azonnali döntéseket kell hozniuk az alábbiakról.

- Hogyan lesz a testem mielőbb mozdulatlan?
- Milyen testhelyzetben hozom működésbe?
- Mely testrészeimet hozom működésbe?
- Milyen térbeliségben (pl. ízületi szögekben, kiterjedésben) hozom létre?

- Milyen sorrendben hozom működésbe?
- Milyen időbeli rendben hozom működésbe?
- Milyen erőfeszítéssel hozom működésbe?
- Milyen sebességgel hozom működésbe?

Ezen kérdések megválaszolása rendkívül komplexen, szinte egy pillanat alatt lezajlik az agyban. A végeredmény pedig, hogy lesznek, akik gyorsabban és pontosabban, akik lassabban és pontosabban, mások gyorsabban, de pontatlanul, illetve lassabban és pontatlanul utánozzák a mintát.

Az észlelés és a mozgás elválaszthatatlanul összekapcsolódik.

A testérzékelés és testtudat fogalmak meghatározásakor fontos rámutatni arra, hogy a testtudat bővebb fogalomként értelmezhető. Egy-egy mozdulatot ugyanis a gyermek minden esetben érzékel a testében, hiszen idegélettani alapon a kinesztetikus információk megjelennek az agyban. Más kérdés, hogy az érzékelés mellett képes-e a gyermek az adott mozdulat tudatos végrehajtására, és a történetek verbalizálására. Ha tehát a gyermek magabiztosan végre tudja hajtani az adott mozdulatot, egyben ki tudja fejezni, hogy mit is csinált (esetleg hogyan csinálta) már ismeretekkel kiegészült, tudatos végrehajtásról beszélünk. Az adott mozgásfeladat megértése, a testrészek koordinációjával történő tudatos megalkotása, és a végeredmény önellenőrzése együtt mutatja a funkcionális megértés minőségét.

4.2. TAPASZTALATSZERZÉS A TESTRÉSZEKRŐL ÉS MŰKÖDÉSÜKRŐL

A testtudat fejlesztésekor minden esetben az egyik első lépés a testet alkotó testrészek felismerése és mozgatási lehetőségeiknek próbálgatása és tudatosítása. Tükör előtt a testrészek megérintése, megnevezése, mozgásainak megfigyelése hasznos, egyben mókás tapasztalatszerzést kínál. Második lépésben az egyes testrészek mozgatásának lehetőségei kerülhetnek a középpontba. A harmadik lépésben a már ismert testrészeket különböző testhelyzetek, testformák, mozdulatok kialakítására alkalmazzuk először megállást követően, később fokozatosan gyorsabb/nehezebb mozgások végrehajtása közben (pl. felugráskor, szökdelés közben).

A folyamatos tudatosítás és sok egyéni ellenőrzés segíti annak követését, hogy a csoportban ki az, akinek több segítségre van szüksége. Vegyes életkorú csoportokban könnyebb a helyzetünk, mivel a pedagóguson kívül a nagyobbak is segítségül hívhatók a megfigyeléses tanulás érdekében. Tapasztalataink szerint a szociálisan hátrányos, illetve a fejlődésben lemaradó gyermekek testtudata, ezirányú szókincse kevésbé fejlett, ezért rájuk kitüntetett figyelmet kell fordítanunk.

Módszertani szempontból hasznos, ha a testtudat fejlesztését célzó foglalkozásokat tükrös teremben szervezzük. Ahol van rá lehetőség, éljünk vele, hiszen a tükör nagyszerű vizuális visszajelzést biztosít a saját testünkre vonatkozóan. A tükör bekapcsolása a feladatokba érdekes tapasztalatokkal gazdagítja a tanítványokat.

Mielőtt elkezdenénk irányított mozgásfejlesztési szempontból vizsgálni a testtudatfejlesztés lehetőségeit, szeretnénk kiemelni a testrészek ismeretét célzó és mozgásos mondókák szerepét. Szerencsés esetben már csecsemőkortól kezdve a családi mindennapok természetes részét jelentik az ölbeli játékok és mondókák. Ezek egy része kifejezetten a test megismerését célozza.

Például:

*Itt a szemem, itt a szám, ez meg itt az arcocskám,
jobbra-balra két karom, forgatom, ha akarom.
Két lábamon megállok, ha akarok, ugrálok.*

vagy

*A fejem, a lábam, a térdem, a bokám,
a térdem, a bokám, a térdem, a bokám,
a szemem, a fülem, az orrom, a szám.*

A <http://kerekito.hu/> honlapon egyedülálló módszertani tárház és ötletgyűjtemény tárul a tisztelt olvasóink elé a témában.



JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY

TESTRÉSZEK FELISMERÉSE

1 MUTASD MEG, HOL VAN...! – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ebben a játékban nagyon érdekes feladatokat fogunk csinálni a testrészeinkkel. Kíváncsi vagyok, hogy ki melyik testrészét ismeri.

Tegye fel a kezét, aki tudja, hogy hol van a könyöke!

Gyorsan mutassa is meg úgy, hogy megfogja!

Hol van a térded? A bokád? A gerinced? A mellkasod?

A hasad? A hátad? A mutatóujjad? A nagylábujjad? ...

Látom, szinte mindenki tudja. Kérdezzek nehezebbet? ...

Variációk

- A feladat képzeleti keretét hozzákapcsolhatjuk egy esti mosakodáshoz. Az egyes testrészek imitált „megmosása” segíti a fantázia és a mozgás összekapcsolását.

2 MUTASD MEG, HOL VAN...! – 2

M2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN (ÁLLÁSBAN)



Szükséges eszközök

- Két dobozba rendezett testrészkártyák, nehézség szerint (2. számú melléklet).

Ebben a feladatban képeket fogok mutatni nektek. Amikor kihúzok egy képet a kalapból, nagyon gyorsan próbáld megtalálni a képen ábrázolt testrészt a testeden. Ha mindenkinek sikerült, akkor mire hármat mutatok, egyszerre kiabáljuk, hogy melyik testrész az!

3 GYÓGYÍTÓ VARÁZSLÓK – 1

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Most átváltoztatlak benneteket egy nagy dobantással gyógyító varázslókká. A varázslók kézrátétellel gyógyítanak. Tapsra szabadon sétáljatok a teremben, és amikor újabb tapsot hallotok gyorsan nézzetek rám, mert mutatom (mondom) melyik sajtó testrészt kell meggyógyítani a kezetekkel magatokon. Készen vagytok? TAPS... TAPS...

Variációk

- A feladatot bármilyen ismert haladómozgással össze lehet kötni.
- A feladatban két kártyát is a levegőbe lehet emelni, amelyek közül a gyerekek egyénileg dönthetnek, hogy melyiket gyógyítják.
- A megállás bármilyen testhelyzetben vagy testformában lehetséges, ahol a kéz szabad marad, s ezzel az alapvető kiindulóhelyzetek is tudatosíthatók (pl. törökülésben, hason fekvésben, térdelésben, terpeszállásban).
- Egymás után (egy egységen belül) akár 2-3 testrész sorrendben történő érintését is kérhetjük.

4 GYÓGYÍTÓ VARÁZSLÓK – 2

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Már nagyon sok testrészt ismertek, és varázslóként tényleg mindent meggyógyítottatok eddig. Most nehezíteni fogok. Futással kell haladnotok szabadon a teremben, és tapsra ugyanúgy gyorsan megállni, mint az előbb. Most azonban két testrészt fogok mondani. Az első testrész a gyógyító, a második pedig a sajtó lesz. A gyógyító testrészt kell a sajtóhoz érinteni, hogy elmúljon a fájdalom. Figyeljetek, megmutatom! (A pedagógus fut egy picit, majd tapsol magának, és mond két testrészt: „jobb mutatóujj, bal boka”, egyben bemutatja a „gyógyítást”: a jobb mutatóujját a bal bokájához érinti.) Figyelem, szabadon futhattok!
TAPS ... bal kéz, jobb könyök ...TAPS ... TAPS ... jobb boka, bal térdhajlat.

Módszertani javaslatok

- A jobb és bal testfelek rögzítését akkor kapcsoljuk be, ha tudatosan törekszünk az oldaliság kialakítására. Ebben a folyamatban a bal kézre rögzített kis matrica, kendő, karszalag jó szolgálatot tehet a tanulás elején.
- A keresztező mozgások az idegrendszeri fejlesztés szempontjából kitüntetett szerepet képviselnek, ezért törekedjünk az ellentétes oldalak együttes működtetésére.

5 TESTRÉSZÉRINTŐ (ÁLLÁSBAN)

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő játékban mindenki maradjon a helyén. Tegyétek ki oldalra a kezeketek így, ahogy én. Két testrészt fogok mondani egymás után. Például: jobb könyök, bal térd. Ha kimondtam, akkor próbáld lassan összeérinteni a két testrészed.

Variációk

- A játékot ülésben, fekvésben is játszhatjuk.
- Kérhetünk gyors érintést is.
- Bekötött szemmel fokozottabb hatást tudunk elérni az érzékelési folyamatban.

6 PÁROS TESTRÉSZÉRINTŐ

PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Az előző testrészérítő játékot folytatjuk, de most párokban. Keresetek gyorsan magatoknak olyan párt, akivel egyforma magasak vagytok! Ha megvan, üljetek le és figyeljetek rám! Egymással szemben fogtok felállni így, ahogy Zétivel mutatom. Én megint testrészeket fogok mondani. Ha felismerted a testrészed, akkor érintsd össze a párod ugyanolyan testrészével. Például, ha azt kiáltom, hogy „jobb talp”, akkor a jobb talpatokat kell összeérintenetek.

Variációk

- Két végtag érintése egyszerre (pl. jobb váll, bal kézfej).
- Szabad mozgásból meg kell találnia mindenkinek a párját, és utána megoldani a feladatot.
- Mindig más párt kell találni, és úgy megoldani a feladatot.



9-10. kép: Páros testrészérítő

7 MUTASD, ÉN IS MUTATOM!

PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



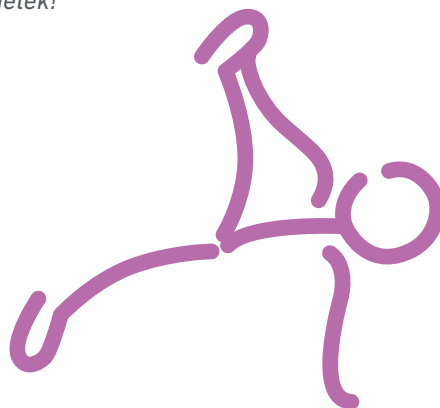
Most álljatok egymással szembe! A pár egyik tagja lesz a vezető, aki kitalálja, hogy melyik testrészét mutatja. A társ pedig a követő, aki mindig lemásolja a vezetőt. Döntsetek el, ki lesz az, aki először mutat testrészt! Figyeljetek, bemutatjuk Zsuzsival! Én mutatok neki egy testrészt magamon úgy, hogy megfogom. Zsuzsinak pedig le kell másolnia engem, és a saját testén meg kell érintenie azt a pontot (testrészt), amit én mutatok. Minden második mutatást követően cseréljétek! Kezdjétek el a feladatot!

8 MONDD, ÉN PEDIG MUTATOM!

PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Az előző feladatot fogjuk megismételni azzal a különbséggel, hogy most a vezető mondja a testrészt, a követő pedig megmutatja magán, hogy az hol van! Ellenőrizzétek egymást! Minden második testrész után cseréljétek!



9 SIMON MONDJA

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ebben a feladatban a pedagógus vagy egy játékvezető gyermek, szemben áll a csoporttal. Utasításokat mond, amelyeket a gyerekeknek el kell végezniük. Azonban a játékosok csak akkor hajthatják végre a feladatot, ha az utasítás előtt elhangzott, hogy: „Simon mondja”. (A keresztnévet mindig az éppen játékvezető nevével kell helyettesíteni). Ha nem hangzott el a „Simon mondja” (vagyis a játékvezető neve), akkor mozdulatlanul kell maradni. Aki eltéveszti, az lesz az új játékvezető.

Variációk

- A játék a testrészek megérintésén kívül játszható a különböző mozdulatok, testhelyzetek, sőt helyben végezhető mozgásformák (pl. felugrás) egyszerű döntéshelyzetben zajló gyakorlására.

10 HÁROM TESTRÉS

KÖTETLEN MOZGÁSBAN



A feladatban a gyerekek szabadon mozognak a játéktér területén. A pedagógus megnevez három (vagy kevesebb) testrészt. A gyerekek feladata, hogy a megnevezett 3 testrészt hozzáérintsék a talajhoz vagy a falhoz. (Pl. két tenyér, egy térd – a test két tenyéren és egy térden támaszkodik.)

Variációk

- A játék bármilyen kötetlen mozgással variálható.



11-13. kép: Kreatív egyensúlyi helyzetek

EGYENSÚLYOZÁSOK KÜLÖNBÖZŐ TESTRÉSZEKEN

A testtudat kialakításában nagyszerű lehetőségeket rejtnek magukban az egyensúlyi feladatok. Statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek egyaránt részét képezhetik a feldolgozásnak. A testrészekkel kapcsolatos tudatosság kialakulását az egyensúlyozások oly módon támogatják, hogy a támaszt biztosító testrész folyamatosan a figyelem középpontjába kerül. Mivel a statikus és a dinamikus egyensúlyozás egymástól viszonylag független motoros képesség, ezért javasoljuk, hogy mindkét területre kerüljön megfelelő hangsúly.

11 MARADJ EGYENSÚLYBAN! – 1

KÖTETLEN MOZGÁSBAN



Lassú futás közben, amikor tapsolok egyet, mindenki változzon szobrocskává ott, ahol van! ... TAPS ... Picit igazodjatok egymáshoz úgy, hogy mindenkinek legyen elég helye a következő egyensúlyi feladathoz! Ebben a feladatban arra leszek nagyon kíváncsi, hogy milyen különböző testhelyzetekben tudtok egyensúlyozni. Testrészeket fogok mondani, a ti feladatotok pedig az adott testrészen valamilyen egyensúlyi helyzetet kitalálni és bemutatni. Figyeljete! Az első testrész a bal láb... Nagyon ötletes egyensúlyi helyzeteket látok. Próbáljatok minél tovább egyensúlyban maradni! A második a jobb láb... A harmadik a bal kéz és a jobb láb. A negyedik a jobb kéz és a bal láb.

Módszertani javaslatok

- Minden testhelyzet után lazítsuk fel a gyerekeket, és stabil helyzetből kérjük a végrehajtást!
- A testhelyzetekre tehetünk óvatos javaslatot, mivel a legtöbb tanítványunk valószínűleg a legkézenfekvőbb, mellső helyzetben fog próbálkozni (pl. oldal-helyzet, hátsó helyzet).

Variációk

- két térd
- két láb – bal kéz
- jobb térd – bal kéz
- fenék – egy láb
- bal térd – jobb kéz
- homlok – két térd
- két láb – jobb kéz



14. kép: Maradj egyensúlyban!

12 MARADJ EGYENSÚLYBAN! – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Az előző feladathoz hasonlóan fogtok minél érdekesebb egyensúlyi helyzeteket kitalálni. De most az lesz nagyon fontos, hogy az egyik egyensúlyi helyzetből lassan próbáljatok meg átkerülni a másik egyensúlyi helyzetbe. Mutatok egy példát. „Két kéz – két láb” helyzetből lassan átfordulva kerülök „jobb kéz – bal láb” helyzetbe.

Most próbáljuk együtt! (Két kéz – két láb; jobb kéz – bal láb; bal kéz – jobb láb; jobb láb – bal láb.)

13 MARADJ EGYENSÚLYBAN! – 3

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Szükséges eszköz

- 1 db karika/fő

Most mindenkinek adok egy karikát, amit tegyetek le a földre! A karikán kívül kezdődik a feladat. Mondani fogok egy testrészt. Például bal láb. Ekkor a bal lábatokat tegyétek be a karikába, míg a test többi részével alkossatok egy testhelyzetet és tartsátok magatokat egyensúlyban, mint egy szobor, amíg tapsolok!

Variációk

- bal vagy jobb könyök
- tenyér
- ujjak
- váll
- térd
- talp
- lábujj

14 BABZSÁKOS EGYENSÚLYOZÓ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Szükséges eszköz

- 1 db babzsák/fő

Ebben a játékban képzeljétek el, hogy beragasztóztam a babzsákokat. Mindenki fusson helyben a babzsákja mellett, és amikor tapsolok, mondani fogok egy testrészt, például „homlok”. Ekkor mindenkinek oda kell ragasztania ezt a testrészét a babzsákhoz, amíg nem hallja a következő tapsot, amikor is helyben kell futni tovább. TAPS... TAPS

Variációk

- A babzsákok közötti lassú futásból, vagy egyéb haladó mozgásból, szabad babzsák találásával is játszható a játék.
- A babzsák egyensúlyozható vállon, tenyéren, tarkón, térden, bokán stb.
- A babzsákot fel lehet venni a földről és úgy érinteni.

15 EGYLÁBAS EGYENSÚLYOZÓ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő feladatban mindenki álljon a bal lábára és emelje fel a jobbat. Próbáljátok a kezeteket minél többféle helyre emelni, vezetni!

Ki tudná ezt csukott szemmel megismételni?

Próbáljuk ki úgy, hogy most 8-ig számolok! Próbálj egy-lábon maradni! Most pedig a másik, vagyis a jobb lábbal csináljuk ugyanezt!

Variációk

- Egyensúlyozás közben a különböző egyszerű kartartásokat is lehet tudatosítani (mellső középtartás, magastartás, mélytartás, oldalsó középtartás), később pedig a rézsútos kartartásokat.
- Egyensúlyozás közben a két kézzel festő mozdulatokat is lehet végezni. Például: „Képzeld egy betűt, és próbáld lerajzolni a kezeddal egyensúlyozás közben!” (Kérhetünk számokat, formákat vagy bármilyen fantáziára épülő dolgot.)
- A feladat elvégezhető tenyéren egyensúlyozva, ekkor a lábbal lehet mindenfélét rajzolni.



15. kép: Eglyábas egyensúlyozó

HALADÁS KÜLÖNBÖZŐ TESTRÉSZEKEN

A gyermekek mozgásfejlődésük során számos testrészről használnak különböző mozgásokra. A kúszás során az egész test – lábak, törzs, karok – egyaránt részt vesznek a mozgásban. A mászások alkalmával a gyerekek térden-tenyéren, illetve talpon-tenyéren is közlekedhetnek. A járás megtanulását követően a legtöbb időt természetesen a lábukon töltik. A következő néhány játékos feladatban különböző testrészekről történő haladásokra van lehetőség. A cél itt a haladást biztosító testrész tudatosulása, ezzel együtt pedig a különböző utánozójárások elsajátítása.

16 MOZOGNI CSAK LÁBON LEHET!

SZÉTSZÓRT ALAKZATBÓL



A következő feladatban különleges módokon fogunk haladni. Mindig mondok majd testrészeket, nektek pedig ki kell találnotok, hogyan lehet azokon a testrészekről közlekedve haladni. Nézzük az első testrészt: sarok. Kíváncsi vagyok, hogy ki mennyire különleges sarkon járásokat tud kitalálni.

Variációk

- Sokféle testrészen (lábujjon, talpon, térden, popsin, hason, háton, vállon, tenyéren-talpon).
- Bárhogy, csak nem lábon.
- Bonyolítható a testrészek számának növelésével.



A TESTRÉSZEK ALAPVETŐ MŰKÖDÉSÉNEK MEGTAPASZTALÁSA – KÖRZÉSEK, NYÚJTÁSOK, HAJLÍTÁSOK, EMELÉSEK, LENDÍTÉSEK, LEENGEDÉSEK, FORDÍTÁSOK

A végtagoknak, a fejnek és a törzsnek egyaránt vannak alapvető működési lehetőségei és korlátai, amelyeket az ízületek határolnak be. Az ízületek különböző mozgásirányokat és kiterjedést tesznek lehetővé, amelyeket az adott testrész mozdulata alapján nevez meg a testnevelés szaknyelve. Az al-címben felsorolt mozgáselnevezések hozzájárulnak a test és a végtagok mozgásának, mozgatása lehetőségeinek megértéséhez, a szükséges szaknyelvi ismeretek elsajátításához. Módszertani szempontból hasznos, ha a különböző mozgások megnevezéséhez kapcsolunk valamilyen hasonlatot, amely segíti az adott mozgás kivitelezését. A lendítés például egy gyorsuló és hirtelen lelassuló mozdulat, amelyet a „*mintha egy gumiszalagot engednél el*” hasonlattal szemléltethetünk. Az emelés ugyanakkor egy állandó sebességű mozdulat: „*mintha egy tálcát emelnél fel*” – így érzékeltetjük, hogy lassú, szabályozott mozgásról beszélünk.

17 HOGYAN MOZOGNAK A VÉGTAGJAIM?

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Üljetek le törökülésbe, és próbálgassátok először a csuklókat mindenféle irányba mozgatni. Hol is van a csuklótok? Rajta!... Mit tapasztaltatok? Milyen irányokba mozog a csuklótok? (Várt válasz: minden irányba: le, fel, balra, jobbra, körbe.)

Most pedig tegyétek a jobb kezetekbe a bal könyökötöket! Próbáljátok ki, hogy milyen irányba tudjátok mozgatni! Rajta! ... Mit tapasztaltatok? Milyen irányokba mozog az alkarotok? Mert, ugye, most az alkarotok mozgott. (Várt válasz: lefelé és felfelé.) Bizony, a könyökötök csak két irányba tudja mozdítani az alkarotokat/kezeteket. Ki tudjátok nyújtani és be tudjátok hajlítani.

Próbáljátok először lassan kinyújtani, aztán behajlítani! Majd újra, egyre gyorsabban, mint egy dugattyú.

Most próbáljátok meg ugyanezt a karotokkal. Milyen irányokba tudjátok mozgatni a karotokat? Rajta! ... Mit tapasztaltatok? Milyen irányokba mozog a karotok? (Várt válasz: minden irányba.) Igen, a karunkat minden irányba tudjuk mozgatni.

Vajon mi lehet a különbség, ha azt mondom, hogy emeljétek a karotokat, vagy lendítsétek a karotokat? (Várt válasz: a lendítés gyors, az emelés lassú.) Most velem együtt emelje mindenki lassan a karját egészen magastartásig, ami a fejünk fölött van! Most pedig engedjük le mélytartásba. Ismételjük meg lendítéssel gyorsan és vissza!

Próbáljátok ki, hogy hányféleképpen tudjátok a test mellől mélytartásból a fej fölé magastartásba emelni a karotokat! Kíváncsian figyelek mindenkit.

Variációk

- A fenti séma megvalósítható a fejjel, törzssel, a combbal, a térdel és a bokával is. Hasonlóan tudatosítható a lendítés, emelés, nyújtás, hajlítás és körzés. A törzs és a fej esetében a fordítás is beépíthető a mozgások közé.
- Ahogy a szövegből látszik, a mozgáslehetőségek mellett a kartartások is előkerülnek, ezek további lehetőségként jelentkeznek.
- Minden egyes testrészmozgatás megvalósulhat folyamatos tudatosításként a bemelegítő feladatokban, így különböző testhelyzetekben, kiindulóhelyzetekben.
- A feladatok bármilyen haladó mozgásból is kérhetők megállás után vagy folyamatos haladás közben.



AZ EGÉSZ TEST BEKAPCSOLÓDÁSÁVAL VÉGEZHETŐ ALAPVETŐ MOZGÁSFORMÁK

A mozgásnevelés hagyományos megközelítése szempontjából az alapvető mozgásformák részét képezik a mozgáskonceptiós rendszernek (Abels és Bridges, 2010), hiszen fogalmak megértéséről és elsajátításáról beszélünk. Láttuk azonban, hogy ebben a könyvben a mozgáskonceptiókra mint a mozgásvégrehajtás megvalósítását módosító tényezőkre tekintünk, ezért az alapvető helyváltoztató, helyzetváltoztató és manipulatív mozgáskészségek fejlesztése és feldol-

gozása további – nagyon fontos – fejlesztési témakört jelent. Maguk a mozgások elnevezései fogalmak, amelyeket minden gyermeknek meg kell tanulnia, funkcionális megértésük elválaszthatatlan részét képezik a gyermekkori testnevelésnek, mozgásfejlesztésnek és sportnak. Ráadásul az összes mozgáskonceptiót feldolgozó feladat ezeken a mozgásformákon keresztül jön létre.

Ezzel a területtel egy másik kiadványunkban foglalkozunk behatóan, amelyet szívből ajánlunk kedves olvasóinknak.



4.3. TAPASZTALATSZERZÉS A TESTFORMÁKRÓL, TESTHELYZETEKRŐL

A testnevelés és mozgásfejlesztés folyamatosan jelentkező feladata, hogy a gyerekek megtanulják a különböző testhelyzeteket, testformákat. A legalapvetőbb testhelyzetek közé soroljuk az állásokat, térdeléseket, üléseket, fekvéseket és a különböző támaszokat. Ezeket a gyermekek részben a családi mindennapjaikból is hozzák, de az első „igazi” találkozásuk velük az óvodai irányított mozgásfoglalkozásokon van. A testhelyzetek a foglalkozásokon folyamatosan megjelennek, így semmiképpen sem egy vagy két alkalommal kell az összes testhelyzetet megtanulniuk. A kisiskoláskor

második feléig bőven van idő ezeket a testhelyzeteket elsajátítani. A különböző **testformák** ugyanakkor, mint mozgáskonceptiós elemek a test egészének térbeli formáját, körvonalát írják le. Ezeket a következőkben egy-egy fantáziaképpel (hasonlaltal) társítva láthatjuk.

Széles, mint egy mozivászon.

Keskeny, mint egy tű.

Domború, mint a cica háta.

Homorú, mint a hintaszék lába.

Nyújtott, mint egy tészta.

Csavart, mint egy nyalóka.

Szimmetrikus, mint a madár szárnya.

Aszimmetrikus, mint egy kavics.

JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY

18 TESTHELYZETEK

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Gyertek ide körém, és üljetek le! A következő feladatban szabadon galopposzhattok, mint a kiscsikók a teremben (BEMUTATÁS). Amikor tapsolok egy nagyot, mindenki figyeljen rám, mert mutatok egy testhelyzetet. A testhelyzetet mindenki utánozza le, és tegye fel a kezét, aki tudja, hogy hívják. TAPS ... TAPS – törökülés – TAPS ... TAPS – hason fekvés ... Akit felszólítok, az megmondhatja a megoldást.

Variációk

- Tudatosíthatunk sokféle testhelyzetet: terpeszállás, harántterpeszállás, térdelés, lebegőállás, térdelőülés, guggolótámasz, hanyatt fekvés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hátsó fekvőtámasz... (Ezeket a testhelyzeteket gyakorta használjuk – mind az óvodában, mind a későbbiekben – mint kiinduló helyzet vagy befejező helyzet.)
- A testhelyzetek bármilyen előzetes, de ismert mozgásból kialakíthatók.
- A testhelyzeteket kettesével, esetleg hármasával is megadhatjuk (pl. hason fekvés és törökülés).

19 JÓL MONDOM, AMIT MUTATOK?

SZÉTSZÓRT ALAKZATBAN



Ebben a játékban cseles módon fogunk testhelyzeteket tanulni. Egyszerre fogok mondani és mutatni egy testhelyzetet. Nagyon kell figyelnetek, mert előfordulhat, hogy nem abba a testhelyzetbe helyezkedem, amit mondok. Ha eltévesztem, akkor segítsetek, és mutassátok meg az általam kimondott testhelyzetet! Például ha most azt mondom, hogy törökülés, de terpeszben állok, akkor le kell ülnötök törökülésbe. BEMUTATÁS.

Ha jól mondok, akkor pedig egyszerűen utánoznotok kell! Például ha azt mondom, hogy terpeszülés és terpeszülésbe is ülök, akkor nektek is terpeszülésbe kell kerülnötök, hiszen azt mondtam. Próbáljuk meg! Ne feledjétek, mindig arra kell figyelnetek, amit mondok!

Módszertani javaslat

- Iskoláskortól javasoljuk a feladat páros megoldását, amikor a párok egymásnak vezetik a játékot.

20 KREATÍV TESTFORMÁK

SZÉTSZÓRT ALAKZATBAN



Most pedig a fantáziátokat fogjuk használni. Egy-egy do-log nevét fogom mondani, amelyek kapcsán próbáljatok meg olyan testformát felvenni, amilyen eszetekbe jut róla. Házikó... (Kérdés: milyen egy házikó?

Várt válasz: széles, nagy.) Mindenki legyen nagyon szé-les, mint egy nagy háztömb!

Fűszál... (Kérdés: milyen formájú egy fűszál?

Várt válasz: vékony, keskeny.)

Mindenki legyen olyan keskeny, amennyire csak tud!

A cica háta... (Kérdés: milyen formájú a cica háta? Várt válasz: domború)

Mindenki legyen annyira domború, amennyire csak tud!

Összefon haj... (Kérdés: milyen formájú az összefon haj? Várt válasz: csavart.)

Végül mindenki csavarja annyira a testét, amennyire csak tudja!

Módszertani javaslat

- Ha rögzültek a keskeny, széles, domború és csavart testformák, akkor kérhetjük ezek egyszerű kombi-nációit.

Variációk

- Alkothatnak a gyerekek egy széles és domború test-formát.
- Keskeny és domború testformát.
- Széles és csavart testformát.
- Keskeny és csavart testformát.
- Homorú, de széles testformát.

21 SZIMMETRIKUS VAGY ASZIMMETRIKUS?

SZÉTSZÓRT ALAKZATBAN



Mit jelent az, hogy valami szimmetrikus? (Várt válasz: a két oldala ugyanolyan.) Ki tudna nekem szimmetrikus dolgokat mondani? ... És ilyen testformát mutatni?

Most keressetek egy másik szimmetrikus testformát, és mutassátok meg! ... Ügyes, mert mindkét testfeleletek ugyanolyan helyzetben van.

Ha a szimmetrikus ezt jelenti, akkor mit jelenthet az a kifejezés, hogy aszimmetrikus? (Várt válasz: a két olda-

la különböző.) Ki tudna nekem aszimmetrikus dolgokat mondani? És ilyen testformát mutatni? ... Most keressetek egy másik aszimmetrikus testformát! ... Ügyes, mert a két testfél különböző helyzetben van.

Variációk

- A testformákat bármilyen jellemző fantáziaképpel előhívhatjuk (bármilyen fantáziatesthelyzetet előhívhatunk velük, természetesen nem csak a nyolc alapvető testformát).
- Alkalmazhatjuk az egyes testformák kombinációit (pl. szűk szimmetrikus; széles aszimmetrikus).
- A testformákat képkártyák esetleg hangjelek (pl. mennydörgés, sikítás, nevetés) vagy színek segítségével is előhívhatjuk. Nagyon érdekes, hogy a különböző hangokra és színekre a gyerekek milyen testformákat alkotnak meg.



16-17. kép: Szimmetrikus és aszimmetrikus testformák

22 MELYIK A KEDVENC TESTFORMÁD?

SZÉTSZÓRT ALAKZATBAN



Most pedig szabadon próbálkozhattok mindenféle testforma felvételével. Minden testformát tartsatok meg 2-3 mp-ig! Amikor tapsolok, vegyétek fel a kedvenc testformátokat! Én pedig előveszem a telefonom, és csoportképet készítek rólatok. Kezdjétek el! ... TAPS ... FÉNYKÉP.

23 TESTSZOBROK TAPSRA

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most találjátok ki két (később három) különböző szobrocscsa testhelyzetet. Próbáljátok is ki mind a hármat egymás után. Rajta! Úgy látom mindenkinek sikerült. Most azt fogjuk játszani, hogy amikor tapsolok, akkor mindig a következő szobrocscsa testhelyzetet kell felvennetek, és abban maradnotok a következő tapsig. Jól figyeljétek, mert csak tapsra léphettek a következőre. Megmutatom, de megkérem Lilit, hogy tapsoljon majd egymás után hármat. BEMUTATÁS. Kíváncsi vagyok, hogy ki milyen ügyesen tud váltani a testhelyzetek között. TAPS...TAPS...

Variációk

- A testszobrok esetében tapsra kérhetjük a keskeny, széles, domború, homorú és csavart testformák átmeneteit. Pl. négy taps alatt kell az egyik pozícióból a másikba eljutni. A pozícióváltás történhet lassan és folyamatosan vagy gyorsan, de szaggatottan. Próbálják ki mindkét megoldást!
- A testszobrok lehetnek szimmetrikus vagy aszimmetrikus testformák egyaránt!

24 TESTFORMÁK SORRENDEN

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ebben a feladatban nagyon kell majd koncentrálnotok, mert olyan gyakorlatot kell kitalálnotok, amiben a következő testformákat kapcsoljátok össze:

1 db széles, 1 db szűk, 1 db szimmetrikus. Találjátok ki a saját testformáitokat! Bátran használjátok a kreativitásotokat. Ha megvan mindhárom, akkor találjátok ki, hogy miként kötitek össze őket, hogy egy gyakorlat legyen be-

lőlük. Aki akarja, a végén bemutathatja a gyakorlatát. 10 percek van, hogy megtanuljátok! ... TAPS ...

Módszertani javaslatok

- A pedagógus a feladatmegoldások közben ellenőrizni tudja, hogy ki mennyire érti az egyes testformák jelentését.
- A megtanulandó elem mennyiséget igazítsuk az előképzettséghez.
- Engedjünk választási lehetőséget az összeillesztendő feladatszámában (pl. 3 és 5 között)!

Variációk

- A testformák és testhelyzetek rajzok alapján is kialakíthatók.
- A megtanult gyakorlatokat párokban vagy mikrocsoportokban megtaníthatják egymásnak a gyerekek.



05

A TÉR MINT MOZGÁSKONCEPCIÓ

Minden mozgás a térben zajlik függetlenül attól, hogy van-e közben helyváltoztatás vagy sem. A test és a tér viszonyainak tudatos felismerése, a térben történő tájékozódás kialakulása folyamatos és egyre tudatosabb gyakorlást igényel. A tudatos gyakorlás itt azt jelenti, hogy bizonyos tanulási, végrehajtási szempontokra fókuszálva, a pillanatnyi környezeti változáshoz igazodva vesz részt a tanuló a tevékenységben.

5.1. A TÉRBELI TUDATOSSÁG KIALAKÍTÁSA MOZGÁSOS FELADATOKKAL – ELVI ALAPOK

A fizikailag biztonságos testnevelési környezet szempontjából is kulcsfontosságú, hogy a gyermekek megtanuljanak a térben tudatosan és célszerűen mozogni, továbbá váljanak képessé saját testük tudatos kontrolljára a mozgásos tevékenységek közben.

A nagy létszámú csoportban (osztályban) zajló mozgásos tevékenységek – különösen a játékok – közben számos dologhoz kell igazodnia a gyermeknek (pl. téri tárgyakhoz, eszközökhöz, társakhoz), ami főleg óvodáskorban és 1–3. osztályban jelent nagy kihívást. A magas szintű térészlelési folyamatok nem alakulnak ki maguktól, hanem sok-sok tapasztalat eredményeként fejlődnek. Ráadásul csakis akkor fog tudni a térben megfelelően tájékozódni és helyez-

kedni a gyermek, ha egyben megfelelő szintű testtudattal is rendelkezik. Mielőtt a gyermek hatékonyan kezdene el végrehajtani nagy sebességű helyváltoztató mozgásokat, meg kell értenie és tapasztalnia, hogyan működik a teste mozgás közben, és hogyan kell alkalmazkodnia a folyamatosan változó térbeli helyzetekhez. A test és a tér érzékelése, funkcionális megismerése dinamikusan és együtt fejlődő rendszert alkot, amelyet a testnevelés oktatásának első pillanatától kezdve kiemelten kell kezelnünk.

A térbeli viszonyok megtanulásával a tanítványaink kompetenciaérzete jelentősen fejlődik a különböző mozgásos tananyagok során. Mozgásaik sokféle téri variációban történő gyakorlásakor a kreatív, önállóan tervezett és kivitelezett megvalósítások oktatásmódszertani szempontból rendkívül jelentősek, amelyeket vezetett felfedezésre épülő oktatási módszerekkel tudunk támogatni.

A 10. táblázatban a térrel kapcsolatos mozgáskonceptiók összetevőket és annak elemeit látjuk.



MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ	MOZGÁSKONCEPCIÓS ELEM
Elhelyezkedés a térben	személyes tér, általános tér
Írány	fel/le, előre/hátra/oldalra, balra/jobbra, óramutatóval megegyezően/ellentétesen
Horizontális sík	alacsony, közép, magas
Útvonal	egyenes, íves, cikcakk, hullám
Kiterjedés	nagy/kis

10. táblázat: A térrel kapcsolatos mozgáskonceptiók összetevői és elemei

A tér koncepciójával összefüggésben az alábbi hét tanulási célt javasoljuk szem előtt tartani a fejlesztés során (11. táblázat).

ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	A gyermek... – ...képes nagy csoportlétszámnál ütközés, illetve esés nélkül haladni különböző helyváltoztató mozgások közben. – ...tud a saját térben önállóan feladatot végrehajtani akár eszközzel is. – ...képes önállóan üres területet találni magának nagyobb kijelölt területen.
MOZGÁSIRÁNY	– A gyermek képes előre, hátra, illetve oldalirányba haladni és gyorsan irányt változtatni meghatározott jelre.
MOZGÁSSÍK	– A gyermek képes különböző testhelyzeteket alacsony, közepes magasságú és magas horizontális síkban önállóan alkotni.
MOZGÁSÚTVONAL	– Különbséget tud tenni a gyermek az egyenes, a cikcakk-, a hullám-, illetve a görbe vonalú mozgásútvonalak között különböző helyváltoztató mozgások közben.
MOZGÁSKITERJEDÉS	– A gyermek ismeri a kis és nagy terjedelmű mozgások közti különbséget, és tud ilyen testhelyzeteket alkotni helyben.

11. táblázat: A térrel kapcsolatos tanulási célok

Baleset-megelőzési szempont

Rendszeresen tapasztaljuk, hogy a nagyfokú mozgás-fejlettségbeli különbségek miatt jelentős a baleseti kockázat a csoportos, intenzívebb mozgástevékenységek közben (pl. futó- és fogójátékok). A véletlen ütközések, a lábak összeakadása a legegyszerűbb helyzetekben is előfordulhatnak, amely eredményeképpen a balesetet szenvedő gyermekek félrehúzódnak,

félve mozognak, és gyakran nem szívesen vesznek részt nagy sebességű mozgásos feladatokban. Kialakulhat bennük egyfajta félelem az ütközéstől, eséstől, sérüléstől. Az összeütközésekből származó esések, sérülések alapvetően befolyásolják a biztonságérzetet, s ezen keresztül a részvételi hajlandóságot a foglalkozásaink során, ezért erre nagy figyelmet kell szentelnünk (létszám és terület aránya).

5.2. TAPASZTALATSZERZÉS A TÉRBELI ELHELYEZKEDÉSRŐL

Az oktatási folyamat kezdetén elsődleges feladatunk a személyes (saját) és az általános (társas) tér észlelésének fejlesztése, a térbeli tudatosság kialakítása. Ez az oktatási feladat szorosan kapcsolódik a testnevelési és diáksport környezetben rendszeresen alkalmazott alakzatokhoz, térformákhoz, gyakorlási formációkhoz. Ezek nélkül ugyanis a tanulás szervezeti keretei nem tudnak hatékonyan működni, ami egyértelműen hátráltatja a tanulást.

A tanítványaink térbeli elhelyezésekor vagy önálló elhelyezkedésekor megkülönböztethetünk:

- (1) személyes térhez kötött statikus elhelyezkedést (alakzatot) – például szétszórt alakzatban történő ügyességfejlesztés;
- (2) kötött gyakorlási formációkat – például két oldalvonal közötti haladás;
- (3) kötetlen helyváltoztatással járó gyakorlási formákat – például kötetlen futás, csoportmunka egy önállóan választott területen.

Mindhárom gyakorlási formában akkor tudnak tanítványaink hatékonyan és balesetmentesen tevékenykedni, ha megtanítottuk számukra azokat. Ez természetesen nem egy-két alkalom után fog kialakulni, hanem folyamatos és következetes tudatosításon és gyakorláson keresztül rögzül.

A térbeli tudatosság kialakításában először a személyes tér és az általános tér fogalmait kell megtanítanunk tanítványaink számára.

A személyes tér a helyben végzett feladatokra jellemző téri koncepció. Mozgásfoglalkozásainkon sokszor alkalmazunk a személyes térhez köthető, helyben végzett feladatokat. Gondoljunk csak a helyzetváltoztató mozgásokra, nyújtásokra, helyben végzett ügyességfejlesztő feladatokra.

Az általános tér a helyváltoztatásokkal járó feladatokra jellemző mozgáskonceptió elem. Az általános térben történő mozgás általában kijelölt (pl. jelzőbójakkal, vonalakkal, padokkal vagy az adott helyiség falaival meghatározott) területen zajlik.



18. kép: Mozgás a személyes térben



19. kép: Mozgás az általános térben

A személyes térben és az általános térben történő mozgások során állandó tanulási szempont a tanuló szemszögéből, hogy:

- „Úgy kell helyezkednem és feladatot végrehajtanom, hogy az ne zavarja a társakat!”
- „Helyváltoztatás közben mindig figyelnem kell a társak mozgására is, hogy ne zavarjuk egymást, és biztonságos maradjon a feladatvégrehajtás!”

Fentiek meg nem értése, megsértése gyakran vezet magatartási problémákhoz, konfliktusokhoz. A gyakorlás alapvető elvárásainak oktatása és következetes számonkérése a pozitív tanulási környezet egyik legalapvetőbb összetevője.

A tanítási-tanulási folyamat kezdetén elsődleges feladatunk a személyes tér észlelésének fejlesztése, szerepének tudatosítása.

A helyben végezhető feladatok legelterjedtebb és leghasznosabb térformája a szétszórt alakzat. A

szétszórt alakzat kialakításakor arra törekszünk, hogy minden gyermeknek legyen az adott feladat biztonságos végrehajtásához szükséges helye. A szétszórt alakzat önálló kialakítása nem könnyű feladat, különösen az óvodás gyermekek számára. Egy időben ugyanis 24–30 gyermeknek kell egymáshoz igazodva helyet keresnie a térben. A túl nagy vagy a túl kicsi tér különösen zavaró tényező lehet. Ha túl nagy a tér (például iskolai tornacsarnokban vagy udvari körülmények között), a gyerekek könnyen „elveszhetnek” benne. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy túl nagy távolságra kerülnek egymástól (feleslegesen), így sok gyermek könnyedén kieshet a pedagógus látómezőjéből, kommunikációs problémák is megjelenhetnek. Az esetek nagy részében ez megértési vagy magatartási problémákhoz vezethet.

Javasoljuk, hogy **amíg a tanítványainknál nem rögzül az önállóan kialakított optimális szétszórt alakzat térformája, addig minden esetben jelöljük ki a térbeli határokat.** Ez leggyakrabban



20-21. kép: Példák jelölést segítő eszközökre



bója, pad vagy bármilyen eszköz, amely nem gurul el könnyen a helyéről. (A gumilabda ezért nem jó megoldás.) A lényeg, hogy egyértelműen látható legyen, hogy hol van a terület határa. Tornateremben ez meghatározott, hiszen általában a falak jelentik a határokat. Gyakorlottabb csoportoknál, felfestett sportpályán használhatók a vonalak is. A vonal azonban nem tértárgy, így nehezebb igazodni hozzá, mint mondjuk egy bójához. Ebben az életkorban a térészlelés fejletlensége miatt gyakori, hogy a diákok „elkószálnak”, kilépnek a vonalak közül, átmennek a másik térfélre, stb. A terület egyértelmű lehatárolása csökkenti ennek a valószínűségét.

Ha megvan a körülhatárolt területünk, akkor már csak a gyerekek helyzetéről kell gondoskodnunk. A karika, a bója, az ugrókötel, a gumilap nagyszerű lehetőséget kínálnak a szétszórt (vagy bármilyen más) alakzat kialakításához.

A teendők csak annyi, hogy a tanulói létszámnak megfelelő mennyiségű eszközt szórunk szét a területen. A gyerekeknek pedig nincs más feladata, mint megtalálni a saját helyüket. Tornatermi körülmények között érdemes leragasztható színes pöttyökkel

(vagy más jelzésekkel, pl. számokkal, betűkkel, geometriai formákkal) jelölni a helyeket.

Kezdetben legyen mindenkinek állandó helye, ezt kövesse a szabad helyválasztás!

Ha a csoportunk magabiztos a kijelölt szétszórt alakzat kialakításában, akkor továbbléphetünk a szabad helyválasztás felé. Ha mindenki megtalálta a helyét, akkor célszerű kezdetben oldalsó középtartásba emelt karra körbefordulni, és ha nincs összeakadás, akkor jól helyezkedtek a gyerekek.

A szétszórt alakzat mellett kialakíthatunk oszlopalakzatokat, többsoros vonalakat, kör vagy félkör alakzatot, amelyek kötöttebb, de hasznos, helyben történő gyakorlási lehetőséget teremtenek.

FONTOS!

Az alakzatkialakítások és azok szabályainak a megtanítása oktatási feladatunk, nem alakulnak ki automatikusan. A személyes tér szerepét tudatosítsuk a gyerekeknél, és alakítsuk ki az önellenőrzés iránti attitűdöt. (Pl. „Jó helyen állok?”, „Nem zavarom a társaimat?”)

JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY

TESTRÉSZEK FELISMERÉSE

25 BUBORÉKFÚJÓ, BUBORÉKFESTŐ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA



Képzeljétek el, hogy a karika körül egy nagy buborékot fújtok egy pumpával. Mindenki pumpálja fel a buborékját!... Most változzatok szobafestővé, és fessétek ki belülről az egész buborékot! Vigyázz, nem léphetsz ki a helyedről, mert kidurran a buborék!

Variációk

- Szájjal is felfújható a buborék, aminek növekvő méretét kézzel mutatják a gyerekek.
- Buborék helyett óriási lufit is elképzelhetnek a gyerekek. A feladat végén tüvel lyukasszák ki, és imitálják, ahogy egyre kisebb lesz, vagy elszáll!



22. kép: Buborékfestés

26 LAKATLAN SZIGET – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA

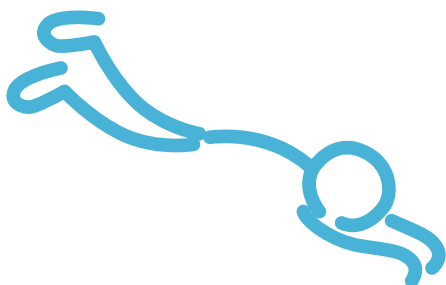


Képzeljétek el, hogy egyedül vagytok egy kis homokszigeten az óceán közepén. Körülöttetek cápák vannak a vízben. Milyen állatok élnek még az óceánokban? (A gyerekek tengerben élő állatokat sorolnak fel.)

Próbáljatok minél többféle mozdulatot csinálni a kezeitekkel, majd a lábatokkal úgy, hogy véletlenül se lépjétek ki a vízbe a kis szigetről, nehogy fókának nézzen, és megharapjon benneteket egy cápa!

Variációk

- Megszabható kar és a láb mozdulatainak jellege.
- Bekapcsolható a törzs.
- Átvihető támasz, szökdelő vagy egyensúlyi helyzetekbe a feladat.



27 LAKATLAN SZIGET – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA



Elúsztak a cápák. Bátran vizes lehet bármelyik testrészetek, de valamelyik mindig maradjon a kis szigeten. Keressetek minél többféle testhelyzetet!

Variációk

- Összeköthető a feladat az alapvető kiindulópozíciók, szabadgyakorlati alapformák mozdulatainak oktatásával.

28 LAKATLAN SZIGET – 3

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA



Most választhattok, hogy két kézzel vagy az egyik kézzel a karikában támaszkodva, lépegetitek körbe a szigetet. Először balra, majd jobbra.

Variációk

- Ki tudna minél nehezebb helyzeteket kialakítani így a saját szigetén?
- A testrészek és a támaszhelyzet szabadon variálható.

29 KÓKUSZDIÓ ÉS PÁLMAFA – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA



A kis szigeteken zsugorodjatok össze olyan picire, mintha kókuszdiók lennétek, majd lassan nyúljatok meg olyan szélesre és nagyra, amilyen egy hatalmas pálmafa!

Variációk

- Variálható a ritmus és a tempó.

30 KÓKUSZDIÓ ÉS PÁLMAFA – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA



A pálmafa próbáljon minél magasabbra nőni, érje el a bárányfelhőket az égen! Jól nyújtózkodjatok meg! Akinek van kedve, rajzoljon az égre különböző bárányfelhőformákat!

31 KÓKUSZDIÓ ÉS PÁLMAFA – 3

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN, KARIKÁBAN ÁLLVA



Ki milyen déligyümölcsöket ismer? Soroljatok fel nekem párat! ... (A gyerekek déligyümölcsöket sorolnak fel.)

Képzeljétek el, hogy a szigeten nem csupán kókuszpálma van, hanem más trópusi fák is, de az ágak nagyon benyúlnak a víz fölé! Most próbáljatok hátranyúlni, minél hátrébb, hogy elérjétek a fáról lelógó gyümölcsöket! Mindkét kézzel váltva nyújtózzatok, fordítsátok a törzseteket balra és jobbra, de nehogy kilépjétek a szigetekről!

32 CIRKUSZI MUTATVÁNYOS

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Az eddigi tapasztalatokat felhasználva most minél többféle testhelyzetet formáljatok meg, mintha cirkuszi mutatványosok lennétek! Ne feledjétek, nem léphettek ki a saját szigetekről!

Variációk

- Ki tud 3 különböző testhelyzetbe kerülni?
- Ki tud egyre nehezebb testhelyzetbe kerülni?
- Ki tud közben egy rövid mondókát elmondani?
- A feladatokat nehezíthetjük különböző eszközmozgatásokkal (labda, babzsák, zokni, stb.).

ÁLTALÁNOS TÉR

Ha a személyes tér és az ott zajló gyakorlás tanulási szempontjai tudatosultak a tanulóinkban, akkor képessé kell válniuk önállóan is helyet találni maguknak a térben. Ezt minden esetben valamilyen szabad mozgásból érdemes indítani (járásból, futásból, szökdelésekből), amihez nélkülözhetetlen az **általános térben való mozgás** szabályainak elfogadása.

Az általános térben való mozgás gyakorlásakor fontos, hogy a gyermek számára átlátható tereket használjunk. Ha kisméretű tornaterembe kényszerülünk, és 26–30 diákunk van, akkor érdemes két, esetleg három csoportra bontani őket. (Egy vagy két csoport mozog, a harmadik pihen vagy egyéb feladatot old meg.) Udvaron a létszámhoz illeszkedő térnagyság szükséges.

Első lépésben a már kialakult személyes térből történő elmozdulás, majd a személyes tér megtalálása a cél.

A következő játékos feladatokban minden gyermek elfoglal egy-egy előre elhelyezett karikát.

Szükségessé eszköz: 1 db karika/fő.

33 TALÁLD MEG A LAKATLAN SZIGETEDET! – 1

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Mindenki lassan, sétálva induljon el a kis szigetéről. Keveredjétek, kavarodjatok! Tapsra találjátok meg a saját szigeteket! Vigyázzatok, kerüljétek az ütközést és emlékezzetek, hogy melyik volt a saját szigetetek!

Variációk

- Beépíthető kétféle hangjelzés, amelyből az egyikre kell elfoglalni a szigetet, a másik pedig téves jelzés.

34 TALÁLD MEG A LAKATLAN SZIGETEDET! – 2 M3

KÖTETELLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

A játékhoz kétféle – különböző színű / vagy egyéb eltérő jelzéssel jelölt – karika szükséges. Például ragasszunk a karikák egyik csoportjára egy kopár homokszigetet, a többire egy esőerdős szigetet. Szükség van egy hangszóróra is, amelyen keresztül egy trópusi vihar hangját lehet hallani.

A gyerekeket két csoportra bontjuk, majd szabadon találhatnak maguknak egy „szigetet”.

Minden karikán láttok egy ábrát, amely vagy esőerdős szigetet vagy kopár homokszigetet ábrázol. Tapsra, mindenki lassan, sétálva induljon el a kis szigetéről. Keveredjete, kavarodjatek! Amikor meghalljátok a trópusi vihar hangját, gyorsan egy ugyanolyan szigetre kell menetek, mint ahonnan elindultatok!

Variációk

- Többféle viharhang építhető a játékba. Pl. a trópusi viharon kívül egy eső nélküli homokvihar hangja is megszólalhat. A gyerekeknek olyan szigetet kell megtalálniuk, amilyen vihar érkezik.
- A képzeleti keret természetesen szabadon választható (pl. madarak és fák, állathangok és élőhely).



35 HOMOKSZOBROK

KÖTETELLEN MOZGÁSSAL

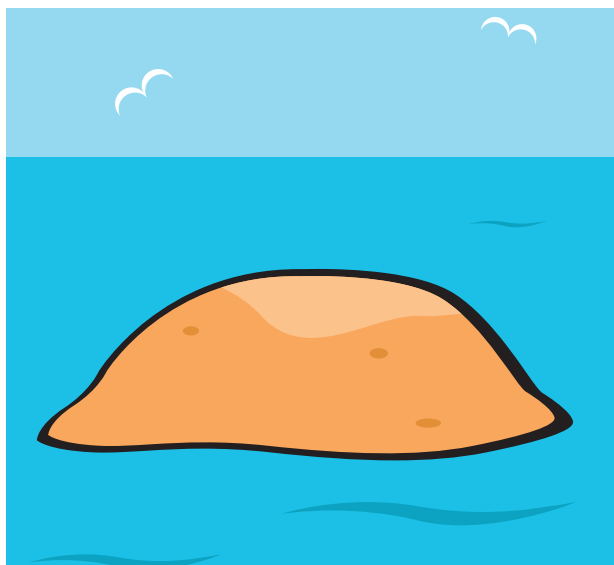


Most mindenki a saját kis szigetéről elindulva gyors séta közben keveredjen, kavarodjon! Nagyon fontos, hogy nem ütközhetnek össze, miközben sétáltak! Akik véletlenül összeütköznek a társukkal, azok változzanak homokszobrocskává az ütközés pillanatában!

A szobrok csak akkor indulhatnak újra, ha azt mondom: „szobrok”. Amikor viszont kettő tapsot hallotok, akkor mindenkinek homokszoborrá kell dermednie! Sípszóra viszont jön a nagy trópusi vihar, ami elől a saját szigetekre kell menekülnötök!

Variációk

- A szobrocskákat a társak is visszaválthatják a játék során pl. a váll érintésével.
- Fokozatosan növelhető a mozgássebesség, és csökkenthető a játékerület.
- Játoszható úgy, hogy újraindulásnál nem léphet a gyermek arra a szigetre, ahol korábban már járt.



15-16. ábra: Képkártyák a játékhoz (3. számú melléklet)

36 HOMOKSZOBROS HELYKERESŐ – 1**KÖTETLEN MOZGÁSSAL**

Ebben a játékban helyből, szétszórt alakzatból, járással/lassú futással kell jelzésre új helyet találniotok magatoknak. Figyeljete, hogy miközben átmertek az új, előre kiszemelt üres helyre, ne zavarjátok másokat! Aki véletlenül hozzáér egy társához, az a társával együtt homokszoborrá változik. Akkor szabadulhattok fel, ha azt kiáltom, hogy „homokszobrok”.

Variációk

- Fokozatosan növelhető a mozgássebesség, és csökkenthető a játékterület.

37 HOMOKSZOBROS HELYKERESŐ – 2**KÖTETLEN MOZGÁSSAL**

Lassú futás közben keressetek magatoknak egy új, saját helyet úgy, hogy ne zavarjátok egymást! Próbáljátok az egész termet kitölteni, ne maradjanak nagy, üres helyek sehol! Futás közben tapsra mindenki változzon homokszoborrá, és közben nézzon körbe, hogy maradt-e a közelében nagy, üres hely a teremben! Indulhattok! ... TAPS ... Most nézzük meg együtt, hova lehetett volna még helyezkedni!

Aki úgy érzi, hogy kicsit arrébb helyezkedne, tegye meg, és utána üljön le törökülésbe! Nézzetek körbe, milyen szép szétszórt alakzatot alakítottatok ki magatoknak! A következő tapsra nézzetek szét, és újra keressetek helyet magatoknak!

Variációk

- Kialakíthatunk pionokból olyan területeket, amelyek nem érinthetők a helykeresés közben, ott csapdák vannak.

**38 HOVÁ DOBTAD A LABDÁT?****KÖTETLEN MOZGÁSSAL**

Képzeljétek el, hogy a kezetekben futás közben van egy labda. Tapsra mindig álljatok meg, nézzetek szét, és keressetek magatoknak egy üres területet. Ha megvan, akkor dobjátok oda a láthatatlan labdákat! Ha odadobtatok, lassan fussatok utána a pattanás helyére!

Most keressetek egy másik üres területet és dobjátok oda a labdákat, és ismét fussatok a pattanás helyére!

Variációk

- Variálhatjuk a dobástechnikákat (egykezes, kétkezes, alsó, mellső, felső).
- A dobás irányát és erősségét szabadon megválaszthatják a gyerekek (előre, felfelé, kicsit, nagyot).



23. kép: Imitált labdaeldobás kétkezes alsó dobással

39 TERÜLETKERESŐ FUTÁS

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A következő játékban lassú futás közben mindig üres területeket kell keresnetek. Fussatok arra, ahol éppen nincs senki! Egy idő után megállítom a feladatot, ekkor mindenkinek ismét homokszoborrá kell változnia és körül kell néznie, hogy elég messze van-e tőle mindenki ahhoz, hogy szép legyen a szétszórt alakzatunk.

Variációk

- Növelhető a választott helyváltoztató mozgás sebessége, csökkenthető a kijelölt terület mérete, bekapcsolhatók „védett” területek, ahova nem szabad belépni.

40 TERÜLETKERESŐ FUTÁS TAPSSAL

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Ebben a feladatban – az előbbi játékhoz hasonlóan – lassan fussatok keresztül-kasul a területen! Futás közben keressetek magatoknak mindig üres területeket! Ha sikerül, akkor ugorjatok be a területre, és tapsoljatok egy nagyot! Amikor úgy látjátok, hogy van kellő hely körülöttek, akkor használjátok ki!

Módszertani javaslat

- Ha lassú mozgások közben biztonságosan, egymás zavarása nélkül tudnak haladni a gyerekek, akkor érdemes nehezíteni a feladatokon. A nehezítés történhet a sebesség növelésével, a mozgásforma változtatásával (például szökdelés, oldalazva haladás), irányváltoztatással valamilyen jelre, zavaró eszközök szétszórásával, párban vagy csoportban mozogva, eszköz felhasználásával, valamint a terület szűkítésével, több terület közötti mozgással. Ezek a variációk már az erőfeszítés tudatosításának játékos feladatai is lehetnek.

Variációk

- Növelhető a választott helyváltoztató mozgás sebessége, a kijelölt terület mérete, bekapcsolhatók „védett” területek, ahova nem szabad belépni.
- Variálható a taps, vagyis az üres területre érkezés jelzése.

41 „FORTNITE” TERÜLETSZŰKÍTŐ



Ki az, aki ismeri a Fortnite nevű játékot? Mi az, ami a játékban nehezíti a játékosok dolgát? (Várt válasz: A vihar, amely egyre szűkíti a játékterületet.)

Miközben lassan futtok a területen egymás zavarása és ütközés nélkül, én folyamatosan szűkíteni fogom a játékteret úgy, ahogy a Fortnite-ban a vihar. Jól figyeljétek, hogy a játéktérrel ne lépjétek ki, és kerüljétek el az ütközést! Vajon hogyan kell majd mozognotok? (Igen, lassított mozgással, több irányváltoztatással.)

Módszertani javaslat

- Játékvezetőként az a feladatunk, hogy ez egyik sarkból indulva folyamatosan és lépésenként szűkítsük a teret. Érdemes a kar meghosszabbítására műanyag rudat vagy karikát használni. Ahogy a tér csökken, tudatosítsuk a gyerekekben, hogy a sebességüknek is csökkennie kell, hiszen csak így tudják a játékot ütközés nélkül játszani! Végül egy optimálisan szűk területen megy tovább a feladatsor, ahol még éppen lehetséges az ütközés nélküli haladás.

Variációk

- Változtassuk a mozgásformákat!
- Alakítsunk ki párokat, hármasokat, akik követik egymást!



42 AUTÓK A VÁROSBAN

KÉT CSOPORTBAN



Most képzeljétek el, hogy egy városban vagyunk! Az egyik csoportot kinevezem épületeknek, akik akadályozni fogják a másik csoportot, vagyis az autók forgalmát. Az épületek maradjanak mozdulatlanok, nem mozdulhatnak el a helyükről! Keressen magának minden épület egy helyet a városban most! TAPS.

Az autós csoport feladata pedig, hogy a szűk utcákon ütközés nélkül kerülgessék egymást. (Körülbelül egypercenként történjen szerepcseré a két csoport között.) Ha véletlenül egy autó karambolozik egy épülettel, akkor cseréljenek szerepet!

Variációk

- Csökkenthető a szerepcseré közti idő, amivel fokozódik a figyelmi terhelés.
- Növelhető az autók sebessége.

43 ÁT A HÍDON – 1

KÉT CSOPORTBAN EGYMÁSSAL SZEMBEN



Együtt szembe fordulva sorakozzon fel a két csapat a játéktér két szembe lévő oldalán (alap- vagy oldalvonal, ha jelölve van)!

Képzeljétek el, hogy a városban minden jelzőlámpa sárgán villog, ezért minden autó egyszerre akar egy híd túloldalára menni (pl. Budáról Pestre)! Tapsra, lassan haladva induljatok el egymással szembe úgy, hogy maradjatok közel egyvonalban! Úgy kell elhaladnotok egymás mellett, hogy ne legyen ütközés! A fésű fogai között is így haladnak keresztül a hajszálak. Elérve a játéktér túlsó oldalát, forduljatok ismét a másik csoporttal szembe, és jelre indulhat a feladat újra! Aki véletlenül ütközik, az nem jut át a hídon, hanem újra kell próbálkoznia a következő körben.

Variációk

- Nehezíthetjük a feladatot, ha időben eltolva indítjuk egymással szembe a két csapatot.

44 ÁT A HÍDON – 2

KÉT-KÉT VAGY NÉGY CSOPORTBAN EGYMÁSSAL SZEMBEN



Mindkét csoport váljon szét további két csoporttá, így már négy csoportunk lesz! Válasszanak a csoportok maguknak egy-egy autómárkát! Ki mit választott? A játéktér négy oldalán fogtok felsorakozni. A Volkswagenek álljanak ide, a Peugeot-ok ide, a Seatok ide és az Opelek ide! Amikor jelt adok, mindenki induljon el a túlsó oldalra, de nagyon vigyázzatok, hogy ne legyen karambol!

Variációk

- Nehezíthetjük a feladatot, ha időben eltolva indítjuk egymással szembe a két csapatot.
- Szűkíthetjük a területet.
- Gyorsíthatjuk és változtathatjuk a játékosok mozgását.



5.3. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁSIRÁNYOKRÓL

Minden mozgás a térben, annak valamilyen irányába történik. A térirányok felismerése, a térben történő tudatos mozgás megtanulása komoly feladatot jelentenek a gyermekek számára. Minél fiatalabb és fejletlenebb a gyermek, annál bonyolultabb problémát jelent számára a térirányok észlelése. A mozgásfoglalkozások és testnevelésórák nagyszerű lehetőséget kínálnak arra, hogy a gyermekek funkcionálisan megértsék és megtanulják a mozgások különböző irányait, valamint a testüket az adott szándéknak, feladatnak vagy játéknak megfelelően igazítsák a térirányokhoz.

A mozgásfoglalkozásokon leggyakrabban használt térirány-kifejezések a következők:

- balra, jobbra;
- előre, hátra, oldalra, rézsútosan (átlósan);
- fel, le;
- az óramutató járásával megegyezően, az óramutató járásával ellentétesen.

Óvodáskorban egyértelmű feladat a térirányok tanulása, ami a gyermekek nagytöbbségénél áthúzódik

az iskola első éveire. Ajánlott tehát figyelembe venni, hogy találkozhatunk számtalan olyan kisiskolás tanulóval is, aki bizonytalan a térirányok beazonosításában, mozgás közbeni alkalmazásában. Kényszerűen kell tehát a mozgásfoglalkozásainkon új tartalomként elővenni, és játékos körülmények között elősegíteni a funkcionális megértést.

A balra és jobbra térirányok esetében a kéz mindig használható segítségképpen. Vita van abban a kérdésben, hogy a végtag megjelölése (pl. bal kézen mindig van valamilyen jelzés) segíti-e a két oldal megtanulását. A gyakorlati tapasztalatunk szerint ez nagymértékben segít, hiszen viszonyítási (tájékoztató pontot) jelent a gyermek számára, ami segíti a későbbi írás és olvasás irányának előkészítését is.

Megjegyzés

A tárgyakkal, társakkal való mozgáskapcsolatok esetében is előkerülnek a térrel kapcsolatos koncepciók. A fölöttes, alatta, mellette, között, közeledve, távolodva stb. kifejezések valamilyen viszonyítási (kapcsolódási) ponthoz képest értelmezhetők. Fentieket ezért a mozgások eszközkapcsolódásaival foglalkozó témakörben a későbbiekben tárgyaljuk.



FELADATOK HELYBŐL INDULVA

45 MELYIK ÁLLAT MOZOG ELŐREFELÉ?

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Keressetek magatoknak egy személyes teret („saját szigetet” – szétszórt alakzatban), és forduljatok arccal felém! Lépjetek előre két (vagy több lépést, hely függvényében) nagy lépést! Ugye ez nem volt nehéz, mert általában arccal előre szoktunk mozogni... Mondjatok állatokat, amelyek előre felé szoktak futni!...

Most válasszon ki mindenki egy előre felé mozgó állatot! Varázsütésre változzatok át! ... VARÁZSÜTÉS (pl. dobantás, susogó hang stb.) ... A következő varázsütésig utánozzátok a választott állatot, én pedig megpróbálom kitalálni, ki milyen állattá változott.

Megjegyzés

- Felhívjuk a figyelmet, hogy nem a mintaszerű állatutánozó mozgások végrehajtása hangsúlyos, hanem a kreatív mozgásalkotás. Ennek megfelelően az ötletesség a dicsérendő szempont. A pedagógus folyamatosan keresse az ötletes mozgásokat, és bátorítsa a tanulókat kreatív mozgáskivitelezésekre.

Variációk

- Megköthető, hogy milyen élőhelyen élő állatot utánozzanak (pl. erdei állat, vízparti állat).



24. kép: Pókmászás

46 MELYIK ÁLLAT MOZOG HÁTRAFELE?

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Tudtok-e bármilyen állatot mondani, amelyik veszély esetén hátrafelé mozog? ...Igen, ilyen állat a rák. Most próbáljatok lassan hátrafelé elindulni, mint a kis rákok! Mi okoz nehézséget, amikor hátrafelé haladtok? Hogyan tudjátok ilyenkor elkerülni az ütközéseket?

Variációk

- Keressünk még a gyerekekkel közösen állatokat, amelyek veszély esetén hátra is tudnak mozogni, amit utánozzanak is le a tanulók.

47 TARISZNYARÁK

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Tudtok-e olyan állatot mondani, amelyik oldalra mozog? ...Igen, például a tarisznnyarák. Hogyan nevezzük a két oldalt, amerre mozoghat? ...Igen bal és jobb. Először tapsra balra induljanak el a tarisznnyarák. ... TAPS ... most pedig jobbra. Elég! A következőkben pedig mindig mondom az irányt, és azt kell követnetek! Bal-jobb-jobb-bal...

Módszertani javaslat

- Óvodáskorú gyermekek esetében, ha megnevezzük az irányt, feltétlenül ellenőrizzük le, hogy helyesen oldották-e meg a feladatot. (Természetesen ez a későbbiekben is szempont.)

Variációk

- Bármelyik állatutánozó feladattal mozoghatunk bármelyik irányba. Jelentős koordinációfejlesztő hatású, ha ezt minél több állatutánozó mozgással kipróbáljuk.
- Az állatutánozó mozgások mellett bármit (pl. járművet) lehet utánozni, ami ugyancsak bármilyen irányba közlekedhet.
- Az irányok összeköthetők pl. előre-balra-jobbra-hátra stb., így mozgássorozatok is felépíthetők a szerialitás és a munkamemória fejlesztése érdekében.



25. kép: Oldalazó tarisznyarák

48 TESTRÉSZTOLOGATÓ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő feladatban mondani fogok egy testrészt és egy mozgásirányt. Arra kell eltolnotok az egyes testrészeiteket, amelyik irányt halljátok.

Például, ha azt mondom, hogy „bal könyök balra”, akkor a bal könyökötöket balra kell tolnotok így, ahogy én csinálom (bemutatás). Ha azt mondom „jobb boka balra”, akkor így. Jól figyeljete, hogy pontosak legyetek!

Módszertani javaslat

- A pedagógus a gyerekek fejlettségi szintjéhez, előzetes tudásához igazíthatja, milyen testrészeket és irányokat mond. A fel-le térirányok ebben a gyakorlatban is jól tudatosíthatók. A játékos gyakorlat nagyszerűen fejleszti a testérzékelést, illetve az egyensúlyozást egyaránt.

Variációk

- Indítható kötetlen járásból, futásból, szökdelésből meghatározott jelre történő megállással.
- Kooperatív páros megoldás, amikor a párok egymásnak jelölik meg a testrészeket és a mozgásirányokat.



49 LEVELIBÉKA

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A következő feladatban tapsra változtatok majd át leveli békává! Hogy is ugrik a béka? Próbálja ki mindenki!

(Az önálló gyakorlás után a mozgást mutassa meg egy gyermek a társainak. A továbbiakban mindenki törekedjen a békaugrást utánozni.)

... TAPS ... Elég!

Figyeljete rám! Amikor azt mondom (és esetleg mutatom), hogy „balra”, akkor balra, oldalra ugorjatok egyet, mint a béka! Ha azt mondom „jobbra”, akkor jobbra ugorjatok! Balra-balra-jobbra...

Variációk

- A két irányt és a mozgásformát természetesen szabadon lehet variálni.
- Az irányok verbális és nonverbális közlési módját össze lehet kötni, variálni.

50 KÚSZÓ-MÁSZÓ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Válasszatok magatoknak egy kúszó vagy mászó állatot, és képzeljétek el, ahogy mozog! Ki mit választott?

Nagyon figyeljete, mert mondani fogok egy irányt, amerre el kell lassan indulnotok (pl. „balra, majd előre, majd jobbra és hátra...”)!

Variációk

- Bármilyen helyváltoztató mozgást lehet választani, pl. járás, futás, szökdelés.

FELADATOK HELYVÁLTOZTATÓ MOZGÁSOK KÖZBEN

51 AUTÓKORMÁNY

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- A következő játékhoz minden gyermek kapjon egy babzsákot vagy hulahoppkarikát, esetleg labdát.

Üljetek le elém! Képzeljétek el, hogy az autók kormánykerekét fogjátok!

Mindenki válasszon magának egy autómárkát! Ki mit választott? ... Milyen sebességgel mehetnek az autók a városban? ... Igen 50-nel. Lassan indulhatnak szabadon az autók, de csak 50-nel, sétálva, mint a városban. Én leszek a rendőr, aki irányítja a forgalmat, ezért mondanom fogom, hogy éppen merre kell kanyarodni. Arra nagyon vigyázzanak a sofőrök, nehogy ütközzenek, mert összetörnek az autójuk! (TAPS) Balra, jobbra, előre, hátra...

Variációk

- A játékot nehezíthetjük azzal, hogy beépítjük a STOP és START jelzést, amivel már hat különböző jelre kell figyelni.
- Az irányváltoztatásokat kérhetjük a gyerekek által hozott szabad döntések alapján (mikor merre fordul).
- Az irányváltások előtt a kezükkel indexelhetnek (apró kézmozdulatokkal).
- Az irányváltások előtt be kell mondaniuk maguknak hangosan, hogy merre kanyarodnak.
- A szóbeli jelek helyett használhatunk kézjeleket, táblákat, hangjeleket az irányok és a sebességek meghatározásához.
- A sebességeknél megtaníthatjuk, hogy milyen sebesség tartozik a lakott területekhez (városhoz/faluhoz), országúthoz, autóúthoz, autópályához. Ezek a variációk párhuzamosan már az erőfeszítés (energiabefektetés) tudatosításának játékos feladatai is lehetnek.
- Tovább nehezíthetjük a játékot a jelek és hangok együttes használatával.

- Játék közben használhatunk különböző ritmusú zenét, amely ritmus gyorsaságának megfelelően kell az autóknak haladniuk.
- A mozgásokat végezhetjük párban és/vagy csoportban, így „pótkocsikat”, illetve vonatokat alkotva (csípő, kéz, vállfogással stb.). Ilyenkor a mozgáskapcsolatok témakörből a vezető-követő mozgáskapcsolatról is gyűjthetnek információt a gyermekek.

52 JEGYEZD MEG AZ IRÁNYOKAT!

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A következő feladatnál jegyezzétek meg a következő irányokat sorrendben: „előre-balra-hátra”! Lassú futás közben mindig csak tapsra, váltások irányát arra, amelyik következik! Induljatok el lassú futással szabadon! (A pedagógus ezután tapsal (vagy más jellel) jelzi, amikor irányt kell váltani.)

Variációk

- A gyerekeknek az irányváltáskor – a jobb/bal esetben – előre jelezniük kell a kezükkel, merre fognak továbbmenni (mintegy indexként használva azt).
- A játékot összeköthetjük a mozgásforma variálásával. Pl. állatutazó mozgások összekötve irányokkal. „főka balra, pók jobbra, nyuszi hátra” Ezzel nemcsak irányt, hanem mellé a mozgást is meg kell változtatni a gyerekeknek.
- Nehezíthetjük egyre több jel, mozgás és irány megtanulásával.

53 PÁROS IRÁNYKERESŐ –1

PÁROKBAN



Páralakítás után

A pár egyik tagja vegyen el egy kendőt, és kösse be társa szemét! Ebben a játékban a pár egyik tagjának fontos feladata van. Úgy kell sétálva vezetnie a társát, hogy véletlenül se ütközzenek össze egymással. (A pedagógus egy gyermekkel bemutatja a feladatot.)

Látjátok? A társatok vállára teszem a kezem, és úgy irányítom lassan, vigyázva rá. Álljatok fel, és lassan elindulhatnak a párok! Aki irányít, mindig előre mondja el, hogy merre fogja fordítani a társát! Szerepcseré!

Variációk

- Könnyebb a feladat, ha nincs bekötve a szem.
- Verbális kommunikáció nélkül vezethet az egyik, majd a másik társ.

54 PÁROS IRÁNYKERESŐ – 2

PÁROKBAN



Most a szerepeket úgy változtatjuk meg, hogy nem az irányít, aki lát, hanem akin a kendő van. Ő fogja vezetni a párját. A párja pedig nagyon figyel, nehogy ütközzenek másokkal, vagy kimenjenek a játéktérre. Ha a páros látó tagja úgy érzi, hogy nem jó irányba vezeti őt a társa, akkor állítsa meg, és beszéljék meg, hogy melyik a jó irány! Ha bizonytalanok vagytok, szóljatok nekem, és segítek! ... Szerepcsere...

Variációk

- Változtatható a játéktér mérete, a gyerekek létszáma.
- Akadályok is beépíthetők a játéktérre, amelyek nehezítik a tájékozódást, illetve fokozott kommunikációra kényszerítik a párokat.

FEL ÉS LE TÉRIRÁNYOK

A **fel és le térirányokat** remélhetően minden óvodába érkező gyermek ismeri már, hiszen a fel és le kifejezések az alapvető szókincshez tartoznak. Mást jelent egy tárgyat feltenni vagy letenni valahova, illetve felmenni vagy lejönni (pl. felmászni, lemászni) valahonnan az egész testet mozgatva. Az előbbinél általában csak testrész mozdul el, míg az utóbbinál az egész test mozdul a téri irányba. A két téri irányt jól lehet tudatosítani különböző eszközök mozgatásával (pl. feldobás, lepattintás), valamint udvari és tornatermi eszközökre való fel- és lemozgásokkal.

AZ ÓRAMUTATÓ JÁRÁSÁVAL MEGEGYEZŐEN/ELLENTÉTESEN

Az utolsóként tárgyalásra kerülő mozgásirányok az óramutató járásával megegyezően és az óramutató járásával ellentétesen. Az óramutató járásirányának megtanulása az óra közvetlen megfigyelése mellett

nagymozgással hatékonyabban tudatosítható. Lásunk erre néhány konkrét példát!

55 MERRE JÁR AZ ÓRA? – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- A feladathoz minden gyermek kapjon egy kör alakú eszközt (kiváló választás erre egy karika), és kereszen magának egy személyes teret!

Képzeljétek el, hogy a karikátok egy nagy falióra, amelynek ti lesztek a nagymutatói. Mit is mutat a nagymutató? ...és a kismutató?

(A pedagógus természetesen használhat egy nagyobb méretű (játék) faliórát a szemléltetéshez.)

Mutassátok a kezetekkel, hogy melyik irányba járnak a mutatók! Most álljatok fel, és a karikán belül járjátok körbe a karikát az óramutató járásával megegyezően! Most pedig ellentétesen!

Variációk

- A mozgás történhet a karikán belül és kívül egyaránt.
- A karikát helyettesítheti bármilyen kör alakú eszköz.
- A tanulók előre krétával lerajzolhatják a saját körüket az udvaron, ahol a gyakorlás történik.



26. kép: Merre jár az óra?

56 MERRE JÁR AZ ÓRA? – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Minden tanuló kap egy karikát.

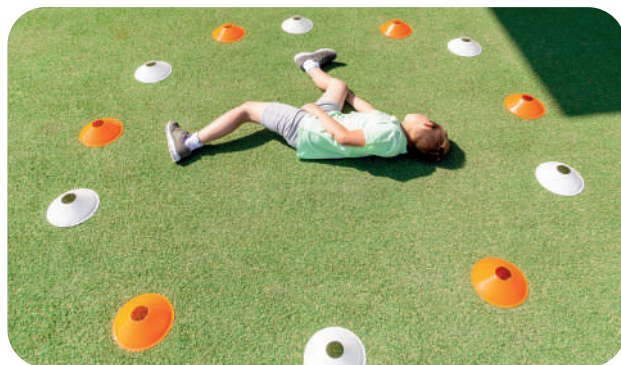
Képzeljétek el, hogy egy nagy virágmezőn vagytok, a színes karikák pedig a virágok! Sétáljatok a virágok között szabadon, és amikor azt mondom, hogy óramutató járásával megegyezően, akkor válasszatok egy közeli virágot, és sétáljatok körbe ebbe az irányba!

Módszertani javaslatok

- Először érdemes csak az egyik mozgásirányt 3-4 alkalommal körbejáratni, majd arra építeni az ellentétes mozgást.
- Végül célszerű szabadon változtatni az irányokat.

Variációk

- Ahogy az előző feladatokban, itt is nehezíthető a gyakorlat a sebesség, mozgásforma, párok, eszközök változtatásával, bekapcsolásával.



27-28. kép: Időmutatás testrészekkel

57 MUTASD A LÁBADDAL, MENNYI AZ IDŐ!

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Minden tanuló kap egy karikát.

Képzeljétek el, hogy a karika magatok előtt az óra számlapja! A bokáttal (talpatokkal) kell megformálnotok azokat az időpontokat, amelyeket mondom. 1 óra, 2 óra, ... 1 óra 15 perc ...

Variációk

- Az egész, negyed, fél és háromnegyed fogalmak, vagy akár percek is beépíthetők.
- A feladat nyújtott ülésben a lábak terpeszhelyzetének változtatásával is megvalósítható.



5.4. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁS HORIZONTÁLIS SÍKJAIRÓL

A mozgásokat különböző horizontális síkokban is végre tudjuk hajtani, amit érdemes tudatosítani a gyermekekben. Az **alacsony síkban** megvalósuló testhelyzetek, súlyponti helyzetek a térdmagasság alatt végrehajtott mozgásokat, mozdulatokat jelentik. A fekvésben, guggolásban felvett testhelyzetek vagy éppen a kúszások és mászások talajon ebben a síkban történnek. A **középső síkban** azok a törzs- és végtaghelyzetek, illetve -mozgások vannak, amelyek a térd és váll közötti magasságban történnek, míg a magas síkban megvalósuló testhelyzeteket, mozgásokat a vállmagasság fölött értjük. A középső síkban megvalósuló mozgások között említhetjük példaként a labdajátékok védekező mozgásainak alaphelyzeit. **Magas síkban** valósulnak meg például a felugrással járó mozgások, a vállvonallal fölé lendített végtagmozgások, de a váll fölött elkapott labdák is ide tartoznak annak ellenére, hogy a test egy része a középső és az alacsony síkban van.



29-31. kép: Mozgás alacsony, középső és magas síkban

58 FEDEZD FEL A TESTHELYZETEKET!

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Keressetek magatoknak egy személyes teret!

Kinek lenne ötlete arra, hogy mit jelenthet az, hogy egy mozgást alacsony síkban, közepes síkban vagy magas síkban hajtunk végre? ...

Ki tudna mutatni alacsony síkban egy testhelyzetet? Végül magas síkban egyet? ... Nagyszerű!

Most találjátok ki alacsony síkban egy testhelyzetet, és mozogjatok ebben a helyzetben!

Az alacsony testhelyzetben tehát az egész test a térdmagasság alatt van. Olyan, mintha kifeszítenénk egy képzeletbeli szalagot a térdünkhöz, és az alá kellene kerülnünk.

Most vegyetek fel egy másik ilyen testhelyzetet alacsonyan! ...

Variációk

- A feldolgozás során bekapcsolhatjuk a szaknyelv tanulását az alacsony síkban megvalósítható kiindulóhelyzetekkel (pl. guggolótámasz, hason fekvés).
- A feladat mindhárom mozgássíkra átalakítható.

59 HELYCSERE ALACSONY TESTHELYZETBEN

AZ ELŐZŐ FELADATRA ÉPÜLVE



Most válasszatok magatoknak egy közeli társat, akivel ebben az alacsony síkban mozogva helyet cseréltek! ... TAPS – HELYCSERE ... Mostantól pedig minden helycsere más és más mozgással oldjátok meg! ... TAPS – HELYCSERE ...

Variációk

- A feldolgozás során bekapcsolhatjuk a szaknyelv tanulását az alacsony síkban megvalósítható kiindulóhelyzetekkel.
- A feladat mindhárom mozgássíkra átalakítható.

60 TALÁLJ KI EGY TESTHELYZETET! (ZENÉRE)

KÖTETLEN FUTÁSBÓL



Az új feladatban zenére elindulhattok közepes iramú futással, szabadon. Amikor megállítom a zenét, akkor alacsony síkban kell valamilyen testhelyzetet kialakítanotok! Képzeljétek el, hogy térdmagasságban egy zsinórt húzok ki fölétek, és az alá kell kerülnie a testeteknek! Ha újra-indítom a zenét, ismét futhattok. Azt fogom figyelni, hogy hányféle különböző testhelyzetet tudtatok kitalálni.

Variációk

- A feldolgozás során bekapcsolhatjuk a szaknyelv tanulását az alacsony síkban megvalósítható kiindulóhelyzetekkel.
- A feladat mindhárom mozgássíkra átalakítható.
- A kötetlen futás helyett bármilyen kreatív mozgás is kérhető.

61 MOZGÁS ZSINÓRÓK KÖZÖTT

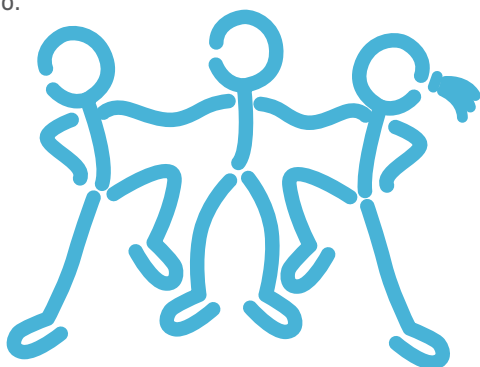
KÖTETLEN FUTÁSBÓL



Most a középsíkban végrehajtható testhelyzeteket tanuljuk meg, amikor a törzs a térd- és a vállmagasság között van (a láb természetesen kivétel). Képzeljétek el, mintha most már nem csak a térdeteken lenne egy zsinór, hanem a vállatoknál is. Mutatok nektek egy ilyen helyzetet (BEMUTATÁS). Vegyetek fel ti is középsíkban egy testhelyzetet! ... Látom, mindenkinek sikerült. Induljatok el szabadon sétálva ebben a közép testhelyzetben!

Variációk

- A feldolgozás során bekapcsolhatjuk a szaknyelv tanulását az alacsony síkban megvalósítható kiindulóhelyzetekkel.
- A feladat mindhárom mozgássíkra átalakítható.
- A kötetlen futás helyett bármilyen kreatív mozgás is kérhető.



62 VICCES TESTHELYZETEK

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ebben a vicces feladatban az eddig megtanult három mozgássíkban kell vicces testhelyzetet felvennetek. Alacsony, közép, magas...

Variációk

- Kötetlen mozgásból történik a testhelyzet felvétele.
- Párokban az egyik mondja a mozgássíkot, a másik végrehajtja.



32. kép: Vicces testhelyzetek

63 HOL VANNAK A TESTRÉSZEIM?

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Az új feladatban a törzsök maradjon alacsony síkban, az egyik végtagotok pedig középsíkban. ... TAPS ... Most a bal kezed és a jobb lábad legyen középsíkban... ... TAPS ... Most pedig a karotok kerüljön magas síkba...

Variációk

- Összeköthető a testrészek megismerésével, alapvető testtudatfejlesztő feladatként.

64 DÓ-RÉ-MI KÉZJELEK

M4

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN

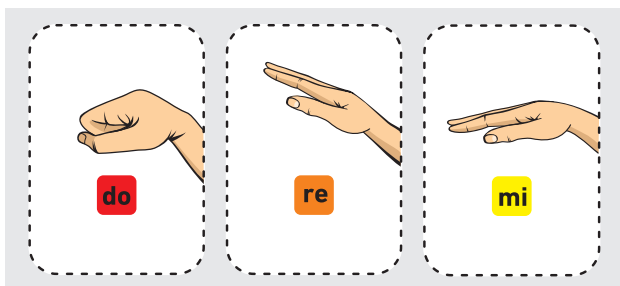


Előkészületek

- Képkártyák kivágása és előkészítése (4. számú melléklet).

A következő játékunkban összekötjük az énekből tanult dó, ré, mi kézjelet és a különböző mozgássíkokat.

Hoztam magammal három kézjelkártyát. A dó lesz a párja az alacsony testhelyzetnek, a ré a közepesnek, a mi pedig a magasnak. Találjátok ki megfelelő testhelyzeteket, ahogy mutatom. (A pedagógus váltogatja a jeleket.)



17-19. ábra: Szolmizációs kézjelek kártyákon (4. számú melléklet)

65 ÁLLATKÁRTYÁS TESTHELYZETEK

M5

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Három, különböző méretű bója véletlenszerű elrendezése a teremben (3-4 db/típus).
- Állatkártyák kivágása (5. számú melléklet).

A játéktéren három különböző magasságú bóját láttok elszórva (3 × 6 db). Állatkártyákat fogok nektek mutatni. Az állatok különböző testhelyzetben vannak és különböző mozgássíkokban közlekednek. Azonosítsátok be, hogy szerintetek melyik állat van alacsony, közép és magas mozgássíkokban, és szökdeléssel keressétek meg azt a bóját, amelyik ehhez illeszkedik.

Variációk

- A bóják helyett más tárgyak is bekapcsolhatók.
- Más tantárgyközi tartalom is beépíthető, pl. valamilyen eszközzel megszólaltatott hangmagasság szerint kell beazonosítani a bóját vagy kialakítani a testhelyzetet.

66 ERESZKEDŐ-EMELKEDŐ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ebben a játékban egymás után tapsolni fogok. Három tapsra folyamatosan le kell ereszkednetek valamilyen alacsony testhelyzetbe. ... TAPS-TAPS-TAPS ... Most pedig fel kell emelkednetek ... TAPS-TAPS-TAPS...

Variációk

- A feladat nehezíthető 4-5 db tapssal is.
- Variálható úgy, hogy alacsonyból egyből magas helyzetbe, vagy fordítva kell megoldani a feladatot.
- Összeköthető helyváltoztató mozgással – pl. futás közben kell egyre alacsonyabb testhelyzetbe kerülni.

67 TESTHELYZET-SZOBROCSKA

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Melyik három (mozgássíkról) testhelyzetről tanultunk eddig? ... Igen. Most ezeket fogjuk szobrocska játékban alkalmazni. Ha azt kiáltom, hogy: „alacsony”, akkor futás után mindenki alacsony testhelyzetben vegyen fel egy szobrocskahelyzetet. Ha azt, hogy „közép”, akkor ott, ha azt, hogy „magas”, akkor pedig próbálj minél magasabbra, a levegőbe kerülni. ... TAPS ...

Variációk

- Játsható zenére, ahol a zene megállításakor kell elfoglalni a testhelyzetet.

5.5. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁS KÜLÖNBÖZŐ ÚTVONALAIRÓL

Minden helyváltoztatás során valamilyen útvonalon jutunk el a helyváltoztatás kezdőpontjából (A pont) a befejező pontba (B pont). A hétköznapi életben általában erre a legrövidebb utat választjuk, kivéve, ha valamilyen akadály vagy szándék miatt ki kell térnünk. A legtöbb mozgásos játékban, feladatban csak rövid ideig történnek a mozgások egyenes vonalban, mivel gyakran a mozgásútvonal megváltoztatása jelenti a sikeres feladatmegoldást. Képzeljük el, hogy egy fogójátékban hányféle különböző útvonalat hasz-

nálnak a gyerekek a menekülés, illetve az üldözés érdekében. A sportjátékok esetében a támadó és védő helyzetek, a helyezkedés, a gól megszerzése is legtöbbször speciális mozgásútvonalakon történik. Viszonylag ritkán kínálkozik egyenes útvonal a támadó és a gólfelület (pl. kapu, palánk) között, hiszen a védők állandó irányváltztatásra kényszerítik a támadókat. Az atlétika magasugrás számában az ugró íven közelíti meg a magasugrólécet, amivel hatékonyabban tudja átalakítani a vízszintes irányú mozgássebességet függőleges irányúvá.

A mozgásútvonalakat az óvodában és kisiskoláskorban természetesen nem használjuk ennyire komplex formában, azonban elemi szinten komoly tapasztalatot kell szerezniük ezen a téren a gyerekeknek, amely tapasztalat alapját képezi a későbbi, bonyolultabb téri feladatoknak.

Egy mozgás útvonala lehet kötött és kötetlen, valamint társ(ak) által meghatározott. A foglalkozásainkon sokféle mozgásútvonalat használunk a gyakorlás során, a játéktevékenység pedig állandóan változó, célorientált mozgásútvonalakat eredményez. A táncok, táncos-zenes mozgásformák ugyancsak nagyon sokféle útvonalon összeállított mozgásláncokból állhatnak.

A következőkben a négy alapvető, kötött mozgásútvonalat soroljuk fel:

- egyenes vonal;
- íves/körvonala;
- cikcakk vonal;
- hullámvonal.

Korábban többször kiemeltük, hogy a térészlelés – különösen a nagy terek észlelése – komoly kihívást jelent az óvodában és 1-2. évfolyamon. A mozgásútvonalak feldolgozásakor éppen ezért fokozott figyelmet kell fordítani az egyes gyermekek térészlelésének fejlettségi jellemzőire, amiben nagy eltérés lehet. A fokozatosság módszertani elve itt is kulcs a különböző mozgásútvonalakon történő helyváltztatások sikeres megoldásaihoz.

FONTOS!

A mozgásútvonalak feldolgozása egyben az optimális foglalkozásszervezéshez szükséges alapok kialakítását is jelenti. Az oszlopban, sorban, illetve körben történő feladatszervezés alapjai összekapcsolhatók a mozgásútvonalak feldolgozásával.

MOZGÁS EGYENES VONALBAN

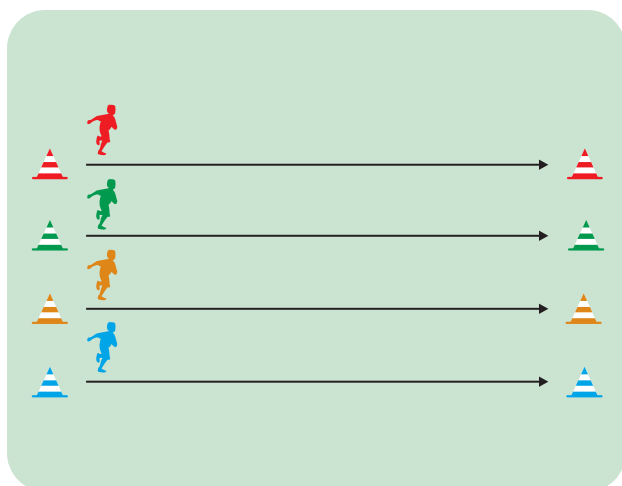
A legegyszerűbb mozgásútvonal természetesen az egyenes vonalú mozgás. Mivel a gyermekek addigi életük során is számtalanszor hallották a kifejezést (pl. gyaloglás, rollerezés, biciklizés, „motorozás” közben – leginkább a szüleiktől), illetve mindig ebben az irányban közlekedünk, ezért magával a fogalommal csak nagyon rövid időt érdemes foglalkozni. Az egyenes vonalú mozgások legegyszerűbb szervezését az „oda”, a „vissza”, majd az „oda-vissza” kínálja (20. ábra), amely fogalmakat mind az udvaron, mind a tornateremben célszerű megtanítani. (Az első néhány alkalommal érdemes külön feldolgozni még ezt a látszólag könnyű feladatot is.) A 20. ábrán látható feladatszerkezési forma nagyon gyakran fordul elő a testnevelésben, mozgásfejlesztésben és a diáksport foglalkozásokon. A 21. ábrán pedig alternatív módon, körívről indulva tapasztalható meg az egyenes vonalú mozgás.

68 FUSS ÁT A TÚLSÓ BÓJÁHOZ!

3-4 FŐS CSOPORTOKBAN



Ebben a feladatban azt fogjuk megtanulni, hogy hogyan kell egyenes vonalban futni. Minden csoport különböző színű bóját kapott. Katika, nektek milyen színű? ...és nektek, Bélus? Amikor tapsolok egyet, akkor közepes sebességgel át kell futnotok a túlsó oldalon látható, azonos színű bójához! Törekedjete rá, hogy egyenes vonalban fussatok! TAPS ... TAPS ...



20. ábra: Mozgás egyenes útvonalon oda, majd vissza

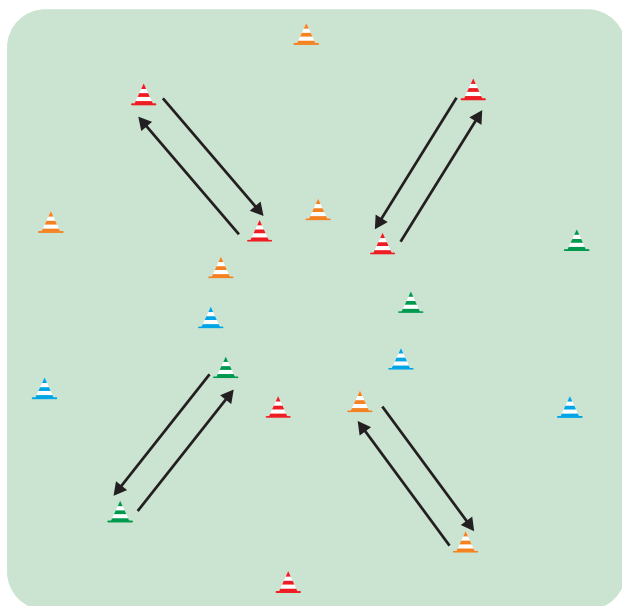
69 GALOPPOZZ ODA ÉS VISSZA!

3-4 FŐS CSOPORTOKBAN



Ebben a feladatban képzelje el mindenki, hogy kis lovacska. A lovacsák galoppozni fognak a feladatban. Ki tudná megmutatni, hogyan galoppozzanak a lovacsák? ... Nagyszerű, akkor, amikor dobbantok egyet, indulhat egy sor oda, majd a falat megérintve vissza. Vajon mire kell figyelnetek galoppozás közben? ... Igen, hogy egyenes vonalban mozogjatok.

MOZGÁS EGYENES VONALBAN A KÖRÍVRŐL INDULVA



21. ábra: Egyenes vonalú mozgás körívről indulva

Az „oda-vissza” oktatása során fel kell hívni a gyermekek figyelmét, hogy folyamatosan próbálják figyelemmel kísérni az útvonalat szegélyező, azt meghatározó tárgyakat (pl. bójákat). A tanulás későbbi szakaszában külön nehezített körülményt jelent, ha nincs ilyen viszonyítási pont. Ilyen esetben a mellettük lévő társuktól való távolság (térköz) adja a fő tájékozódási pontot. Az útvonalakat jelölő bóják színvilága segíti a tájékozódást. Célszerű a tanulás elején különböző színű bójákkal jelölni a kiindulópontot és a célpontot, hogy ne tévedjenek a gyerekek át a mellettük lévő oszlopba/bójához.

FONTOS!

A térközt úgy kell megállapítani, hogy a gyerekek mindig kellő fizikai biztonságban legyenek. A lábak összeakadása, az összeütközés veszélye minimális legyen! Az optimális térköz jelölése / nem jelölése, illetve maga a térköz mértéke a csoport előzetes tapasztalataihhoz, a térészlelésük fejlettségéhez illeszkedjen.

Az egyenes mozgásútvonalon történő mozgások formái bármilyenek lehetnek. Kezdetben érdemes kis sebességű mozgásokkal kezdeni (járás, lassú futás, szökdelés), majd a sebességet fokozatosan növelhetjük. Továbbá a gyermekek tudásszintjéhez illeszkedve más mozgások is választhatók (labdagörgetések, labdavezetések stb.).

70 NYUSZIK A KÖRBEN

3-4 FŐS CSOPORTOKBAN



Képzeljétek el, hogy nyuszik vagytok! Már mindenki tud úgy ugrani, mint a nyuszik. Amikor tapsolok, a nyuszik kezdjenek el kiugrálni a saját bójájukhoz, amely az erdő szélét jelöli. Az erdő szélén viszont ott vannak a farkasok. Ha valaki megérintette a külső bóját, nagyon gyorsan vissza kell ugrálnia a biztonságot adó erdőbe, vagyis a mostani bójájához. Nagyon figyeljétek, hogy egyenesen ugráljatok, különben zavarjátok a szomszéd nyuszikat!

MOZGÁS KÖRÍVEN, KÖRBEN

A köríven, illetve főleg a körben történő mozgások (tipikusan „futás körben”) kedvelt mozgásútvonalak, amit különösen a pedagógusok használnak előszeretettel. A körben futás jellemzője, hogy nincs szükség benne irányváltoztatásokra, s így folyamatos sebesség tartatható hosszabb időn át. Bemelegítő futásként gyakorlatilag ez a legjellemzőbb forma. A népi játékaink java ugyancsak kisebb-nagyobb körben játszódik. A körben futás közbeni leggyakoribb baleset a lábak összeakadásából keletkezik, mivel a gyermekeknek hosszú idő kell, hogy megérezzék a kellő, egymás mögött tartandó távolságot (amit egyébként távköznek hívunk). Óvodáskorban a fokozott mozgásigénynek, belső késztetésnek köszönhetően nehezen alakítható ki a rendezett körben futás. Megfelelő önkontroll nélkül a gyermek első és egyben természetes reakciója a mozgásfoglalkozások kezdetekor, élettanilag pihent állapotból az önfeledt, nagy sebességű futás. Ezt minden foglalkozás előtt vegyük figyelembe! A körben futás kialakítását nem is tartjuk célravezetőnek a következő okok miatt.

- A kötetlen, ütközés nélküli futómozgás folyamatos idegrendszeri alkalmazkodásra készítet, hiszen a dinamikus változó környezet segíti a figyelem és a térészlelés fejlesztését.
- Koordinációs szempontból a társak kiszámíthatatlan jelenléte és mozgása a mozgás irányának, sebességének, szabályozásának állandó adaptálását kívánják meg.

A köríven történő mozgás megtapasztalásához, a bóják, illetve különböző objektumok ismét alapvető segítséget nyújthatnak. A 71. és 72. aktivitásban a köríven történő mozgás lehetőségére mutatunk egy-egy példát.

FONTOS!

A természetes mozgáskésztetés szükségletének szabályozása a gyermek részéről kognitív jelenlétet, koncentrált figyelmet igényel, amely állandó tanulási feladatként, hosszú idő alatt, gyakorlással érhető el a biztonságos mozgásfoglalkozások érdekében.

71 MOZGÁS A KÖRÍVEN – 1

4-5 FŐS CSOPORTOKBAN



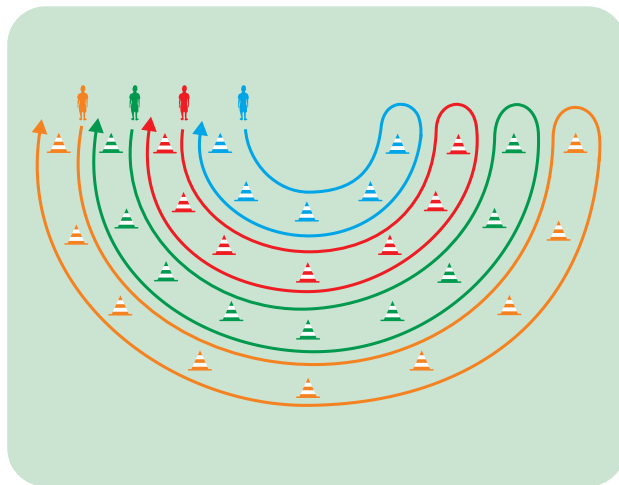
Ahogy látjátok, most érdekesen jelöltem ki mozgásútvonalakat. Mihez hasonlítanak az egyes útvonalak? ... A feladat során a csoporttagoknak egymás után kell elfutniuk a bóják által kijelölt íven a túloldalra, majd az ív másik oldalán vissza. Mutassa meg Ferike, hogy mire gondolok! ... Nagyszerű! ... TAPS ... TAPS.

Módszertani javaslat

- 4-5 kör után minden csoport tolódjon eggyel arrébb, hogy a végére mindenki minden helyszínen gyakoroljon.

Variációk

- A mozgásformát és a sebességet szabadon megválaszthatjuk, akár körönként is.
- A körív jelölhető krétával, kötéllel.



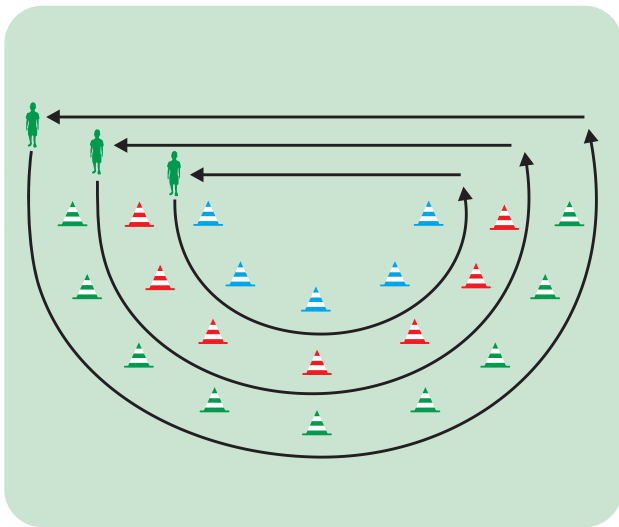
22. ábra: Íves útvonalvariáció

72 MOZGÁS A KÖRÍVEN – 2

4-5 FŐS CSOPORTOKBAN



Ahogy látjátok, ebben a feladatban az előzőhöz hasonlóan kell majd követnetek a bóják által meghatározott útvonalat. Aki végigért az útvonalon, álljon be egy másik oszlopba, amit szabadon kiválaszthat. Tapsra indulhatnak az elsők! ... TAPS ... TAPS ...



23. ábra: Íves útvonalvariáció

Módszertani javaslat

- 5-6 kör után állítsuk meg a gyakorlást, és kérdezzünk rá, hogy mit tapasztaltak a gyerekek. Miben különbözött a három útvonal? Melyik volt a leghosszabb, a leg-rövidebb?

Variációk

- A mozgásformát és a sebességet szabadon megválaszthatjuk, akár körönként is.

73 FUSS KÖRBEN A HELYEDRE!

7-9 FŐS CSOPORTOKBAN



Előkészületek

- Ebben a játékos feladatban három különböző, nagyjából 8–12 m átmérőjű kört alkotunk a térben. Így összlétszámtól függően 7–9 fős csoportok lesznek körönként.

Most nagyon kell figyelnetek, mert egy érdekes váltófutást fogunk játszani. Kijelölöm Nikit, akivel bemutatjuk, mi lesz a feladat. Niki, indulj el körbe futva a társak körül! Amikor visszaérsz a helyedre, érintsd meg a vállát a soron következő társadnak, aki elindulhat futva. Te pedig állj vissza a helyedre! Akkor lesz vége a játéknak, ha mindenki visszaért a helyére. Én a próbajáték után mérni fogom az időt, és kíváncsi leszek, hogy milyen gyorsan fejezitek be a kört.

Variációk

- Változtatható a kör nagysága, a gyerekek létszáma.
- Bekapcsolható eszközátadás.
- Variálható a mozgásforma.

Megjegyzés

A köríven történő gyakorlatok a tornaterem, illetve a sportudvar felfestett vonalain is remekül gyakorolhatók. A 6 m-es és 9 m-es vonalak, valamint a középkör, illetve a kosárlabdapálya 3 pontos vonala erre a célra kiválóan alkalmas.

74 TEKEREDIK A KÍGYÓ

TELJES OSZTÁLYVAL VAGY KISEBB CSOPORTOKBAN



Ebben a népi játékban fogjuk meg egymás kezét! Kezdjük el együtt énekelni, hogy:

„Tekeredik a kígyó,
rétes akar lenni.
Tekeredik a rétes,
kígyó akar lenni.”

Vajon mit kell tennie a csoportvezetőnek, mit gondoltok? Igen, csigavonalban haladva vezetni a többieket. Ha azonban teljesen körülzárták, akkor meg kell állnia, és a csoport utolsó tagjának kel átvennie a vezető szerepet. Ha újra az elsőre kerül a sor, akkor a kitekeredés után a csoport végére megy, így mindenki lesz első és utolsó.

Variációk

- A vezetőt a csoport egyes tagjai kézzel segíthetik abban, hogy ne záródjon le a mozgás. Ekkor a csoportvezető áthalad a kézzel formált kapu alatt, és viszi tovább a többieket is.



MOZGÁS CIKCAKKVONALBAN, HULLÁMVONALBAN

Az egyenes vonalú mozgások irányváltoztatással történő összekötése sokféle cikcakk-mozgásútvonalat hozhat létre. Több körív összekapcsolása pedig hullámvonalat.

A cikcakkvonalban történő mozgásokhoz minden esetben valamilyen kitámasztásra és irányváltásra is szükség van, amit érdemes ezzel együtt gyakorolni. A hullámvonalban történő mozgás esetében nincs érzékelhető kitámasztás és éles irányváltás.

75 ÚTVONALAK EGY IDŐBEN

KÖTÖTT MOZGÁSÚTVONALON



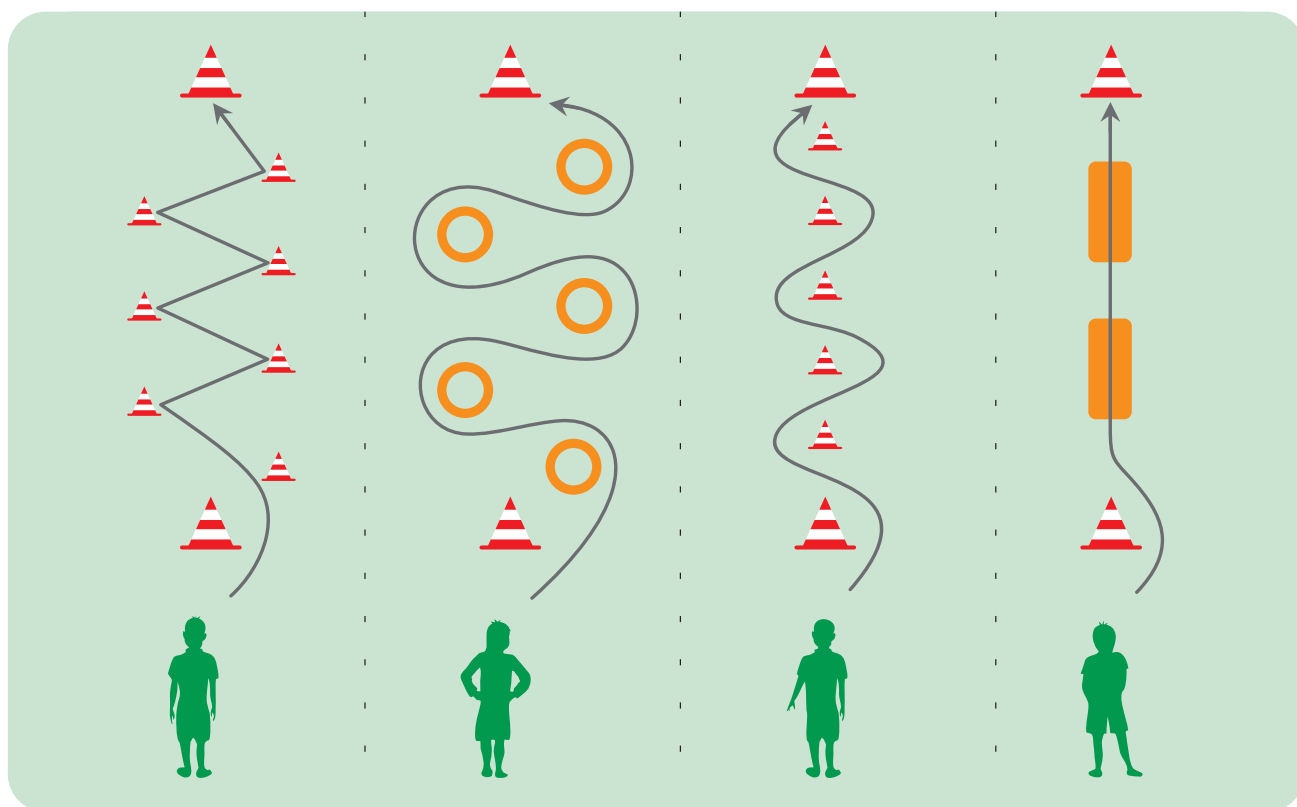
A 24. ábrán látható pályaberendezés a különböző mozgásútvonalak érzékelésével összekötött mozgásos feladatokra kínál lehetőséget. Az 1. pálya bójákkal meghatározott cikcakkútvonal. A 2. pálya hulahoppkariákkal meghatározott hullámútvonal. A 3. pálya egy szűk szlalompálya (cikcakk), míg a 4. pálya egyenes vonalon történő végrehajtást kíván. A pályákon tör-

tendő gyakorlatok természetesen a gyakorlottsághoz igazítottan bármik lehetnek.

Ezekon a mozgásútvonalakon bármilyen mozgás megvalósítható, amelyet sokféle variációban javasolunk gyakorolni.

A MOZGÁSÚTVONALAK FELDOLGOZÁSA ÖNÁLLÓ PROBLÉMA MEGOLDÁSRA TÖREKVÉSEL

Az eddigiekben minden esetben valamilyen külső segédeszközt, tárgyat, objektumot használtunk az egyes mozgásútvonalak pontos követésére. Lehetőségünk van azonban direkt szabályozás nélkül is, a gyermek önálló képzeletére támaszkodva megragadni a fejlesztést. Ebben az esetben hagyjuk, hogy a gyerekek önállóan próbálják megoldani a feladatokat, csak a legvégső esetben mutassuk be nekik, pontosan mire is gondoltunk. A mozgásútvonalak így módon kiválóan alkalmazhatóvá válnak az önálló-alkotó gondolkodás fejlesztésére és a képzelet mozgáson keresztüli megjelenítésére.



24. ábra: Különböző mozgásútvonalak akadálypályákon

76 VARÁZSCERUZA

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Keressetek magatoknak egy „saját lakatlan szigetet” (személyes tér) a teremben, és forduljatok arccal felém!

Képzeljétek el, hogy varázsceruza van a kezetekben! Rajzoljatok a levegőbe egyenes vonalat! Most körvonalat! Mondjatok olyan dolgokat, amelyek kör alakúak! (Napocska, torta, óra stb.) Rajzoljatok cikcakkvonalat! Most pedig hullámvonalat!

Variációk

- A varázsceruza lehet labda, babzsák vagy bármilyen eszköz.
- Rajzolni nemcsak a levegőbe lehet, hanem a földre is.
- Szabadtéren – betonon – használhatunk krétát is, amivel láthatóvá is válik a rajz.

77 RAJZOLJ A TESTEDEL! – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Tudtok a kezeteken kívül más testrészrel a levegőbe rajzolni vonalakat? Milyen testrészekkel?

Próbáljatok cikcakkvonalat rajzolni a lábatokkal! Most hullámvonalat a térdetekkel! Most egyenes vonalat a fejetekkel!

Variációk

- Bármely testrész használható, bármely vonalra.
- Különböző kiindulópozíciókból – ülésből, térdelésből stb. – ugyancsak érdemes rajzolni.

78 RAJZOLJ A TESTEDEL! – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő feladatban próbáljatok vonalakat rajzolni a levegőbe minden olyan testrészrel, amivel csak tudtok!

Variációk

- Megköthető a kívánt vonal.
- A gyerekek önálló választására bízunk, melyik vonalat rajzolja.
- Lerajzolhatja az óvodai jelét.

79 BETŰRAJZOLÓ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Soroljatok fel betűket, amelyekben görbe vonal van! (pl. B, C, D)

Válasszatok ki magatoknak egy ilyen betűt, és próbáljátok minél több testrészetekkel a levegőbe rajzolni.

80 ALKOSD MEG A NEVED!

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most pedig bármelyik testrészeteket választva írjátok le a levegőbe a neveteket!

Variációk

- Megkötött testrészekkel.
- A talajra vagy a levegőbe.
- Valamilyen eszközt használva.

81 SZÁMRAJZOLÓ PÁRBAN

PÁROKBAN



Most gyorsan keressetek egy párt, és fogjátok meg a kezét! (TAPS, 3-2-1) Képzeljétek el, hogy az egyikőtök a festő, a társatok keze pedig egy hatalmas ecset! Ki lesz az ecset? Ki lesz a festő? Most a festő rajzoljon olyan számokat, amelyekben görbe vonal van!

Milyen számokban van görbe vonal? (2, 3 stb.)

Tudtok-e olyan számokat, amelyekben cikcakkvonal van? (1, 4, 7)

Szerepcsere, és rajzoljatok ilyen számokat!



A helyben, testrészekkel, levegőbe történő rajzolás után adódik a kiváló lehetőség, hogy helyváltoztatás közben is mozogják végig a gyerekek a különböző vonalakat, alakzatokat, számokat, betűket. A komplexitás, tantárgyi koncentráció nem csak a testnevelés irányából értelmezhető. Fontos cél, hogy legyenek olyan pl. írás-, olvasás-, matematikaórák, ahol mozgáson keresztül is megtörténik a tanulandó tartalmak feldolgozása. A képi jelek és formák lerajzolása egy papírra ugyanis motoros tevékenység. A különbség, hogy papírra a finommotorika segítségével történik a leképezés, ezekben a játékos feladatokban pedig a különböző nagymozgásokkal.

82 FUSD VÉGIG A SZÁMOKAT!

KÖTÖTT MOZGÁSÚTVONALON



A feladathoz nagyobb udvari tér szükséges.

Válasszatok magatoknak egy számot 0 és 10 között! Ha megvan a saját számotok, akkor keressetek magatoknak egy olyan területet, ahol nem zavar benneteket senki! Képzeljétek el, hogy a számotok lent van a földön! Sétáljátok végig a számot! Ha sikerült, akkor álljatok vissza a kezdőpontra, és most lassan fussátok végig a számotokat!

Variációk

- Melyik számban van görbe vonal? Keress egyet, és szökdeld végig páros lábon!
- Melyikben van cikcakkvonal? Keress egyet, és pókjárásban rajzold a földre!
- A feladat nehezíthető úgy, hogy egymás után növekvő/csökkenő sorrendben mozogja végig a számokat.
- Adható valamilyen alpművelet, amit egyénileg kell megoldani és „lemozogni” (pl. $7 - 4 = ?$).
- Átalakítható párkereső játékká, amelyben a páros/páratlan számok lehetnek egymás párjai.
- Rajzolható párokban kétjegyű szám, akár valamilyen művelet után is. (A gyerekek egymásnak is adhatják a feladatot.)
- Ahogy eddig is, bármilyen mozgásforma használható a feladatok „lemozgására”.

83 ÚTVONALRAJZOLÓ 1.

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Mutassátok meg, hogy hányféle útvonalat tudtok a földre rajzolni lassú futás közben a teremben!

Variációk

- A feladat megoldható párokban vagy kiscsoportokban egyaránt, vezető-követő kapcsolatban.

84 ÚTVONALRAJZOLÓ 2.

KÖTÖTT MOZGÁSÚTVONALON

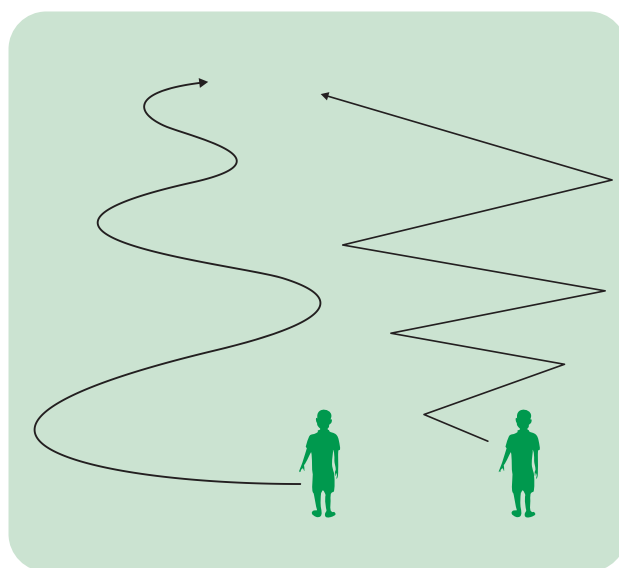


Előkészületek

- A tanulók egymás mellett 3-4 oszlopban álljanak fel egymás mögött, esetleg kellően nagy tér esetén egymástól nagy távolságra helyezkedjenek el.

Tudtok szűk cikcakk- vagy hullámvonalban futni? Szélesben? Tudtok fokozatosan szélesedő cikcakkvonalban futni? És szűkülő hullámvonalban?

Célszerű szabad mozgás közben kérni a fenti feladatokat, így akár tornatermi körülmények között, kisebb területen is kivitelezhetők a mozgásútvonalak. Ebben az esetben egymás útvonalait természetesen keresztezni fogják a gyerekek, ennek veszélyeire minden esetben fel kell hívni a figyelmüket (ütközés elkerülése)!



25. ábra: Szűkülő cikcakkvonal, hullámvonal

85 ÚTVONALRAJZOLÓ HANGRA

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A következő feladatban válasszatok magatoknak egy útvonalat az egyenes, hullám, cikcakk közül! Jelre induljatok el ezen lassú futással, és a következő jelre változtatásokat meg egy másik útvonalra. Ha pl. egyenes vonalat választok, akkor tapsra hullámvonalra kell váltanom, majd az újabb tapsra cikcakkvonalra. Megmutatom. ... TAPS ...

Variációk

- Az egyes mozgásútvonalakhoz illeszthetők jelek is, és adott jelre adott útvonalat kell választani. (Pl. taps – egyenes; dobantás – cikcakk; duka – hullám.)
- A mozgásútvonal változtatáshoz köthető a mozgásirány változtatása (pl. oldalazva, vagy háttal haladjon tovább) vagy a mozgásforma változtatása is (pl. hullám – egyenes szökdelés; cikcakk – pókjárás; egyenes – galoppszökdelés).

ÚTVONALTÉRKÉPEK

Az útvonaltérképek nagyszerű segédeszközök a térészlelés fejlesztésére. Az óvodás és kisiskolás gyerekeket lenyűgözik a különféle felrajzolt (ragasztott) útvonalak, és az azokon végezhető mozgáslehetőségek, de a felső tagozaton, sőt a középiskolában is érdekes tanulási helyzetek teremthetők a segítségével.

Magyarországon számos óvoda és iskola tornateremben/csoportszobájában láthatunk előre felragasztott útvonalakat, amelyeken különböző gyakorlatok, játékok végezhetőek.

Az útvonaltérképek azonban nem csupán hagyományos módon, egyenkénti folyamatos indulással (váltófeladatszerűen) engedik szervezni a foglalkozást, hanem az udvaron vagy akár az intézményen kívüli tereken, parkokban is felhasználható lehetőséget kínálnak. Szabadtéren, erdős-fás környezetben különösen érdekes feladatok találhatók ki.



33. kép: Eszközök által meghatározott útvonalak

Az útvonalterkép készítését a pedagógus és a gyermek is végezheti. Az útvonalterképek készítésekor a fokozatosság elvét természetesen be kell tartani; a tanulási folyamat az egyszerűbb tájékozódási feladatoktól az összetettebbek felé vezet.

86 UDVARI ÚTVONALAK

SZÉTSZÓRT ALAKZATBÓL, KIS KÖRBŐL



Gondoljatok ki egy útvonalat az udvar egyik pontjához (bójához, eszközhöz, tértárgyához stb.), és sétáljatok (fussatok, szökdéljete) végig a saját útvonalatokon a kiszemelt célhoz. Ha odaértetek, álljatok meg, és várjátok a jelet a visszainduláshoz! Visszafelé egy másik útvonalon találjátok meg az eredeti helyeteket!

87 UDVARI ÚTVONALAK TÉRKÉPRŐL

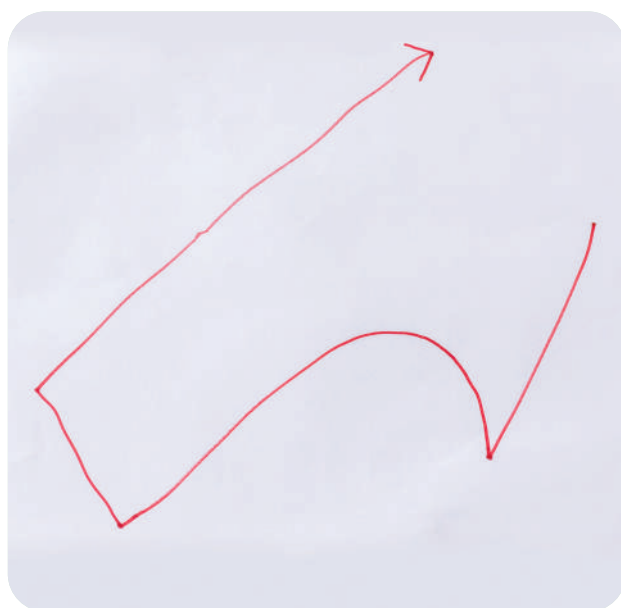
SZÉTSZÓRT ALAKZATBÓL, KIS KÖRBŐL



Mindenki vegyen el egy papírt és egy tollat, és rajzoljon le egy olyan útvonalat egy általa kiválasztott célhoz, amelyet követve oda fog majd menni. Ha készen vagytok, tegyétek vissza a tollat, és tapsra induljatok el járással az útvonalatokon!

Variációk

- Akadályok elhelyezése a térben, eszközhasználat.



34. kép: Útvonalterkép-variáció

88 MOZGÁSGEOMETRIA

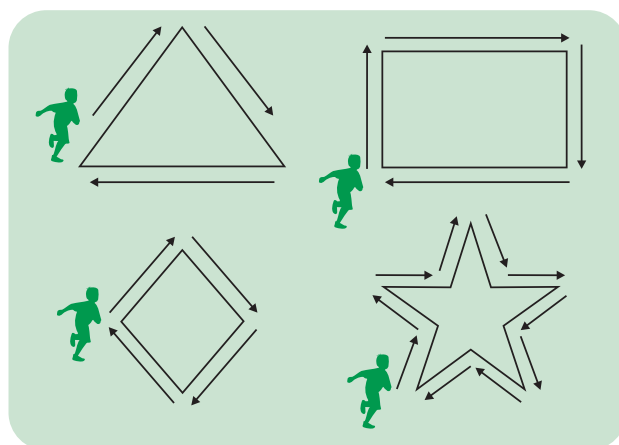
KÖTETLEN HELYRŐL



Emlékeztek, hogy matematikából eddig milyen geometriai alakzatokat tanultunk? Most hoztam nektek különböző feladatkártyákon térképeket, amelyek mentén különböző haladási módokkal kell majd haladnotok. Az első legyen a „tyúklépés”. (A pedagógus felmutatja a geometriai kártyát a levegőbe.)

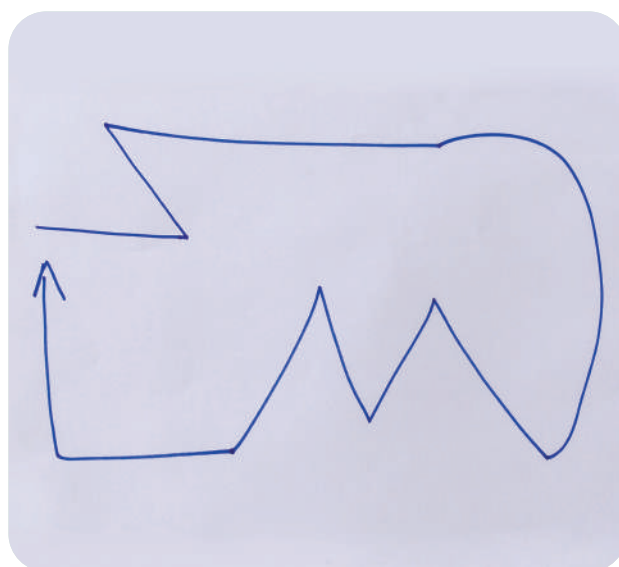
Variációk

- A gyerekek húznak és időnként cserélnek.



26. ábra: Útvonalterkép-variációk – geometriai alakzatok

- További példa:



35. kép: Önmagába visszatérő, komplex útvonalterkép egyenes és cikcakkvonal felhasználásával

Minden mozgásútvonalon történő mozgás megvalósítható egyénileg, párban vagy csoportban. A páros és csoportos szervezéssel kialakul a vezető-követő kapcsolat (lásd 7. fejezet).

A mozgásútvonalak megrajzolhatók kooperatív megoldásokkal, mint pl. minden csoporttag rajzoljon az útvonalhoz egy újabb szakaszt. A térképekkel kapcsolatban meghatározható, hogy kötelezően vagy kötelezően választhatóan legyenek-e benne bizonyos útvonalak (körív, hullám stb.).

A kooperatív tanulás lehetőségére is tudunk építeni. Bízunk meg néhány gyermeket, hogy tervezzenek meg, és alakítsanak ki egy-egy mozgásútvonalat, jegyezzék meg jól, majd az odaérkező csoportok számára tanítsák meg! A feladatokhoz jól használhatók különböző tértárgyak vagy eszközök, amelyek bekapcsolhatók az útvonalak nehezítésébe. Az útvonalakon történő mozgások során alkalmazhatunk zenét, amelyre kreatív táncjellegű feladatok is végezhetők.

5.6. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁS KITERJEDÉSÉRŐL

Az utolsó térbeli tudatosságot meghatározó összetevő a mozgások térbeli kiterjedésére vonatkozik, amely alapvetően kétféleképpen tudatosítható.

1. Térbeli kapcsolat a végtagok és az egész test között (hajlított végtagok, nyújtott végtagok).
2. Kis kiterjedésű mozgások (pl. tölcserkörzés) és nagy kiterjedésű mozgások (pl. karlendítés).

A térbeli kiterjedés érzékeltetése, tudatosítása először helyben, aztán mozgás után helyben (megállással), majd helyváltoztató mozgások közben, egyszerű szobrocscs típusú játékokkal a legcélszerűbb.



89 MEKKORA A SZOBROCSKÁD? KIS VAGY NAGY KITERJEDÉSŰ?



Most egy nagyon érdekes szobrocskát fogunk játszani, amivel megtanuljuk, mit jelent, hogy a tested nagy kiterjedésű vagy kis kiterjedésű mozgást hajt végre. Mit gondoltok, ez a helyzet, amiben most állok, kis vagy nagy kiterjedésű? (Az oktató mutat egy testhelyzetet.) ... És most? ... Nagyszerű, akkor lássuk, hogy az első szobrocscs játékban ki milyen kis kiterjedésű testhelyzetet fog alkotni! ... TAPS ... Most pedig nagy kiterjedésűt. ... TAPS ...

Ha tehát a karotok vagy a lábatok messze van a törzsetektől, akkor az vajon kis vagy nagy kiterjedésű testhelyzet? ... És ha közel van?



36. kép: Nagy kiterjedésű szobrocscs (példa)

Mint minden mozgást, így az emberi test térbeli mozgását is minden esetben energiafelhasználási folyamatok kísérik. A mozgásfejlődés és -tanulás folyamatában az energiafelhasználás a koordináció javulásával egyre hatékonyabbá válik. Egy adott mozgáskészség stabilizálódásával párhuzamosan ugyanis csökkennek a fölösleges erőközlések, az egyensúlyi bizonytalanságok, javul a kinesztetikus érzékelés, összességében a mozgá szabályozás optimalizálódik a mozgás célja érdekében. Ebben a fejezetben a mozgás közbeni erőfeszítés koncepcióját ismerhetjük meg.

6.1. AZ ERŐFESZÍTÉS TUDATOSSÁGÁNAK KIALAKÍTÁSA MOZGÁSOS FELADATOKKAL – ELVI ALAPOK

A test és a tér koncepciója mellett a harmadik fő mozgáskonceptiót az angol „effort”-nak nevezi, amelyet sokféleképpen lehet fordítani. Erőfeszítést, erő kifejtést, energiabefektetést egyaránt kifejezhet. Ezek közül az erőfeszítés talán a legközérthetőbb, habár korábbi publikációinkban az energiabefektetés és az erő kifejtés tudatossága is megjelent. A továbbiakban az **erőfeszítés kifejezést** használjuk.

A koncepció a mozgás minőségi jegyei közül a mozgáshoz szükséges erőfeszítés mértékének szabályozását jelenti. Ez a szabályozás együtt jár azzal, hogy az egyén megtanulja a mozgás intenzitásának csökkentését és növelését, megtanulja azt az adott mozgásos cél érdekében kontrollálni.

Gyakran megfigyelhető, hogy a gyermekek nem tudják a sebességüket, az erő kifejtésük nagyságát kellőképpen szabályozni egy adott helyzetben. Ennek elsajátítása a gyakorlás és a tudatosítás együttes módszerével valósulhat meg hatékonyan. A gyakorlás során, mint minden mozgáskonceptió tanulása esetében, a **funkcionális megértésre** törekszünk. Korábban láttuk, hogy ez azt jelenti, hogy a **szóbeli információt megértve és feldolgozva helyes és tudatos mozgásválaszt ad a gyermek.**

Gyakorlati példa az erőfeszítés tudatosságának (érzékelésének) megjelenésére

A gyermekek egyik leggyakoribb közösségi játék-tevékenysége a fogócska. A fogójátékok közben mind a menekülő, mind az üldöző részéről állandó irány- és sebességváltási kényszer lép föl, amelyet a térhez és a társakhoz történő igazodás nehezít. A menekülő gyerekeknek folyamatosan mérlegelniük kell a helyzetüket, és azonnali döntéseket kell hozniuk az alábbiakról:

- a menekülés sebessége (gyorsan/lassan fussanak),
- a gyorsulás és lassulás mértéke (például: a fogó üldözőbe vesz valakit, vagy kitámasztással és irányváltással cselez a menekülő),
- irányváltoztatás szükségessége,
- a térbeli helyezkedés,
- a leghatékonyabb mozgásforma-kombináció (például: lassít, testcselez, irányt változtat, gyorsít).

Azoknál a gyermekeknél, akik ügyesebbek, ez a készség magasabb szinten van: mozgásaik sebességét, illetve az egy-egy mozdulathoz szükséges erő kifejtés mértékét már viszonylagos kontrollal kezelik. Fontos azonban szem előtt tartanunk, hogy ők sem így születtek, hanem sok-sok (többnyire implicit) gyakorlással jutottak el erre a szintre. Ebből következően a kevésbé ügyes gyermekek esetében a felzárkózást a **folyamatos és tudatos gyakorlás** jelenti.

Az erőfeszítés koncepcióját a könyvben három összetevőre bontjuk. Az **idő** a mozgás sebességi viszonyait mutatja, az **erőkifejtés** egy mozgáshoz szükséges izomfeszülés nagyságát. Végül a **lefutás** azt jelenti, hogy egy mozdulat megállítható, szabályozható-e miközben lezajlik, vagy a sebessége miatt érdemben a végrehajtását nem tudjuk befolyásolni.

Az erőfeszítés koncepciója a következő összetevőkből és elemekből tevődik össze (12. táblázat).

MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ	MOZGÁSKONCEPCIÓS ELEM
Idő (sebesség)	lassú/gyors, lassuló/gyorsuló
Erőkifejtés	kis/nagy
Lefutás	szabad/szabályozott

12. táblázat: Az erőfeszítéssel összefüggő mozgáskonceptiók összetevői és elemek

Az erőfeszítés koncepciójával összefüggésben az alábbi öt tanulási célt javasoljuk szem előtt tartani a fejlesztés során.

IDŐ/SEBESSÉG	A gyermek... – ...különbséget tud tenni a gyors és lassú sebességű hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások között. – ...képes jelre sebességet váltani hely- és helyzetváltoztató mozgások közben. – ...képes a manipulatív mozgások sebességét tudatosan szabályozni.
ERŐKIFEJTÉS	– A gyermek képes a nagy és kis erő kifejtés szabályozására és megkülönböztetésére különféle alapvető mozgásformák végrehajtásakor.
LEFUTÁS	– A gyermek be tud mutatni szabad és szabályozott lefutású mozgásokat.

13. táblázat: Az erőfeszítés koncepciójának tanulási céljai

A KONTRASZTELV

Az erőfeszítéssel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlesztésekor módszertani szempontból kulcsfontosságú, hogy **az adott koncepcióra vonatkozó két „szélső értéket”, egymással szembe (kontrasztba) állítva dolgozzuk fel és tudatosítsuk.** Ezt jelenti a kontrasztelv, amelyet a konkrét feladatok egymásra épülésében fokozottan figyelembe kell vennünk.

Ha például egy lassú futásból hirtelen nagy sebességű futás történik, akkor figyelembe vettük a kontrasztelvet. Ugyanez az elv érvényesül, ha egy kis erő kifejtést igénylő mozgást hirtelen nagy erő kifejtésűre váltunk.

A gyors/lassú vagy a nagy/kis erő kifejtés közötti különbségek jól érzékelhetők már a kisgyermek számára is. Ha a tudatos elkülönítés egyértelműen megfigyelhető a tanulócsoportunkban, akkor léphetünk tovább az átmenetek és a fokozatok irányába, amelyek a gyorsuló/lassuló, a fokozódó/csökkenő, majd a hirtelen váltásokat jelentik. (A hirtelen váltások itt a kontrasztokon túli váltásokat jelentik.)

A kontrasztelvre épített feladatok esetében először mindig helyben éreztessük meg a hirtelen váltásokat és fokozottan figyeljünk a baleset-megelőzési szempontokra (elegendő tér, előkészített izomállapot).

6.2. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁS IDŐBELISÉGÉRŐL, SEBESSÉGÉRŐL

A térbeli mozgások egyik alapvető jellemzője a sebességük. A sebesség érzékelése és szabályozása az időbeliséggel van szoros összefüggésben. Ha egy mozgásra rövid idő áll rendelkezésre, gyorsan kell végrehajtani. Ellenkező esetben jóval lassabb is lehet a megvalósítás. Egy-egy mozgás nagy végrehajtási sebesség melletti sikeressége jelentős mértékben függ az adott mozgás gyakorlottságától. A magasabb tanulási szinten lévő mozgásminták végrehajtása nagyobb sebesség mellett is sikeres és szabályozott lehet. Sok esetben azonban – tipikusan kezdőknél – egy-egy mozgás túlzott sebességű végrehajtása általában rontja a mozgáskivitelezést és sikertelenné teszi a végrehajtást. (Gondoljunk csak egy váltóversenyre, ahol a kevésbé ügyesek vagy a kisebbek tipikusan sokat hibáznak és rosszul végzik a gyakorlatokat, ami rendszeres konfliktusokhoz is vezet a csapaton belül, illetve aláássa az önbizalmukat!) Az optimális mozgásebesség tehát nemcsak mozgástanítási szempontból fontos tényező, hanem motivációs, lelki tényező is egyben. A rendszeres kudarc egy mozgás során ugyanis visszaveti a lelkesedést, és inkompetenciaérzetet alakíthat ki. Erre figyelniünk kell! Egyes hiedelmek szerint az első pillanattól kezdve versenyhelyzet és nagy sebesség szükséges a mozgások tanításakor – elsősorban a labdajátékok alapjai esetében. Ez a nézőpont azonban ellentmond az úgynevezett sebesség-pontosság optimalizálás szabályának („speed-accuracy trade off” – Hick, 1952). Kezdők esetében tehát nem helyes túlgyorsítani a gyakorlatokat. Olyan sebességre van szükség, amely még éppen sikeres végrehajtást eredményez, vagy minimális hibázással jár. Ez ugyanis a Vigotszkij-i értelemben vett legközelebbi fejlődési zóna.

A mozgásvégrehajtás sebességének az egyéni tudásszinthez illeszkedőnek kell lennie, vagyis úgy kell megválasztani az optimális sebességet, hogy az ne rontsa jelentősen a technikai végrehajtást. Nem véletlen, hogy a mozgástanulás első időszakában csak nagy körültekintéssel alkalmazhatunk nagy sebességre sarkalló versenyeket.

A haladási sebesség változhat az álló helyzettől egészen a maximális sebességű futásig, amelyek között különböző fokozatokat határozhatunk meg. Ilyen fokozatok:

- helyben,
- járás közben,
- lassú futással,
- közepes iramú futással,
- lendületes futással,
- gyors futással és
- maximális sebességgel (sprintben).

E hét fokozat megtanulása szinte az összes foglalkozáson segítségünkre lesz a gyakorlatok során. Ezt természetesen nem egy időben tanítjuk, hanem fokozatosan, egy-egy sebességtartománnyal kiegészítve a korábban már tanultakat.

Az egyes sebességtartományok mellett a tanulás későbbi szakaszában megjelenhetnek fokozatosan változó, illetve váltakozó sebességű mozgások is. Ezután elkezdhetjük tudatosítani és gyakoroltatni a felgyorsulást, lelassulást és a váltakozó iramú mozgásokat. Az egyes sebességtartományok gyakorlásával kiválóan fejleszthető a kinesztetikus érzékelés, hiszen a különböző sebességekhez megfelelő erő kifejtésre van szükség. A tanítványaink a folyamatos gyakorlás hatására érezni fogják, hogy mikor, milyen sebességű és erő kifejtésű mozdulatot kell alkalmazniuk.

A hatékony mozgásszabályozás megtanulása érdekében folyamatosan törekedniük kell arra, hogy a gyerekek mozgásait figyeljük, és kérjük meg őket, hogy az eredeti elképzeléseiknél néha lassabban, illetve gyorsabban is hajtsák végre a gyakorlatokat. Ezzel változatos mozgástanulási feltételeket teremthetünk abból a szempontból is, hogy mikor, mennyi energiát szükséges mozgósítani.

FONTOS!

A nagy sebességű, helyváltoztatással járó mozgásokhoz – a fizikai biztonság érdekében – optimális méretű térre van szükség. Kis méretű tornaszobában, tornateremben nagy létszám mellett komoly baleseti kockázatot jelentenek a szabályozatlan, gyors futásokkal járó feladatok, játékok.

JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY

A GYORSAN ÉS A LASSAN TUDATOSÍTÁSA ÉS ÉRZÉKELTETÉSE HELYBEN

90 LASSÍTOTT FELVÉTEL

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Keressetek magatoknak egy karikát (személyes tér) a teremben, és forduljatok arccal felém!

Mozogjatok az egész testetekkel olyan lassan, helyben, mintha lassított felvételen lennétek! Figyeljétek, hogy minden egyes testrészetek lassan mozogjon! Ki milyen lassan tud mozogni?

91 GYORSÍTOTT FELVÉTEL

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő feladatban arra leszek kíváncsi, hogy mennyire tudtok az egész testetekkel gyorsan mozogni. Mozogjatok olyan gyorsan, mintha gyorsított felvételen lennétek! Ki milyen gyorsan tud mozogni? Vigyázzatok, hogy a karikában maradjatok!

92 TAPSOLÓS

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő feladatban folyamatosan tapsolni fogok. Próbáljatok olyan gyorsan vagy lassan mozogni a karikátokban, amilyen sebességgel tapsolok. ... TAPS-TAPS-TAPS ...

Módszertani javaslat

- A hangjelzéssel játszva többször változtassuk a ritmust a lassútól a gyorsig, de a ritmus legyen állandó löktetésű.

93 VILLÁMSZOBROCSKA – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Jelre kezdjétek el lassan mozogni az egész testetekkel! Amikor tapsolok, igyekezzetek hirtelen mozdulatlan szobrocskává változni! Egyensúlyozzatok, hogy ne mozogjon a szobrocska! ... TAPS ...

Variációk

- Bármilyen hangra (dudaszó, dobantás, bicikli-csengő) vagy zenére is játszható.

94 VILLÁMSZOBROCSKA – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ugyanezt játsszuk, csak most gyorsan kell mozogni. Nagyon figyeljétek, hogy tapsra gyorsan változzatok szobrocskává! ... TAPS ...

Variációk

- Bármilyen hangra (dudaszó, dobantás, bicikli-csengő) vagy zenére is játszható.

95 VILLÁMSZOBROCSKA – 3

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN

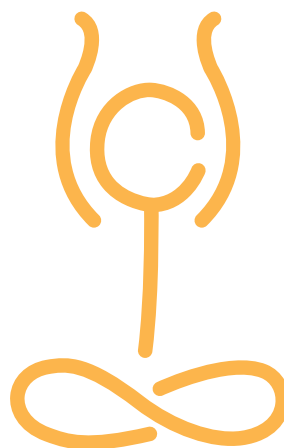


Úgy látom, hogy egyaránt ügyesen mozogtok gyorsan és lassan. Nehezíteni fogok a játékon. Amikor azt mondom, „Gyorsan!”, akkor gyorsan mozgassátok az egész testeteket! Ha azt mondom, „Lassan!”, akkor pedig lassan mozogjatok!

Tapsra pedig mindig változzatok szobrocskává!

(Kérdések a játék végén)

El tudátok mondani, mi a különbség a gyors és a lassú mozgás között? Kinek melyik volt nehezebb? Tudtok olyan tevékenységeket mondani, amiket nagyon lassan kell végezni?



96 SPORTMOZGÁSOK VIDEÓN

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Képzeljétek el, hogy híres sportolók vagytok! Válasszatok magatoknak egy sportágat, amelyet szeretnétek utánozni! Ki mit választott?

Most válasszatok egy olyan mozgást, amelyet a választott sportágban már láttatok! Például: Úszó vagyok, és gyors-úszással úszom. Megmutatom nektek. (BEMUTATÁS)

Először próbáljátok meg helyben, normál tempóban végrehajtani a választott mozgást! ... TAPS ... Elég!

Most mutassátok újra a mozgást, de úgy, mintha gyorsított felvételen lennétek! ... TAPS ... Elég!

Most pedig úgy, mintha lassított felvételen lennétek! ... TAPS ... Elég!

Válasszatok új sportágat!

Variációk

- A sportágak helyett bármilyen képzeleti keretet kiálthatunk.



37. kép: Imitált ütmozdulat



38-39. kép: Állatutánzó feladatok akadálypályán

A GYORSAN ÉS A LASSAN TUDATOSÍTÁSA HELYVÁLTOZTATÓ MOZGÁSOK KÖZBEN

97 ODA-VISSZA ÁLLATUTÁNZÓ



Előkészületek

- Alakítsunk ki párokat vagy háromfős (esetleg négyfős) csoportokat, és állítsuk őket a bóják mögé! Megfelelő mennyiségű bójára van szükségünk, amelyek szélességben legalább 1-1 m távolságra állnak egymástól.

Mondjatok olyan állatokat, amelyek lassan, és amelyek gyorsan mozognak! ... Nagyszerű!

Most mindenféle állatot fogtok utánozni. Nagyon érdekes lesz, mivel az állatok egyszer nagyon gyorsan, egyszer pedig nagyon lassan fognak haladni. Közös választunk egy nagyon gyors állatot! Ki szeretne agárkutya lenni? És gazella? Vagy gepárd? (A gyerekek többségéhez igazodva válasszunk!)

Most pedig egy nagyon lassú állatot válasszunk! Csigá? Lajhár? Teknős? (A gyerekek többségéhez igazodva válasszunk!)

Mindig jelzésre indulhat az első sor a túloldal felé, közben azt az állatot kell utánoznotok, amelyet kiválasztottunk! A túloldalon mindenki álljon meg, és várja be a társait! Ha mindenki átért, akkor indulhatnak majd vissza az újabb jelre az elsők.

Variációk

- A feladathoz tervezhetünk egyszerűbb akadálypályákat is, ügyelve arra, hogy a nagy sebességű mozgás ne legyen balesetveszélyes.



98 ÁLLATUTÁNZÓ LASSAN ÉS GYORSAN – 1

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Minden gyermek egy karikát kap.

A következő játékban az a szabály, hogy amikor meghalljátok az indító jelet (lehet például zene indítása), akkor el kell hagynotok a saját karikátokat, és a többi karika között kell mozognotok. Amikor pedig újabb jelzést hallotok, akkor be kell menetek a legközelebbi karikába. Ne feledjétek, hogy végig próbáljátok tartani a sebességeteket, és a gyors mozgásnál nagyon vigyázzatok az ütközésre!

Most válasszunk közösen egy nagyon lassú állatot! Melyik legyen? ... Rendben, akkor mozogjatok úgy, mint a csiga! ... TAPS-TAPS

Most pedig válasszunk egy nagyon gyors állatot! ... Rendben, legyen a gepárd. Most kezdjétek el olyan gyorsan mozogni, mint a gepárd! ... TAPS-TAPS



40-41. kép: Állatutánzó lassan és gyorsan

99 ÁLLATUTÁNZÓ LASSAN ÉS GYORSAN – 2

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ugyanígy játszunk tovább, de most mindenki magának válasszon egy gyors és egy lassú állatot! Ki melyik két állatot választotta?

Koncentráljatok, hogy a lassú állat tényleg nagyon lassan, a gyors pedig nagyon gyorsan mozogjon! (A pedagógus folyamatosan kérje, hogy még gyorsabban, illetve még lassabban hajtsák végre a gyerekek a feladatot, hogy minél nagyobb legyen a sebességkülönbség, vagyis a kontraszt.)

Figyeljétek! Kezdjük a játékot! ... TAPS ... Még lassabban! ... TAPS ... (A gyerekek a karikákba kerültek) ... TAPS ... Még gyorsabban! ... TAPS ... (A gyerekek a karikákba kerültek.)

100 SZÁMOLD A MOZGÁST! – 1

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A következő játék nagyon érdekes lesz, elmondom, hogyan kell játszani. Választok egy számot 3 és 6 között. Mondjuk, a hármat választom. Eddig arról tanultunk, hogy milyen, ha egy mozgás lassú, vagy éppen gyors. Az első feladat, hogy válasszok három mozgást, amit először nagyon lassan hajtok végre egymás után. Ha kész vagyok, akkor ugyanezt, ugyanebben a sorrendben nagyon gyorsan. Először mindenki kezdje a hármas számmal, és ha jól sikerült a feladat, akkor választhatok számot 4 és 6 között.

Variációk

- A sorrendet tartva a mozgás mennyisége növelhető, amíg meg tudják jegyezni a gyerekek.
- A sorrend és a sebesség is variálható (pl. 1-4-ig gyors, majd 4-1-ig lassú).



101 TRAKTOR/VERSENYAUTÓ

NÉGY CSOPORTBAN



Előkészületek

- A játékterület szélén található karikákba beülnek a gyerekek. A karikák négy színűek, így a gyerekek négy különböző színű karikába ülhetnek.

Tegye fel a kezét, akinek kék a karikája! Kinek zöld? Kinek piros? Kinek sárga?

Mindig csak azok lehetnek a játéktéren, akiket karikájuk színe alapján szólítok, ők utánozhatják a traktor vagy a versenyautó sebességét!

Játszunk egy próbajátékot! Mondjuk, azt mondom: piros traktor. Aki piros karikában áll, már jöhet is a játéktérre, és utánozhatja a traktor sebességét. Milyen sebességgel is megy egy traktor? (Igen, nagyon lassan.) Minden piros karikában ülő utánozza a traktort!

Tapsra a traktorok menjenek vissza a karikájukba, mert már jönnek is a kék versenyautók! A kék fussanak be a játéktérre, és mozogjanak olyan gyorsan, mint egy igazi versenyautó! (A játék így megy tovább a színek és a sebesség variációival.)



27. ábra: Elhelyezkedés a játéktéren

A FOKOZATOSAN GYORSULVA ÉS A FOKOZATOSAN LASSULVA TUDATOSÍTÁSA

A fokozatos sebességváltásokat, a gyorsulást és a lassulást akkor érdemes elkezdenünk tudatosítani, amikor a gyermekek már érzik a gyors és a lassú közötti éles kontrasztot. Első lépésként helyben, a saját térben ajánlok játékos feladatokat.

102 GYORSULÓ MOZGÁSOK JELRE

HELYBEN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Minden gyermek szabadon, a bójája mellett vagy a karikájában helyezkedik el állásban.

Eddig nagyon ügyesen mutattátok meg, hogy milyen az, amikor nagyon lassan vagy nagyon gyorsan mozogtok. A következő feladatban tapsra nagyon lassan kezdetek el az egész testetekkel mozogni! (Bármilyen kreatív mozgás elfogadható). Amikor dudaszót hallotok, akkor pedig fokozatosan, mindig csak egy picit gyorsabban kezdetek el felgyorsulni egészen addig, amíg nagyon gyorsan nem mozogtok! A következő tapsra pedig álljatok meg! ... TAPS, DUDASZÓ, TAPS ... Elég! Most újra!

103 LASSULÓ MOZGÁSOK JELRE

HELYBEN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most megfordítjuk az előző feladatot. Tapsra nagyon gyorsan kezdetek el az egész testetekkel mozogni, majd dudaszóra fokozatosan lassuljatok le egészen addig, amíg nagyon lassan nem mozogtok! ... TAPS, DUDASZÓ, TAPS ... Elég!

104 GYORSULÁS ÉS LASSULÁS TAPSRA

HELYBEN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Eddig mindenki úgy gyorsított és lassított, ahogy akart. A következő játékban próbáljátok követni a taps ritmusát! Ha gyorsan tapsolok, akkor vajon hogyan kell mozogni? (Igen, gyorsan.) És ha lassan tapsolok? (Igen, akkor pedig lassan.)

Módszertani javaslat

- A pedagógus ritmusadással diktálja a sebességet, törekedve először a lassan változó sebességváltásokra, majd a gyorsabbakra. Például: taps..... taps..... taps..... taps..... taps ... taps ... taps. taps. taps – gyorsulva; majd taps. taps. taps.. taps... taps.... taps..... taps – lassulva. A ritmus viszonylag szabadon variálható ügyelve arra, hogy a gyerekek mindvégig követni tudják.

Variációk

- Az egész test mozgása mellett alkalmazhatjuk a gyakorlatot az egyes testrészek esetében is izolált formában, például könyökkörzés, tölcsérkörzés. Ilyen módon alkalmazva ezek kiváló testérzékelő gyakorlatokká is válhatnak.

105 SZÁMOLD A MOZGÁST! – 2

HELYBEN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most válasszatok magatoknak egy számot! (Ovisoknak 3 és 6 között; iskolásoknak 5 és 8 között.) Csináljatok egymás után annyiféle fokozatosan gyorsuló mozgást helyben, amilyen számot választottatok, majd egymás után ugyanannyi lassulót!

Variációk

- A 100. feladathoz hasonlóan is lehet játszani. (Számold a mozgást!)
- Bármilyen kiindulólélehetből lehet indítani.

106 SZÖKDÉCSELJ, AHOGY A LABDA DIKTÁLJA (KARIKÁVAL!)

HELYBEN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Egyesével vagy páronként egy karika kiosztása.

Mindenkinek kiosztok egy labdát. Álljatok a karikán kívülre, és finoman pattintsátok le a labdát a karikába! Próbáljátok meg szökdeléssel követni a labdapattanásokat! Amilyen gyorsan pattan a labda, olyan gyorsan kell nektek is szökdelnetek! (BEMUTATÁS)

Mit tapasztaltatok, hogy pattogott a labda? Mit kellett csinálnotok, hogy követni tudjátok a labdát? (Igen, egyre gyorsabban, azaz kisebbeket kell ugrani.)

Variációk

- A szökdeléssel párhuzamosan tapsolhat, vagy valamilyen testrészt a szökdelés ritmusában érinthet.

28. ábra: A klasszikus fokozófutás sebesség-távolság összefüggése

107 KARMESTERPÁLCA

PÁROKBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Pártalálás és páronként egy karika kiosztása.

Mindenki gyorsan válasszon magának egy azonos színű párt! A pár egyik tagja álljon be egy választott karikába, a társa pedig üljön le a karikán kívülre, ő lesz a karmester! A karmester a képzeletbeli pálcája segítségével diktálja a társának a mozgás gyorsaságát, ritmusát. A párja pedig próbáljon olyan gyorsan mozogni, ahogyan a társa vezényel! Figyeljen a karmester, hogy a párja szépen tudja követni a jelet. Csere!

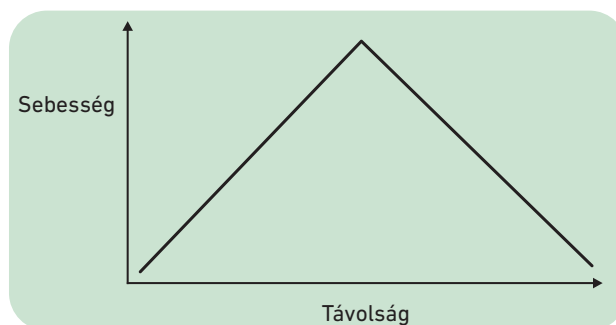
A helyben történő feladatok után pedig lássunk helyváltoztatással járó feladatokat! Ezekhez használhatunk olyan feladatkártyákat, amelyek a mozgás sebességének változtatását mutatja a diákok számára a távolság függvényében. Ez nem egyszerű feladat, elsősorban harmadik évfolyamtól javasolt alkalmazása.

108 FOKOZÓFUTÁS – 1

VONALBÓL VAGY OSZLOPOKBÓL INDULVA



A **fokozófutás** egy klasszikus atlétika jellegű feladat, amely gyakran képezi részét a bemelegítésnek is. Ezt a mozgásformát fel tudjuk használni a fokozatosan gyorsuló és lassuló sebesség oktatására is. A fokozófutás jellemzője, hogy a futó fokozatosan éri el a maximális (vagy ahhoz közeli sebességet), és ahogy elérte, lassulni kezd (28. ábra). Az ábrán látszik, hogy a legnagyobb sebességet a táv felénél éri el a tanuló, amit célszerű jelölni egy bójával, vagy egyéb jelzéssel. Ez segíti a vizuális tájékozódást és a sebességszabályozást.

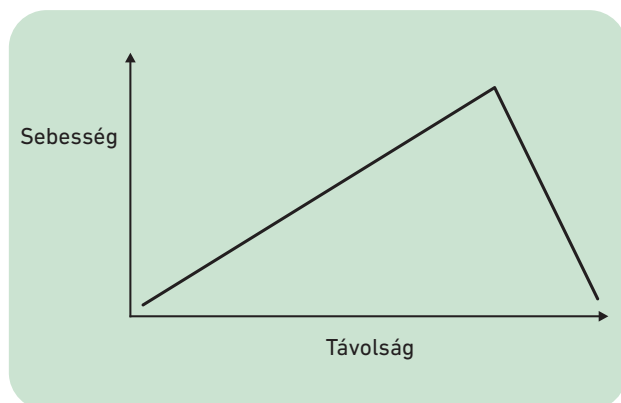


109 FOKOZÓFUTÁS – 2

VONALBÓL VAGY OSZLOPOKBÓL INDULVA



A fokozófutásnak variálhatjuk az adott távolságon belüli jellemzőit. Az egyik ilyen jellemzője, hogy meddig tart a gyorsulási, és meddig a lassulási szakasz. Erre mutat példát a 29. ábra.



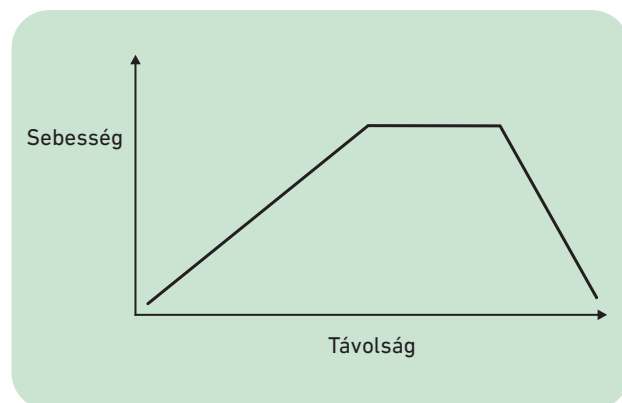
29. ábra: Fokozófutás hosszabb idejű gyorsulással és rövid lassulással

111 REPÜLŐFUTÁS – 2

VONALBÓL VAGY OSZLOPOKBÓL INDULVA



A felgyorsulás és a lelassulás távolságát itt is szabadon variálhatjuk, vagyis elképzelhető, hogy a gyorsulási szakasz hosszabb lesz, mint a lassulási (31. ábra), vagy fordítva.



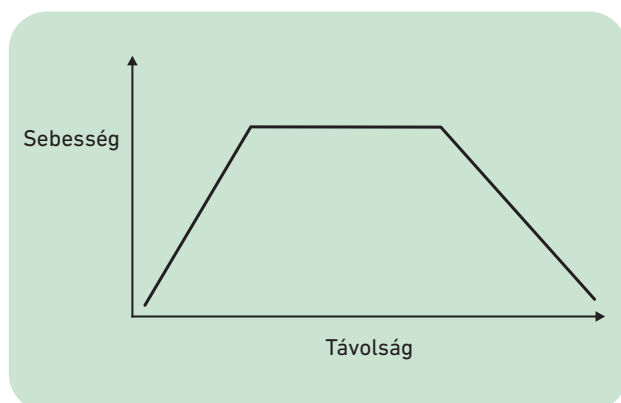
31. ábra: Repülőfutás rövidebb lassulási, mint gyorsulási szakasszal

110 REPÜLŐFUTÁS – 1

VONALBÓL VAGY OSZLOPOKBÓL INDULVA



A fokozófutás mellett a repülőfutás is elterjedt feladat. Ebben az esetben (a repülőhöz hasonlóan) a futónak van egy gyorsulási szakasza, amit egy állandó sebességű szakasz, majd egy lassuló szakasz követ. Ennek modelljét mutatja a 30. ábra. Ennek a feladatnak az oktatásakor is javasoljuk, hogy bójákkal jelöljük ki az állandó sebességű sávot.



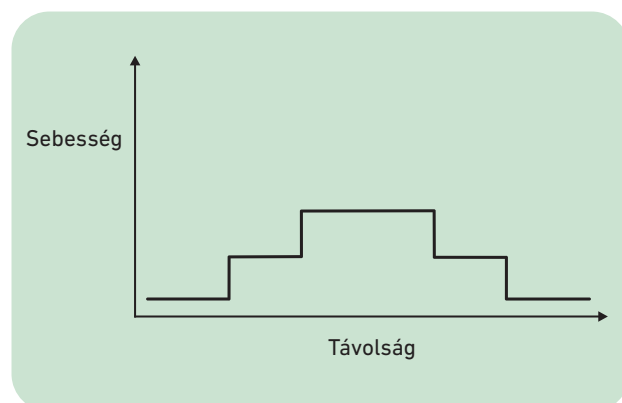
30. ábra: A klasszikus repülőfutás sebesség-távolság összefüggése

112 SEBESSÉGVÁLTÓ FUTÁSOK

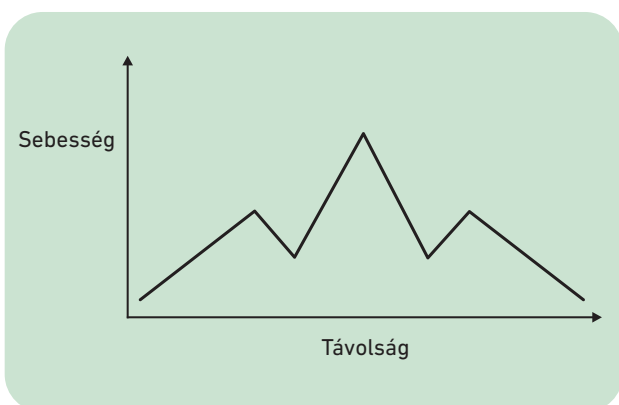
VONALBÓL VAGY OSZLOPOKBÓL INDULVA



A sebességváltásra épülő futások számtalan variációban kérhetők, ezek ábrákkal, feladatkártyákkal jól szabályozhatók. Felhasználható feladatkártyára mutat példát a 32. ábra és a 33. ábra. Ezek a variációk már összetettek, absztrakt gondolkodást kívánnak, felső tagozattól ajánljuk alkalmazásukat.



32. ábra: Lépcsőzetes repülőfutás-variáció



33. ábra: Hegycsúcs formájú fokozófutás-variáció

Módszertani javaslatok

- Mind a fokozó-, mind a repülőfutások esetében törekedjünk a sokszínű gyakorlásra!
- Ahogy a gyerekek ráéreztek a futás sebességének szabályozására, változtathatjuk a távolságot, a sebességet, a mozgásformát.
- Vezető-követő árnyékfutások formájában és eszközök beépítésével is nehezíthetjük a végrehajtást.
- A fokozatosan nehezedő és egymásra épülő feladatok alkalmazása ebben az esetben is meghatározó alapelv.
- Azt is tartsuk szem előtt, hogy az ilyen típusú feladatok intenzitásából fakadóan figyelniük kell a gyerekek fáradtságát, és biztosítanunk kell a szükséges pihenőidőt, amely minimálisan a kiinduló helyre történő visszasétálást jelenti!



113 SEBESSÉGVÁLTÓ FUTÁSOK TANULÓI FELADATKÁRTYA-KÉSZÍTÉSEL



Az előző feladatok továbbfejlesztéseként használható **feladatkártya-módszer** alkalmazását a **harmadik évfolyamtól** javasoljuk. A tanuló a feladatkártya sebesség-távolság „képlete” alapján önmaga próbálja leképpezni és átalakítani mozgássá az adott futásfeladatot. Negyedik osztályban kellő előképzettséggel már próbálkozhatunk több feladatváltozattal is.

Variációk

- A tanuló önmaga alkotja meg a feladatát papíron, amelyet utána le is fut.
- A tanulók egymásnak alkotnak feladatot, amelyet közösen futnak le (például párokban, vezető-követő kapcsolatban).
- A tanulók „fejben” megtervezik a saját futásuk sebesség-távolság viszonyait, amelyet lefutnak, majd utána megpróbálják lerajzolni az összefüggésnek megfelelő ábrát.

114 SEBESSÉGVÁLTÓ FUTÁSOK PÁROKBAN



Válasszatok magatoknak egy hasonló magasságú párt, és álljatok egymás mellé!

Ebben a játékban a pár egyik tagja egyhelyben fog állni, míg a társa folyamatosan fut a játéktéren. Ha futás közben megközelíti a párját, le kell lassítania, majd eltávolodva tőle újra felgyorsulhat! Figyeljete, hogy nagyon lassúak legyetek, amikor a társatok közelébe értek! Ha a futó már elfáradt, akkor a következő lassításnál álljon meg, és pacsival váltsa le a társát! A lassítást kb. 5 méterre már meg kell kezdeni!

Módszertani javaslatok

- A diákok a saját fáradási szintjüknek megfelelően fognak cserélni, amely önmagában differenciáló tényező.
- A pedagógusnak főleg azokat kell figyelnie, akik vagy nem akarják leváltani, vagy nagyon gyorsan váltják le a társaikat.



A sebességváltások újabb variációja, amikor nem fokozatos a lassulás és a gyorsulás, hanem hirtelen fokozatváltás történik. Ilyen példa a 33. ábra (hegycsúcs), de az egyes sebességfokozatok közötti hirtelen váltások is ide tartoznak. Például: kocogás – gyorsfutás – közepes iramú futás – sprintfutás – kocogás.

Óvodáskortól kezdődően a különböző sebességtartományokat kiválóan megtaníthatjuk a közlekedés sebességtartományai segítségével is, például: kocogás = parkoló; lassú futás = lakott terület; közepes iramú futás = országút; gyorsfutás = autótűt; sprintfutás = autópálya. Ezeket a sebességtartományokat egyébként is szükségszerűen meg kell éreztetnünk, ezért ezt a tudást a későbbiekben is nagyszerűen használhatjuk a különböző feladatokhoz. A feladathoz pedig nyugodtan társítsuk a KRESZ-ben megjelenő sebességkorlátozásokat is (kilométer/óra egységben kifejezve).

Alkalmazható módszertani lehetőség a képek feladatártyákként való felhasználása. Kellékként olyan képek alkalmazását javasoljuk, amelyek különböző haladási sebességű dolgokat vagy állatokat ábrázolnak. Célszerű a két szélső sebességtartományban közlekedő dolgokat előkészíteni: versenyautó – traktor; gepárd – lajhár; oroszlán – teknős; versenyhajó – ladik. A gyerekek dolga, hogy a képek alapján szabályozzák a sebességüket.

Előkészületek

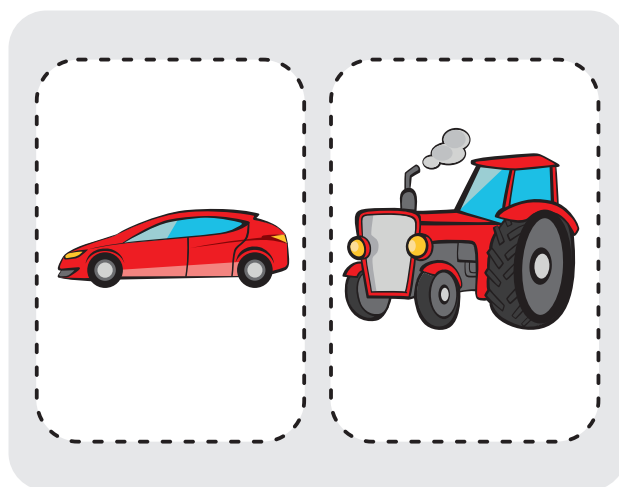
- Képkártyák kivágása a 6. számú mellékletből.

Most mutatni fogok két kártyát a kezemből. Először az egyiket, majd a másikat.

Az lesz a feladatotok, hogy próbáljátok meg a kártyán látható kép helyébe képzelni magatokat, és olyan sebességgel futni, amilyen gyorsnak a képen látható dolgokat gondoljátok. Mutassuk meg Zolikával! Kihúszom a versenyautót és a traktort. Amikor a traktort mutatom, akkor Zolika lassú futással halad, mint a traktor... majd hirtelen versenyautóra vált, amikor felmutatom a versenyautót. Majd újra traktorra... és így tovább.

Variációk

- A feladatot lehet párokban vagy 3 fős csoportokban is végezni, ahol az első gyermek diktálja a tempót a képek alapján.
- Nehezítve több képet is sorrendbe lehet állítani, így komplett mozgássorokat kell a gyerekeknek lemásolni.
- A gyerekek húzhatnak ellentétkártyákat maguknak, és a képzeletükből alkotnak mozgásokat mellé.
- A gyerekek mozaikszerűen ragasztják össze az egymás utáni 2-4 képet, amelyet aztán mozgással lekövetnek.



34. ábra: Sebességkártyák (példák)

6.2. TAPASZTALATSZERZÉS AZ ERŐKIFEJTÉS SZABÁLYOZÁSÁRÓL

Az erő kifejtés tudatossága az izomfeszülések érzékelésének, az erő kifejtés mértékének és szabályozásának képessége. Amikor egy nehéz tárgyat emelünk fel, vagy nagyon finoman szeretnénk valamit megfogni (például egy lufit), akkor tudatosan szabályozzuk az erő kifejtésünket.

Az erő kifejtéssel kapcsolatos funkcionális megértést segítő feladatokat is helyben, a saját térben kezdjük. A módszertani logika alapján – ahogyan a sebességek esetében is láttuk – ismét a két szélsőérték közötti kontraszt meg tapasztalása, majd a feszítés és a lazítás közötti fokozatos tenzió váltás, végül a tenziók közötti ugrálás, vagyis gyors váltások sorozata segít az érzékelés fejlesztésében. A következő gyakorlatok közül jónéhányat könnyedén alkalmazhatunk relaxációs és stresszoldó céllal is.

Az erő kifejtéssel kapcsolatos kifejezések közé tartoznak: erősen, gyengén, keményen, lágyan, puhán, lazán, könnyedén, feszesen, lazán, ernyeszd.

116 MENNYIRE TUD FESZÜLNI A TESTETEK?

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Mondjatok olyan dolgokat itt a teremben/udvaron, amelyek nagyon kemények! Milyen anyagokból vannak a kemény dolgok? ... Nagyszerű!

Akkor most próbáljátok meg olyan keményre feszíteni az egész testeteket, mint a kő vagy a vas! Érezzétek, hogy az egész testetek feszül – a karotok, a hasatok, a hátatok, a lábatok, a nyakatok! Mindenetek feszüljön! Elég! Lazítsátok el a testeteket!

Módszertani javaslat

- Magas vérnyomással rendelkező gyermek esetében maximum 1-2 mp-ig tartson a feszítés!

Variációk

- Különböző kiindulópályázatokban (állásban, térdelésben, ülésben, fekvésben).

117 MENNYIRE TUD ELLAZULNI A TESTETEK?

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most mondjatok olyan dolgokat, amelyek puhák! Milyen anyagokból lehetnek a puha dolgok? ... Kiváló!

Akkor most próbáljátok meg teljesen ellazítani a testeteket, mintha rongybabák lennétek! Mindenetek lazuljon el, és közben lassan vegyetek egy nagy levegőt, majd lassan fújjátok ki! Elég!

Variációk

- Különböző kiindulópályázatokban (állásban, térdelésben, ülésben, fekvésben).

118 KŐ ÉS PIHE

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Egy hasonló feladatot csinálunk, csak most fekdjétek hanyatt! Amikor azt mondom, hogy „kő”, akkor mindenetek feszüljön meg, és tartsátok benn a levegőt! Amikor pedig azt, hogy „pihe”, akkor lazuljátok el, és lassan fújjátok ki a levegőt! ... Kő! ... Pihe! ...

Variációk

- A feladatot a taps hangerejével is szabályozhatjuk.



42-43. kép: „Kő”

A fenti két feladatot izolációs gyakorlatokként, illetve a testrészek elnevezésének megtanulására is alkalmazhatjuk – a testérzékelés fejlesztése mellett (4. fejezet). Külön testrészek, illetve izomcsoportok megnevezésével is történhet az izolált feszítés és lazítás. Ez a típusú gyakorlat erőteljes stresszoldó hatással jár (lásd részletesen Bagdy, 2015).

119 TESTRÉSZFELISMERŐ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Ebben a feladatban ki fogom mondani egy-egy testrészemnek a nevét (és/vagy meg is érintem). Amelyik testrész nevét kimondom, azt próbáljátok meg nagyon megfeszíteni, majd ellazítani! Ha például azt mondom, hogy jobb comb, akkor próbáljátok meg csak a jobb combotokat megfeszíteni, majd ellazítani!

Variációk

- A gyakorlatokat különböző kiinduló helyzetekben is célszerű elvégeztetnünk.

120 SZIKLAEMELÉS

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Képzeljétek el, hogy hatalmas sziklát kell felemelnünk! Fogjuk meg, és együtt emeljük fel! Nagy erővel próbáljátok emelni, érezzétek, hogy mindenetek feszül! A végén pedig dobjátok el, amilyen messzire csak tudjátok!

Módszertani javaslat

- A feladatot egyenként, párokban, csoportokban és az egész osztállyal is érdemes elvégezni. Az „emelés” kb. 5–10 mp-en keresztül történjen.

121 PIHEEMELÉS

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most pedig képzeljétek el, hogy puha pihéket kell nagyon finoman felemelnetek! Nagyon kis erővel emeljétek, ne hogy összenyomódjanak! Érezzétek, hogy laza izmokkal emeltek! ... Mit éreztetek most az izmaitokban? És összehasonlítva a sziklaemeléssel?

122 TOLÓS-HÚZÓS

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Találjátok ki olyan dolgokat, tárgyakat, amelyeket nagy erőnkifejtéssel (erősen) kell tolni! Ha kitaláltátok, akkor tapsra toljátok előre felé! ... TAPS ... Most pedig olyan tárgyra gondoljatok, amelyeket húzni kell! Megvan? ... TAPS

Módszertani javaslat

- A tolás és a húzás – mint két helyzetváltoztató alapszerep – fogalmi rögzítésére is alkalmas a feladat.

Variációk

- Összeköthető helyzetváltoztatással, például ez egyik oldalról áttolva/áthúzva egy elképzelt dolgot a másik oldalra.

123 HULLÓ FALEVÉL

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



A következő játékban azt képzeljétek el, hogy őszi falevelek vagytok, amelyek éppen lehullanak a fáról! Hogyan esik le ősszel a fáról a falevél? ... Igen, lassan, ide-oda cikázva. Utánozzátok a hulló falevél mozgását!

Módszertani javaslat

- A feladatot egyenként, párokban, csoportokban és az egész osztállyal is érdemes elvégezni – a gyakorlatban célunk az is, hogy egymáshoz igazodva történjen a mozgás. Az ereszkedés optimális időtartama kb. 5–10 mp.

124 JÉGKOCKAOLVADÁS

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Képzeljétek el, hogy nagy jégkockák vagytok, akiket elveszek a hűtőből! Mit is csinál a jég, ha melegre kerül? ... Szóval lassan kezdjen el olvadni mindenki! Ha pedig tapsolok egyet, akkor az azt jelenti, hogy hirtelen visszatelelek benneteket a fagyasztóba! Figyeljétek rá, hogy nagyon lassan olvadjatok el, és hirtelen fagyjatok meg! Mostantól mindenki jégkocka! (Feszítétek a testeteket!) ... TAPS ... Kezdetek lassan olvadni! 1, ... 2, ... 3, ... 8. Aki teljesen elolvadt, terüljön szét a padlón!

Módszertani javaslat

- A feladatban egyértelműen éreztetnünk kell, hogy a cél az izomzat lassú és fokozatos elernyesztése, majd jelre történő hirtelen megfeszítése. Az elernyedés kb. 5–8 mp alatt, a megfeszítés pedig 1 mp alatt történjen. A pedagógus akár számolhatja is az időt, hogy segítse a feladatot.

Variációk

- A játékot inverz módon is célszerű eljátszani – lassú fagyással és hirtelen olvadással.

125 ESŐFELHŐK

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Képzeljétek el, hogy hatalmas esőfelhők érkeztek az óvoda/iskola fölé! Elkezd szemerkélni az eső, ti pedig utánozzátok a picike esőcseppeket, amint azok puhán ugrálnak a betonon. (A gyerekek pici és puha szökdeléssel utánozzák az esőcseppeket.)

Figyeljétek, mert hirtelen hatalmas zivatar alakult ki, erősen csapódnak az esőcseppek a talajra! (A gyerekek nagy és keményebb szökdeléssel utánozzák az esőcseppeket.)

Tapsra mindig megelélnkül az eső, újabb tapsra pedig elcsendesedik! ... TAPS ... TAPS ...

Variációk

- A különböző esőtípusok hangjának lejátszása adja a mozdulatritmust és váltást.

126 LEPKÉK ÉS SZÚNYOGOK

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Képzeljétek el, hogy egy nagy mezőn vagyunk! Fussatok úgy, mintha lepkéket akarnátok elkapni! Nagyon lazán fussatok, és a lepkéket is finoman próbáljátok meg elkapni! ...

De jaj! Felzavartunk egy nagy szúnyograjt, akik össze-vissza akarnak csipkedni bennünket! Nagy erővel hessegetétek futás közben a szúnyogokat! ...

Mennyire feszültek az izmaitok, amikor lepkét akartok elkapni?

És amikor szúnyogot hessegettetek?



127 TÉL ÉS TAVASZ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Képzeljétek el, hogy futás közben lassan beköszönt a tél, és nagyon hideg lesz a levegő, fagypont alá süllyed a hőmérséklet! Mindannyian megfagytok.

(Célszerű itt indítani a játékot, és az első végrehajtáson keresztül megtanítani.)

Amikor megfagytatok, nagyon feszítétek meg az izmaitokat! ...

Tavasodik. A jégszobrok folyamatos, lassú olvadással elkezdhetnek mozogni, majd újra futni. ... Aki felmelegedett, nagyon lazán fusson tovább!

128 ROBOTOS

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Most fussatok erőteljesen, szaggatottan, mintha robotok lennétek! Jelre próbáljátok megállni, és lassan ellazulni! Szeretném, ha minél jobban látszódná, ahogy ellazítjátok az izmaitokat.

Az erő kifejtésével kapcsolatban is használhatunk képeket, feladatlapokat, amelyek segítik az izomfeszítés és -lazítás tudatosságának kialakítását, érzékelésének fejlesztését.

A mozgások bármelyikét használhatjuk a feszítés és a lazítás funkcionális megértetésére. A kúszások, a mászások és a különböző eszközökkel (lufi, labda, ernyő, szalag stb.) végzett gyakorlatok további lehetőségeket adnak arra, hogy színesítsük a foglalkozást.

Amikor a gyermekek megértették, hogy mit jelentenek a fogalmak, és be tudják mutatni a két szélsőérték közötti különbségeket, szükségtelen a további fogalmi rögzítéssel időt tölteni. **A tanultakat mielőbb be kell építeni a különböző mozgáskészségek tanulásába, gyakorlásába és az eszközhasználatba.**

6.3. TAPASZTALATSZERZÉS A SZABAD ÉS A SZABÁLYOZOTT MOZGÁSLEFUTÁSRÓL

A mozgáskonceptiók összetevők közül a legnehezebben értelmezhetők a mozgások és mozdulatok dinamikai lefutásával kapcsolatosak. Képzeljük el, hogy egy gyermek lefelé fut a lépcsőn. Az utolsó lépcsőfok után a mozgási energiáját nem képes hirtelen megállítani, úgy tűnik, hogy maga a mozgás irányítja a folyamatot, nem pedig a gyermek. Ugyanez történik, amikor a tornász elindít egy lendületi elemet a nyújtón vagy a korláton. Az olyan mozgások tehát, amelyek a mozgás megindítása után megállíthatatlanok, **szabad lefutású** mozgásoknak nevezzük. Szabad lefutású mozdulatról, mozgásról tehát akkor beszélünk, amikor a megindított mozgást a végrehajtás közben az egyén nem tudja megállítani.

Ezzel ellentétben a **szabályozott lefutású mozgásokat** az egyén folyamatosan, a mozdulat vagy mozgás egészében kontrollálni, szabályozni tudja, és meg tudja állítani. Egy tárgy emelése, eltolása, elhúzása vagy például a karemelés, lábemelés tipikusan ilyen mozgások.

A gyermekek számára nehezen érthetők ezek a fogalmak, ezért csak az iskoláskortól javasoljuk tudatosításukat.

129 EGYSZERŰ SZOBROCSKA ZENÉRE

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Készítsünk elő egy zenelejátszó eszközt, és egy gyermekek által kedvelt zenét!

Amikor elindítom a zenét, akkor mindenki elindulhat kötetlen, közepes iramú futással a játéktéren. Amikor megállítom a zenét, akkor pedig nagyon hirtelen meg kell állnotok és szobrocskává válnotok! **INDUL A ZENE... MEGÁLL A ZENE.** Éreztétek, hogy a jelre azonnal meg tudtatok állni? Az ilyen mozgásokat **szabályozott lefutású** mozgásoknak nevezzük. Játsszuk el még néhányszor! Nagyon figyeljétek, hogy hirtelen álljatok meg! Ki tudna olyan mozgásokat mondani, amiket azonnal meg lehet állítani?

130 VITORLÁZÓREPÜLŐ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Most pedig képzeljétek el, hogy vitorlázórepülők vagytok! Ki tudja, hogy mitől különleges a vitorlázórepülő? ... Igen, nincs motorja. Amikor elindul a zene, képzeljétek el, hogy vitorlázórepülők vagytok, és a felhők között vitorláztok hol magasabban, hol alacsonyabban. A repülő nem tud megállni, ezért ti is úgy repüljétek, hogy csak lassítani tudtok és kanyarodni.

Variációk

- A háttérben különböző erősségű szélhangok játszhatnak le, amihez tudják a sebességüket is igazítani a gyerekek.

131 FÚJD EL A PAPIRREPÜLŐT!

PÁROKBAN ODA-VISSZA



Keressetek magatoknak egy olyan párt, aki ugyanabban az évszakban született, mint ti! Ha megvan, fogjátok meg egymás kezét! A következő játékban képzeljétek el, hogy a pár egyik tagja egy papírrepülő lesz, a másik pedig szél, amelyik fújja a papírrepülőt. Álljanak a párok erre a vonalra, álljon előre a papírrepülő és hátra a szél! Kezden el a szél fújni (a gyerekek a szájukkal fújják a párjuk hátát), a papírrepülők pedig kezdenek lassan folyamatosan átrepülni a túloldalra! A játék indulhat folyamatosan oda és vissza.

Módszertani javaslat

- Figyelni kell a gyakori cserére.



44. kép: Fújd el a papírrepülőt!

A mozgáskonceptiók rendszer lehetőséget teremt a saját test viszonyainak mozgáson keresztüli tanulására valamilyen társal vagy eszközzel történő kapcsolaton keresztül is. Az óvodásokkal vagy elsősökkel foglalkozó kezdő szakemberek számára is meglepő lehet, hogy sok gyermek nincs tisztában a legalapvetőbb testi és téri viszonyokkal sem. Az olyan kifejezések, mint az alatta, fölötte vagy hosszában, egyénileg, párban, a mozgásfoglalkozások mellett a mindennapokban is gyakran használt fogalmak. Funkcionális megértésük az eredményes részvétel mellett a későbbi tanulásuk szempontjából is kulcsfontosságú.

Ebben a fejezetben a mozgáskapcsolatok koncepciójáról két fő összetevő mentén beszélünk. Az első a **különböző eszközökkel**, szerekek és egyéb tárgyakkal kapcsolatos pozíciós viszonyokat rendszerezi. Ezek a fogalmak természetesen nemcsak eszközökre vonatkozhatnak, hanem sokszor használjuk őket a társakkal kapcsolatos viszonyokra is.

A másik pedig a **mozgásban részt vevő személyek (társ, társak) között mozgás közben fellépő (vagy nem fellépő) kapcsolatok lehetőségeit** mutatja be.

Módszertanilag előnyösebb, ha elsőként az eszközkapcsolatokat tanítjuk meg a gyerekeknek. Ennek oktatásakor ne a mozgás végrehajtásának minőségi jegyei kerüljenek fókuszba, hanem magának a mozgáskonceptiók elemnek a funkcionális megértése! Ha ez sikerült, akkor lépünk tovább az eszközkapcsolatok

tanulásához jól illeszkedő manipulatív alapkészségek gyakorlására! Juttassuk el a gyerekeket a stabil és viszonylag magabiztos végrehajtások szintjére, amikor már jól kontrollálják ezen mozgásokat, s csak ezután építsük be ezeket kisjátékokban történő alkalmazásra! Módszertani szempontból jó megoldás lehet az is, ha olyan mértékben könnyítjük az adott játékot, hogy a gyerekek még éppen sikeresen tudjanak részt venni benne.

7.1. KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL

A **kapcsolat az eszközzel** egy sor olyan kifejezést tartalmaz, amely közvetlenül a térbeli tájékozódással van összefüggésben.

Testnevelési környezetben a különböző eszközök, sporteszközök, szerekek, játékok használata a tevékenységek természetes velejáróit jelentik. A változatos eszközhasználat, a sokféle és érdekes eszköz nagymértékű motivációs erővel bír a gyermekek számára. Az eszközökkel (pl. labda, babzsák, papírgolyó, kendő, ütő segítségével) a gyermekek sokféle manipulatív mozgást tudnak gyakorolni. Vannak olyan eszközök, amelyek jelző szerepet töltenek be (pl. bója, pion), és vannak klasszikus tornaszerekek, amelyek bizonyos mozgások gyakorlását, tanulását segítik (pl. zsámoly, pad, KTK, bordásfal).

Mielőtt azonban egy-egy új eszközt kezdenénk használni a mozgásfoglalkozások vagy testnevelésórák

közben, nagyon fontos az eszközök megfelelő, egyben balesetmentes használatának tudatosítása. Egyes eszközök felhasználása minimális baleseti kockázattal jár, azonban vannak olyanok, amelyek fokozott figyelmet és előkészítést igényelnek. A gumilabda például nem minősül balesetveszélyes eszköznek, ám egy fejet érő rúgással vagy dobással fájdalmat lehet okozni vele. Más a helyzet a teniszlabdával, amely keménységéből fakadóan ennél jóval nagyobb sérülést is okozhat.

Kezdetben tehát rendkívül fontos, hogy kialakuljon tanítványainkban egyfajta felelősségtudat az eszközök megfelelő (rendeltetésszerű) és fegyelmezett használatával kapcsolatban. Egy-egy feladat elkezdése és befejezése szabályozottan, meghatározott rend szerint történik. Ugyanígy elengedhetetlen, hogy az eszköz felvétele, letétele és átadása társnak is rögzített szabályok szerint történjen. A leghatékonyabb, ha ezeket a szabályokat vezetett módon, a gyerekekkel közösen alakítjuk ki.

Ha kialakítottuk az alapvető felelősségérzetet egy-egy eszközzel kapcsolatban, akkor ehhez kapcsolódóan érdemes megismertetni a csoportot az adott eszköz felhasználásának céljával, a feladatban vagy játékban történő alkalmazásának lehetőségeivel. Igyekezzünk tehát vonzóknak és érdekesnek beállítani az egyes eszközöket, kérdezzünk rá, hogy mit, mi mindenre lehet használni, hogyan lehet játszani vele.

A foglalkozások/tanórák során a test az eszközökhöz, szerekhez vagy egy társhoz képest mindig valamilyen térbeli helyzetben, kapcsolatban van. Abels és Bridges (2010, 21. o.) „pozíciós kapcsolatnak” nevezi az ilyen típusú kapcsolatokat. Más szóval eszközviszonyoknak is nevezhetjük őket, hiszen a test minden esetben valamilyen téri viszonyba kerül az adott eszközzel.

Különösen az óvodáskor elején a következőkben felsorolt kifejezések funkcionális megértése a legalapvetőbb feltételét jelentik az irányított mozgástevékenységeknek. Emellett a kifejezések használata és megértése a mindennapok egyéb tevékenységeiben is alapvető fontosságú.

Az eszközkapcsolatok területéhez kapcsolhatók a különböző manipulatív alapkészségek gyakorlása is. Az eszközök feldobása, elkapása, gurítása, görgetése stb. ugyancsak eszközkapcsolatot jelent, azonban más szemszögből, hiszen ilyenkor magának az eszköznek a célorientált mozgatása történik. Ezekkel a lehetőségekkel egy már hivatkozott másik könyvünkben foglalkozunk részletesen (Boronyai és mtsai., 2020).

Az eszközkapcsolatok koncepciója az alábbi összetevőkből és elemekből tevődik össze.

MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ	MOZGÁSKONCEPCIÓS ELEM
Pozíció	fölött/alatt/keresztül, fölé/alá, fel/le/rá, előtt/mögött, elé/mögé, körül, körbe, mellett/mellé, át, között/közé, közel/távol, kívül/belül, hosszában/keresztben

14. táblázat: Az eszközkapcsolatokkal összefüggő mozgáskonceptiók összetevői és elemek

A kapcsolat az eszközzel koncepciójával összefüggésben az alábbi két tanulási célt javasoljuk szem előtt tartani a fejlesztés során.

POZÍCIÓ	– A gyermek értse a test és a tárgyak/társak térbeli elhelyezkedési lehetőségeit, úgymint alatt/fölött/keresztül, közel/távol, előtt/mögött, közeledve/távolodva, hosszában/keresztben, körül. – A gyermek ismerje az alapvető mozgásfejlesztő eszközök tulajdonságait, és néhány felhasználási lehetőségét pozíciós kapcsolattal.
----------------	---

15. táblázat: Kapcsolat az eszközzel – tanulási célok

Lássuk a legáltalánosabban előforduló eszközkapcsolat-kifejezéseket néhány konkrét példával bemutatva.

1. fölött/alatt/keresztül Pl.: Ugorj át a vonal fölött! Kússz át a szőnyeg alatt! Dobd át a társad fölött! Bújj át a terpesz alatt! Fuss keresztül a bóják között!	7. mellett/mellé Pl.: Maradj a társad mellett! Ül le a pad mellé!
2. fölé/alá Pl.: Emeld a labdát a fejed fölé! Tedd a labdát a bója alá!	8. át Pl.: Fuss át a karikákon!
3. fel/le/rá Pl.: Mássz fel a bordásfalra! Vedd fel a labdát! Ugorj le a számlóról! Tedd le a babzsákot! Állj rá a padra!	9. között/közé Pl.: Egyensúlyozz végig a babzsákok között! Állj be a két bója közé!
4. előtt/mögött Pl.: Fordulj meg a vonal előtt! Maradj a támadó előtt! Fuss el a védő mögött!	10. közel/távol Pl.: Fuss közel a kapuhoz! Maradj távol a támadótól!
5. elé/mögé Pl.: Állj a társad elé! Helyezkedj a vonal mögé!	11. kívül/belül Pl.: Maradj a karikán kívül! Haladj a vonalon belül!
6. körül, körbe Pl.: Szókdeld körül a karikát! Álljatok körbe kézfogással!	12. hosszában/keresztben Pl.: Egyensúlyozz végig hosszában a padon! Ül rá keresztben a számlóra!

16. táblázat: A gyakran előforduló, eszközkapcsolatot jelző kifejezések példákkal

7.2. TAPASZTALATSZERZÉS AZ ESZKÖZÖKHÖZ (TÁRSAKHOZ) KAPCSOLÓDÓ VISZONYOKRÓL

A következőkben a fenti táblázatban látható mozgáskonceptiók elemek feldolgozását segítő feladatokat olvashatunk.

JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY

FÖLÖTT/ALATT/KERESZTÜL FÖLÉ/ALÁ FEL/LE/RÁ

134 FÖL ÉS ALÁ!

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Üljetek le törökülésbe úgy, hogy ne zavarjátok egymást! Kíváncsi vagyok, hogy amikor tapsolok, tudtok-e olyan testhelyzetbe kerülni, amelyben az egyik kezetek az egyik lábatok alá kerül. ...TAPS... Nagyszerű, látom mindenki betette a lába alá a kezét. Most pedig arra vagyok kíváncsi, hogy ki tudja a térde fölé tenni a tenyerét. Most ugyanezt mutassátok meg a talpatokkal! Talp alá, talp fölé.

Örömmel látom, hogy mindenki tudja, mit jelent, ha valami alul van vagy fölül van.



45. kép: „Alá!”

135 TESTRÉSZBÚJTATÓ

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Képzeljétek el, hogy az egyes testrészeitek el akarnak bújni előlem!

Bújtassátok el a különböző testrészeiteket úgy, hogy egy másik testrészetek alá teszitek! Feri és Viki jöjjön nekem segíteni! Hárman fogunk körbe menni, és megpróbáljuk kitalálni, melyik testrészeteket bújtattátok el egy másik alá.

Módszertani javaslat

- Miközben körbe járunk, kérdezzük a gyerekeket arról, mely testrészeik vannak alul és fölül!

136 TESTRÉSZBÚJTATÓ KENDŐVEL

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most mindenkinek kiosztok egy színes kendőt. Testrészeket fogok mondani, amelyeket egymás után a kendő alá vagy fölé kell tennetek. Szabadon megváltoztathatjátok, hogy milyen testhelyzetben végzitek a feladatot.

Variációk

- Előre meghatározott statikus testhelyzetben történik a feladat (pl. ülésben, fekvésben).
- Lassú mozgásból egy szabad testhelyzetet felvéve történik.
- Zenére, a kendőt táncoltatva a levegőbe emelt testrészekkel történik meg a feladat.

137 ALÁ-FÖLÉ BÓJÁVAL

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Ebben a játékban mindenki szabadon mozoghat a játéktéren, ahol színes bójákat szórtam szét. Tapsra indulhatok, és amikor újabb tapsot hallotok, akkor nagyon kell figyelnetek, hogy azt mondom „alá” vagy azt, hogy „fölé”. Amikor azt mondom „alá”, akkor az egész testetekkel a bója alá kell kerülnötök. Amikor pedig azt kiáltom, hogy „fölé”, akkor pedig a bója fölé. Kíváncsi leszek, ki milyen trükkökkel tud a bója alá vagy fölé kerülni.

138 ALÁ-FÖLÉ PÁRBAN

PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Most fogjátok meg a közvetlenül mellettetek álló társatok kezét! Először helyben mutassátok meg, hányféleképpen tudtok egymás teste fölött/alatt lenni! Mindketten legyenek fölül is és alul is!

Végül pedig minden páros mutassa meg, melyik testhelyzet volt számára a legnehezebb!

Variációk

- Lassú mozgásból, a pár megtalálása után történik meg a testhelyzet felvétele.
- Fizikai kontaktussal vagy anélkül is végezhető a feladat.
- Folyamatos párcserékkel.
- Áthaladással a társak alatt/fölött.

139 ALATTA-FÖLÖTTE SZIVACSGÁTTAL

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Minden gyermek egy szivacsgátat kap, ami a saját eszköze lesz.

Tegyétek le a szivacsgátakat a lábatok mellé! A gát fölött és alatt kell különböző megoldásokkal áthaladnotok. Először mondok néhány példát. Ki tud egyszerően átlépni a gát fölött? És visszabújni alatta? Egy lábbal átugrani fölötte? És hanyatt kúszni alatta?

Variációk

- Nevezzünk meg különböző testrészeket, amelyeknek először kell áthaladniuk az eszközön.



46. kép: „Alá-fölé bójával”

140 ALATTA-FÖLÖTTE SZÍNEKKEL**PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN**

A párok egyik tagja piros lesz, a másik pedig kék. Adok nektek egy-egy jelzőtrikót. Szabadon mozoghattok onnantól, amikor jelzek. Ha futás közben felkiáltok, hogy „piros alatta”, akkor a piros színűeknek azonnal a kékek alatt kell lenniük egy kitalált testhelyzetben. Ki az a páros, aki bemutatná? ... Nagyszerű! Lássuk a játékot!

Módszertani javaslat

- Értelemszerűen a „piros”, a „kék”, az „alatta” és a „fölötte” szabadon variálható, amivel a döntéshozatali funkciókat stimuláljuk.

Variációk

- A színeket helyettesíthetjük bármilyen fogalmi párral (állatok, növények, számok, betűk stb.).

141 ALATTA-FÖLÖTTE-KERESZTÜL KARIKÁVAL – 1**PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN**

Válasszon mindenki valakit gyorsan, akivel még nem volt párban ma! 3-2-1. A párok egyik tagja vegyen fel egy karikát, és üljön le egy szabad jelzésre a teremben, amit a párja választ! Ha a karikások közül mindenki leült, akkor a többiek keressék meg a párjukat! Akinél a karika van, az fogja irányítani a játékot. Megmutatjuk Ilonával. Ha Ilona közel teszi a földhöz a karikát, így, akkor én tudom, hogy fölötte kell átlépnem. Ha magasra teszi, akkor tudom, hogy alatta kell áthaladnom. Ha pedig felfordítja, akkor tudom, hogy keresztül kell bújnom rajta. Próbáljátok csak ki a feladatot! Aki úgy gondolja, próbálja meg, hogy mielőtt megcsinálja a feladatot, előtte elmondja a társának, hogy alatta, fölötte vagy keresztül megy át a karikán.

**142 ALATTA-FÖLÖTTE-KERESZTÜL KARIKÁVAL – 2****PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN**

Most pedig mindig az fogja mondani a feladatot, akinél nincs karika. Megmutatjuk Balázssal. Balázs fogja a karikát és várja, hogy mondjam a szavakat. Ha azt mondom, „alatta”, akkor Balázsnak úgy kell tartania a karikát, hogy alatta át tudjak bújni. Ha azt mondom, „keresztül” vagy „fölötte”, akkor pedig annak megfelelően. Tehát mindig a karika nélküli vezeti a játékot. Ha tapsolok, akkor cseréljétek meg a szerepeket!

143 ALATTA-FÖLÖTTE HÁROMFŐS CSOPORTBAN**SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN****Előkészületek**

- A pedagógus 3 fős csoportokat alakít, és minden hármas kap egy ugrókötelet vagy tornabotot, esetleg karikát (a karikán keresztül is lehet haladni).

Ebben a feladatban a hármas két tagja fogja meg a karikáját így, ahogy mutatjuk Nikiékkel! A harmadik társ találja ki, hogy az eszköz alatt vagy fölött szeretne áthaladni. Ha azt mondja, hogy alatta, akkor a két társnak úgy kell igazítania az eszközt, hogy át lehessen alatta haladni. Minden áthaladásnál változtassátok, hogy alatta vagy fölötte mentek, és különböző áthaladási módokat találjatok ki! Tapsra csere lesz.

Módszertani javaslat

- A gyerekek nem akadályozhatják az áthaladást, sőt, ha mozognak is, akkor kifejezetten segíteniük kell egymást.

Variációk

- A feladat történhet különböző mozgásokból a párokat megkeresve a térben. (A párok mozdulatlanok.)
- A párok is mozoghatnak figyelve arra, hogy egymással vagy egymás eszközével ne ütközzenek.
- Az eszközök alatt/fölött mozgás közben is át lehet haladni, de nem szabad ahhoz hozzáérni.
- Egy kijelölt vezető irányítja az áthaladó társat.

144 FEL ÉS LE

PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Párok kialakítása és a zsámolyok elhelyezése a területen.

Üljetek le a zsámolyra! Nagyon érdekes feladatot fogunk csinálni. Ki kell találnotok mindenféle megoldást arra, hogy milyen módokon juthattok fel a zsámolyra és le a zsámolyról. Minden páros találjon ki legalább 3-4 megoldást. TAPS!

Variációk

- A párok megoldása egymás után vagy egymással egyidőben is történhet (megköthető).
- Valamilyen testrészt kötelezően be kell kapcsolni a mozgásba – pl. az egyik kezét.
- Más eszközön történik a végrehajtás.

145 FEL ÉS LE PRODUKCIÓ

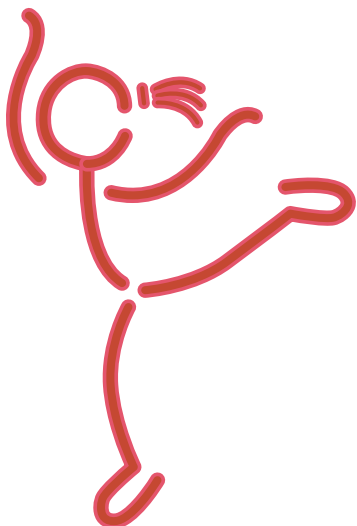
PÁRBAN, SZÉTSZÓRTAN A TERÜLETEN



Az előző feladat alapján válasszatok ki a 3 kedvenc feljutási módot a zsámolyra, és tanuljátok meg sorrendben, egymás után, mintha egy tornagyakorlat lenne! Ehhez legalább 5-ször meg kell csinálni a produkciót. Aki szeretné, megmutathatja a többieknek a produkcióját.

Módszertani javaslat

- Emeljük ki a kreatív megoldásokat, és ösztökéljük a gyerekeket, hogy egymástól minél inkább különböző fel- és lemozgásokat találjanak ki!



146 FEL ÉS LE KÜLÖNBÖZŐ ESZKÖZÖKÖN

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Különböző eszközök elhelyezése a területen.

Ahogy látjátok, mindenféle eszközt szórtam szét a területen. Zsámolyokat, padot, egyensúlyozó eszközöket. Az előző feladathoz hasonlóan, de most egyénileg kell kitálatnotok kétféle fel- és lejutási módot a különböző eszközökre. Nagyon figyeljete rá, hogy biztonságos mozgást válasszatok és próbálkozzatok többféle eszközön folyamatosan!

ELŐTT/MÖGÖTT ELÉ/MÖGÉ KÖRÜL/KÖRBE

147 ELŐTT/MÖGÖTT – 1

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Bójákat, vagy egyéb tárgyakat szórunk szét a játéktér területén.

Ahogy látjátok, bóják vannak szanaszét a teremben. Különböző haladási módokkal kell haladnotok a bóják között. Ha azt mondom, hogy „előtte”, akkor mindenkinek találnia kell egy bóját, és megérintve azt, előtte kell elhaladnia. Ha pedig azt mondom, hogy „mögötte”, akkor mögötte. Az első feladatban oldalazva fussatok! TAPS ... ELŐTTE! ... MÖGÖTTE! ...

Variációk

- A gyerekek egyénileg haladnak különböző, feladatról feladatra változó haladási móddal.
- Összekapcsolható más eszközzel, és variálható, hogy pl. bója-előtte, zsámoly-mögötte.

148 ELŐTT/MÖGÖTT – 2

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Az előző feladathoz hasonló lesz az, ami most következik. Mit vesztek észre, ha a bójákat megfigyelitek? ... Igen, hogy van kisebb, és van nagyobb. Ha azt mondom például, hogy „kisebb előtt”, akkor mit kell tennetek, Zolika? ... Igen, egy kisebb bója előtt kell elhaladni. És ha azt mondom, hogy „nagyobb mögött”? ... Igen, akkor pedig egy nagy bója mögött. TAPS!

Variációk

- A gyerekek párokban haladnak különböző, feladatról feladatra változó haladási móddal.
- Az „előtte” felkiáltásra automatikusan a kis bója előtt, míg „mögötte” felkiáltásra a nagy bója mögött kell elhaladni.

149 ELÉ/MÖGÉ/KÖRÉ CIPŐFÜZŐVEL

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Cipőfűzőt készítünk elő a gyerekek létszámának megfelelő számban.
- Szétszórta bójákat helyezünk el.

Most mindenkinek adok egy cipőfűzőt, amit mindig két kézzel kell a test előtt tartani így, ahogy mutatom. BEMUTATÁS. Szabadon mozoghattok és trükközhattok a cipőfűzővel. Mozgás közben minél kreatívabban mozgassátok a cipőfűzőt, de ne feledjétek, mindig két kézzel kell tartanotok azt. Tapsra indulhattok szabadon, de figyeljétek, hogy ne ütközzetek a bójákkal. TAPS ...TAPS

Most pedig, miután megismerkedtetek a cipőfűzővel, jön az igazi feladat. Ha azt kiáltom elé, akkor vajon mi lesz a feladat, Zolika? ...és ha mögé? ...és ha köré? ... Igen, oda kell letennetek a cipőfűzőt. Lássuk!

150 BABZSÁKOS SZABADÍTÓ FOGÓ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A következő játékunk neve babzsákos szabadítás fogó. A játékhoz választok két fogót, akik végig fogók maradnak. Náluk nem lesz babzsák, de mindenki más felvehet egy babzsákot a padról, ha kezdődik a játék. Jöjjön ide Petike és Gabika, ők lesznek a fogók! Ha valakit megfog a fogó, akkor terpeszbe kell állnia babzsákkal a fején. Úgy lehet kiszabadítani, ha valaki elé áll, és szemből átcsúsztatja a babzsákját a lába között. BEMUTATÁS.

Indulhattok a babzsákot felvenni! TAPS

Figyeljétek, kezdődik a játék! TAPS

Módszertani javaslatok

- A fogókat nagyjából 30-45 mp elteltével cseréljük a fáradásuktól függően!
- Ellenőrizzük, hogy a visszaváltások konzekvensen a társ elöl történjenek!
- Az eredményhirdetésnél emeljük ki azokat, akik legalább egy társukat kiszabadították!

Variációk

- A kiszabadítás történhet a társ mögül is.
- A szabadítás történhet a babzsák átadásával a társ dereka körül is.
- A kiszabadításra jó megoldás, ha a szabadító a babzsákot kicseréli a megfogott fején.
- A szabadító társakat nem lehet megfogni.
- A szabadítást pedig nem lehet „örizni”.

151 KÖRBEFUTÓS JÉGSZOBOR-SZABADÍTÓ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Egy nagyon érdekes játék következik. Tapsra mindenki szabadon futhat a játéktérületen. Mire is kell figyelnetek, miközben szabadon mozogtok a térben? ... Igen, hogy kerüljétek el az ütközéseket. Amikor tapsolok egy nagyot, akkor mindenki jégszobrocskává kell, hogy merevedjen. Ekkor én elindulok a varázserőmmel a játéktéren, és a legfeszesebb szobrocskákat felolvasztom úgy, hogy körbefutom őket. Akit felolvasztottam, azok is varázserőt kapnak, és ők is felolvaszthatják a többieket. A felolvasztás úgy történik, ha a szabadító körbefutja a társát.

Variációk

- A körbefutást bármilyen mozgásformával helyettesíthetjük.
- A körbefutást összeköthetjük az irányok tanulásával, történhet bal váll felől vagy jobb váll felől.

152 SZEMBEFUTÓSDI

PÁRBAN



Előkészületek

- Bóják kihelyezése az oldalvonalra, egymástól 1,5 m távolságra.

Keressen magának mindenki egy hasonló testmagasságú párt... 5-4-3-2-1! A párok egyik tagja üljön le törökülésbe, a másik tagja pedig álljon egy-egy bójához a szemközti vonalra terpeszállásba! ...

Nagyszerű, most álljon mindenki a párjával szembe a túlsó vonalra terpeszállásba! Nagyon kell figyelnetek, mert pontosan a szemben lévő párotokhoz kell különböző mozgásokkal átmennetek. Mindig tapsra kell indulnotok, és közben kiáltani fogok egy szót. „Előtte”, „mögötte” vagy „alatta”. Ha azt kiáltom „előtte”, akkor értelemszerűen a párod előtt kell visszafordulni és visszafutni. Ha „mögötte”, akkor mögötte, ha pedig „alatta”, akkor a terpesz alatt! Ki szeretné megmutatni? BEMUTATTATÁS.

TAPS ... „Előtte!” ... TAPS ... „Mögötte!” ...

Variációk

- A pedagógus utasítása helyett a helyben lévő társ is irányíthatja szóban, hogyan kell elhaladni.

MELLETT/MELLÉ KÖZÖTT/KÖZÉ ÁT

153 AKADÁLYOK A TEREMBEN

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Szivacsákok, karikák és babzsákok elhelyezése szétszórva a területen

Ha szétnéztek a játékterületen, akkor sok-sok eszközt

láttok. Bójákat, karikákat, babzsákokat, szivacsákokat. Arról fogunk tanulni, hogy mit jelent, ha egy eszköz mellett, eszközök között vagy eszközön át kell végrehajtanotok valamit. Megkérem Karinát, hogy mutassa meg egy karikán, hogyan kell mellette elfutni. ... Nagyszerű, most pedig Zotyót, hogy hogyan kell két babzsák között elfutni. ... Végül pedig mutassa meg Zsani, hogy miként lehet átugrani egy gátat! ... Vajon mire kell nagyon figyelnetek, miközben szabadon mozogtok? ... Igen, hogy ne ütköztek sem egymással, sem az eszközökkel. Lássuk! Mellette! ... Közötte! ... Át! ...

Variációk

- Mindenki szabadon megválaszthatja, hogy egy eszköz mellett, között vagy azon át halad.
- Létrehozható mozgásszekvencia például: közötte-mellette-mellette-át-közötte.

154 MELLETE VAGY KÖZÖTTE?

AZ ELŐZŐ FELADATRA ÉPÜLVE



Ebben a játékban az előző akadályokat fogjuk használni. Ha azt kiáltom, hogy „mellette”, akkor nagyon gyorsan találnotok kell egy eszközt, amely mellé le kell guggolnotok. Ha pedig azt kiáltom, hogy „közötte”, akkor pedig két eszköz között el kell kezdenetek helyben szökdelni, mint a verebek. TAPS ... Mellette! ... Közötte! ...

155 ÁTFUTÁS A MOCSÁRON

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Ugrókötelek és szivacsákok elhelyezése a területen.
- 4-6 fős csoportok kialakítása és beállítása a játékterület szélén.

A játékterületen ugróköteleket és szivacsákokat szórtam szét. Ezek jelképezik a nagy varázsmocsarat! A két vonaltól tapsra kell minden sornak indulnia. Át kell futnotok úgy az akadályok fölött, hogy senki ne érjen hozzájuk, különben beleragad a mocsárba. Aki beleragadt a mocsárba, vissza kell jönnie, és újra kell próbálkoznia. Kíváncsi vagyok, ki tud a mocsáron átkelni! TAPS ... TAPS

KÍVÜL/BELÜL KÖZEL/TÁVOL

156 JÁTÉK KARIKÁVAL

SZÉTSZÓRTAN A TERÜLETEN



Előkészületek

- Egyenként egy karika kiosztása.

Mindenkinek kiosztok egy karikát. Aki megkapta, keresen magának egy olyan saját teret a teremben, ahol nem zavar senkit! Ha megvan, üljetek bele a karikába, és figyeljetelek rám! Most egy karikás játék következik, amiben megtanuljuk, hogy mit jelent, ha valami kívül van vagy belül van. Az első feladatban szökdeljen mindenki a bal lábán a karikán belül! TAPS ... Most pedig a karikán kívül, de jobb lábbal! TAPS ... Elég!

Mostantól mindig mondani fogom, hogy „kívül” vagy „belül”. Ha kívül vagy, melyik lábadon is kell szökdelned, Zéti? És ha belül vagy..., Zalán? TAPS. Kívül! ... Belül! ... Belül! ... Kívül! ...

Variációk

- Ha páronként gyakorlunk, akkor a párok ugyanazt csinálják.
- Ha a pár egyik tagja belül szökdel, akkor a párja kívül.



47. kép: „Belül”

157 JÁTÉK KARIKÁVAL PÁRBAN



Előkészületek

- A gyerekek párosával kapnak egy-egy karikát.

Most úgy folytatjuk a játékot, hogy párokat alakítunk. A párok egyik tagja lesz a szöcskék csoportja, a másik pedig a tücsköké. Egyeztetek meg, ki lesz a szöcske és ki a tücsök. 3-2-1! A tücskök álljanak bele a karikájukba, a szöcskék pedig álljanak melléjük! Figyelnetek kell, mert mindig mondom egy állatnevet és azt, hogy kívül vagy belül. Megmutatjuk Mónival és Anitával. BEMUTATTATÁS. Ha tehát azt mondom, hogy „szöcskék kívül”, akkor mit kell tenned, Anita? ... Ha pedig azt, hogy „szöcskék belül”..., Móni? Rendszerben, kezdjük is el a játékot. Szöcskék kívül! ... Tücskök belül! ...

Módszertani javaslat

- Hívjuk fel a gyermekek figyelmét, hogy amikor mindketten a karikában szökdelnek, akkor vigyázzanak egymásra, ne zavarják egymást!

Variációk

- Bármilyen szökdelési formát választhatunk.
- Megköthetjük, hogy ha az egyik állat kap egy utasítást, akkor a másik állatnak automatikusan ellenkezőleg kell mozognia. Pl. „tücsök kívül” = „szöcske belül”.

158 KREATÍV TESTHELYZETEK KÖZEL ÉS TÁVOL

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- A gyerekek kapnak egy-egy karikát.

Most a fantáziákat fogjátok használni. Testrészeket vagy testhelyzeteket fogok mondani. Eközben mindig hozzá fogom tenni, hogy közel vagy távol kell lennie a karikához képest. Igyekezzetek minél változatosabb testhelyzeteket felvenni és egyensúlyban maradni. Tegyétek a lábatokat közel! Most a térdeteket távol! Most a könyökötöket is távol! Most a bokátokat közel!...

Most pedig minden testrészetekkel kerüljétek olyan közel, amennyire csak lehet! Most pedig nagyon lassan távolodjatok, amennyire csak lehet, egészen a legtávolabbi helyzetig!

Módszertani javaslatok

- Kérjünk sok támaszhelyzetet pl. a bal kéz közel, jobb láb távol!
- A feladat jól összeköthető a testrészek tudatosításának feladataival.

HOSSZÁBAN/KERESZTBEN

Az utolsó két kapcsolati lehetőség az eszközzel ugyancsak gyakran jelenik meg a mozgásfoglalkozásokon. Az előzőekben bemutatott feladatok közül számos alkalmas ezek feldolgozására is. Az akadálypályák olyan kihívást jelentő mozgásútvonalak, ahol komplexen gyakorolhatók a különböző eszközviszonyok, így a hosszában vagy keresztben is. A tornaszereknek, illetve egyéb mozgásfejlesztő eszközöknek is van egy tengelye. A hosszabb tengely alapján mondjuk, hogy egy mozgást a tengely irányában, azaz hosszában, vagy arra merőlegesen, azaz keresztben végzünk. A kétféle eszközkapcsolatot általában magán az eszközön végezzük, amely egyben egyensúlyi helyzeteket is jelent.

159 KERESZTBEN/HOSSZÁBAN AKADÁLYOK KÖZÖTT

OSZLOPOKBÓL INDULVA



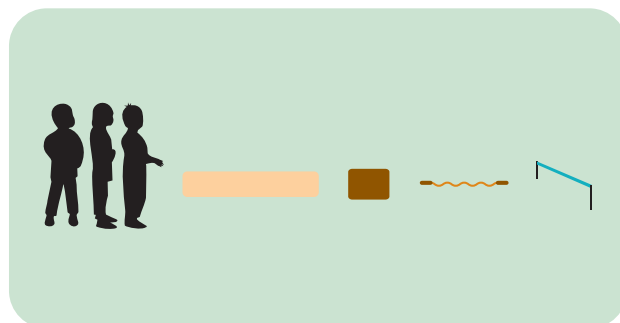
Előkészületek

- Létszámtól függően 3-5 fős heterogén csoportok kialakítása és felállítása az akadályok mögé.

Ma egy nagyon érdekes akadálypályával készültem nektek, ahol meg fogjuk tanulni, hogy mit jelent, ha egy eszközön keresztben, vagy hosszában kell gyakorolni vagy áthaladni. Az első eszköz a pályán egy tornapad. Vajon, ha így van beállítva akkor az hosszában vagy keresztben van? ... Igen, hosszában. És a zsámoly utána? ... Igen, az keresztben van. És az ugrókötél a földön? Végül a gát? ... Nagyszerű. A feladatokat az lesz, hogy mielőtt áthaladtok az akadályokon az átlatok választott mozgásformával, mindig mondjátok hangosan, hogy keresztben vagy hosszában haladtok!

Variációk

- A végrehajtások nehézségét a mozgásirány (oldalt, hátrafelé), a sebesség (gyorsabban), valamint a mozgásforma változtatásával alakíthatjuk a gyerekek tudásszintjéhez.
- Legyünk kreatívak, illetve engedjük, hogy a gyerekek is kitalálhassanak mozgásformákat!



35. ábra: Akadálypálya (példa)



7.3. KAPCSOLAT A TÁRSSAL

A testnevelés személyiségfejlesztő hatásrendszerének egyik kiemelkedő területe a mozgás közben, mozgásos feladatok alkalmával megvalósítható szociális kompetenciafejlesztés. Akár óvodai testnevelésről, akár mozgásfejlesztő foglalkozásról, akár testnevelésóráról beszélünk, minden esetben társas mezőben zajlik a tevékenység, amely önmagában hordoz egyfajta különleges élményt. A társas együttlétnek megvannak a maga szabályai – és ez érvényes a foglalkozásainkra, tanóráinkra, edzéseinkre egyaránt. Ezen szabályokat a leghatékonyabban a tevékenységek közben lehet elsajátítani, amelyet olyan tanulási helyzetekkel tudunk előidézni, ahol adott **létszámban** gyakorolhatnak a gyerekek.

A létszám mellett a mozgás közbeni társas kapcsolatok az együttműködés jellemzői szempontjából is fel-

oszthatók. Ide kapcsolódik az **időzítés**, amely lehet (1) **egyidejű**, (2) **váltott** vagy (3) **folytonos**.

Az együttműködés a **célja szerint** pedig lehet (1) **kooperatív**, (2) **kollaboratív** vagy (3) **kompetitív** (17. táblázat).

A sport és a tánc területén egyaránt nagyon fontosak a társas együttműködések. Nem csupán a szereplések, versenyek alkalmával, hanem a felkészülés során is. Ezek a kapcsolatok lehetnek különösen egyszerűek (gondoljunk például egy játék területét határoló vonal befolyására), de lehetnek rendkívül összetettek is (gondoljunk például egy táncscsoport együttműködésére vagy egy 11 főből álló labdarúgócsapat taktikai együttgondolkodására).

A 17. táblázatban a kapcsolat a társsal mozgáskonceptió összetevőit és elemeit látjuk.

MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ	MOZGÁSKONCEPCIÓS ELEM
Létszám	egyedül, egyénileg a társak között, párban, csoportban, csoportok között
Időzítés	tükörkép/azonosság, összhang/ellentét (egyidejű) egymás után (váltott) vezető/követő (folytonos)
Cél	kooperatív/kollaboratív/kompetitív

17. táblázat: A társas kapcsolatokkal összefüggő mozgáskonceptió összetevők és elemek

A kapcsolat a társsal koncepciójával összefüggésben az alábbi hét tanulási célt javasoljuk szem előtt tartani a fejlesztés során.

LÉTSZÁM	A gyermek... – ...képes egyénileg a társak zavarása nélkül feladatot megoldani. – ...képes párokban a feladat céljára fókuszálva gyakorolni. – ...képes kislétszámú (3-4 fős) csoportmunkába bekapcsolódni.
IDŐZÍTÉS	A gyermek... – ...érti, hogyan kell tükörképben mozgást végrehajtani, testhelyzetet alkotni. – ...részt tud venni a különböző mozgásokban mint vezető és mint követő.
CÉL	A gyermek... – ...versenyhelyzetben törekszik a szabályok betartására. – ...kooperatív helyzetben keresi az együttműködés lehetőségeit és a közös cél érdekében tevékenykedik.

18. táblázat: Kapcsolat a társsal – tanulási célok

7.4. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁSOK TÁRSAS KAPCSOLÓDÁSI LEHETŐSÉGEIBEN – LÉTSZÁM

A társas együttműködés egyes formái fokozatosan kiépülő személyes és társas felelősségvállalást igényelnek, amelyhez sok-sok gyakorlásra, tudatos és következetes nevelési tevékenységre van szükség. Az alábbi, tanulásszervezéshez kapcsolódó fogalmak megismerése, a foglalkozások szabályainak elsajátítása a jó hangulatú és eredményes oktatás feltételei közé tartoznak.

A foglalkozások, tanórák alatt a következő létszámok szerint dolgoznak együtt a diákok:

- egyedül;
- egyénileg a társak között;
- párban;
- páros/páratlan csoportban;
- csoportok között.

EGYEDÜL

Az egyéni feladatmegoldások egyik típusa, amikor az egyén a társak előtt egyedül hajt végre egy feladatot. Gyakran alkalmazzuk ezt a megoldást új feladatok megértésének segítésekor. Előfordul akkor is, amikor egy önállóan elsajátítandó mozgást mutat be valaki a társai előtt. Pedagógiai szempontból lényeges, hogy ez a helyzet (különösen alacsony kompetenciaészlelésű tanulók esetében) sokak számára jelentős nyomást jelent, hiszen a figyelem középpontjába kerülve akár szégyenérzet is kialakulhat egy-egy sikertelen végrehajtás miatt. A negatív légkör kialakulását elkerülendő, erősen ajánlott ezt a helyzetet úgy kezelni, hogy törekszünk az önként jelentkezők bekapcsolására. Vannak gyerekek, akiket kifejezetten erőfeszítésre sarkall, ha mások előtt szerepelhetnek. Mindkét magatartásforma elfogadható, a társak megszégyenítése, kinevetése, kicsúfolása azonban semmiképpen. Erre fokozottan kell ügyelnünk. A kisebb csoportokba szervezett egyedüli bemutatások kevésbé jelentenek lelki nyomást.

160 MUTASS BE EGY MOZGÁSFORMÁT!

EGYEDÜL A TÁRSAK ELŐTT, KÖRBEN ÁLLVA



A következő feladatban mindenki találjon ki egy olyan mozgásformát, amit korábban tanultunk! Ha sikerült, akkor üljön nyújtott ülésbe! Egymás után, sorban mindenki mutassa meg, hogy mit talált ki! Kezdjük Bélustól!

Módszertani javaslat

Ezzel a játékos feladattal a gyerekek megtapasztalhatják, hogy milyen érzés a társaik előtt mozogni. Ha végére értünk a csoportnak, akkor beszélgessünk az érzéseikről! Milyen érzés volt bemutatni egy mozgást úgy, hogy mindenki rájuk figyelt? Mi okozhatott nehézséget? Hogyan érezheti magát egy sportoló, akit stadionnyi ember néz egy olimpiai döntőben?

EGYÉNILEG A TÁRSAK KÖZÖTT

Mozgásfoglalkozásaink során a hatékony tanulás elemi feltétele, hogy a tanítványaink képesekké váljanak önállóan és koncentráltan gyakorolni. Nehézség, hogy ez minden esetben úgy zajlik, hogy egy időben sokan szeretnék ugyanezt tenni. Az infrastrukturális feltételek sokszor ugyancsak akadályozzák ezt a magatartást, hiszen nem biztosítanak megfelelő gyakorlási helyet, aminek konfliktus lehet a következménye. Ebből fakadóan minden esetben figyelniünk kell a minimálisan elégséges gyakorlási hely biztosítására – jellemzően akár több, kisebb csoport kialakításával.

Az egyénileg a társak közötti feladatmegoldások során jellemző, hogy a résztvevők nem figyelik egymást, hiszen egy időben kell dolgozniuk. Ez történhet helyben vagy folyamatos haladás közben is. A tanulási környezet szempontjából fontos, hogy a gyerekek ne zavarják vagy akadályozzák egymást, és ne vonják el fölöslegesen egymás figyelmét a saját feladatukról.

161 LABDABILIÁRD

KÖTETELLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Mindenki számára kiosztunk egy gumilabdát.

Most arról fogunk tanulni, hogy miként tudtok egymás zavarása nélkül gyakorolni. A terem teljes területén gúríthatjátok magatoknak a labdát folyamatosan, de nagyon kell figyelnetek, hogy se a labda, se ti ne ütközzetek össze senkivel. Amikor egy nagyot tapsolok, akkor viszont hirtelen mindenkinek egyszer össze kell ütköztetni a labdáját valaki máséval, mintha biliárdgolyók lennének. Utána ismét ütközés nélkül folytatódik a játék.

Módszertani javaslat

- A játék végén üljünk le a gyerekekkel, és beszélgesünk arról, hogy miért fontos az önálló gyakorlás, és hogy ilyenkor kerülni kell a társak zavarását!

162 ZAVARD A TÁRSAT!

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- Mindenki számára kiosztunk egy gumilabdát.

Most azt szeretném, ha megtapasztalnátok, hogy milyen, amikor zavarjátok egymás gyakorlását. Szétszórt alakzatban kell különböző labdafeldobásokat és elkapásokat gyakorolnotok. A célotok lehet például, hogy ötször egymás után ne essen le a labda a feldobás után. Nehezíteni fogja azonban a helyzetet, hogy a szomszédok szándékosan zavarhatják egymást. Például véletlenül rossz helyre dobják a labdát, rájuk esik a társ labdája és ilyesmi. Természetesen meglökní a társat nem szabad. Kíváncsi leszek, ki hogyan tudja elérni a célját a gyakorlás közben. Kezdjük!

Módszertani javaslatok

- A végén üljünk le a gyerekekkel és beszéljük meg, hogy ki mit érzett, miközben zavarták! Mennyire zavaró, ha nem figyelnek egymásra? Hogyan tudják elkerülni egymás zavarását? Miért fontos a zavartalan gyakorlás?
- A feladat legvégén szervezzük meg ismét a feladatot, de már helyes magatartással!

PÁRBAN

A párban történő feladatmegoldások már szoros társas kapcsolódást jelentenek a párok között. A páros feladatok az esetek döntő részében kooperatív, azaz közös cél érdekében valósulnak meg. Ritkábban a párok együttműködhetnek (kollaboráció) vagy versenyezhetnek más párokkal vagy egymással is. A versenyhelyzetek kérdésköréről a céloknál lesz szó részletesebben.

A páros munkaformában történő részvétel előfeltétele – elsősorban az óvodáskorban, illetve a kiskorúak elején –, hogy a gyerekek rendelkezzenek az ehhez szükséges szociális készséggel. Amikor egy feladatban eszközöket kell megosztani egymással vagy olyan feladatot kell végrehajtani, amelyben igazodni kell a másikkal, sok gyereknek okoz problémát. Ez természetes fejlődéslélektani jellemző ebben a korban. Pedagógiai megfigyelésekkel nyomon kell követnünk, és olyan feladatokban kell gondolkodnunk, amelyeket a gyerekek képesek együtt megoldani. Természetesen itt is léteznek egyszerűbb és összetettebb együttműködést igénylő feladatok.

Páros feladatok közben érdemes elkezdni olyan mozgáskonceptuális elemek oktatását, mint például a tükörkép, az összhang vagy a vezető/követő szerepkör.

A páros feladatokhoz mindenekelőtt párokat kell kialakítanunk. A páralakítás (és csoportalakítás) tanulás-szervezési elveiről és módszereiről részletesen olvashatunk Csányi és Révész (2015) könyvében. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a pár- és csoportalakítást szisztematikusan tervezni kell az egyes foglalkozásokra, és el kell kerülni az egyoldalú vagy kizárólag szabad választáson alapuló megoldásokat (19. táblázat). Legjobb, ha az oktató és a gyermek egyaránt választ bizonyos szempontok alapján.

PÁRALAKÍTÁS, HA A TANULÓK SZABADON DÖNTHETNEK

ELŐNYÖK	HÁTRÁNYOK
A tanulók szeretnek a legjobb barátaikkal dolgozni.	Nem a legjobb barát jut mindenkinek.
A barátok ismerik egymás készségeit, képességeit.	A motiváció nagyon alacsonnyá válhat.
A gyerekek biztonságban érzik magukat a barátaikkal.	A diákok az „élvezhetőségre” koncentrálnak a tanulás helyett.
	Korlátozódik a szociális kontaktusok lehetősége.
	Pszichológiai vagy testi szempontból egyensúlytalan helyzetek teremthetnek.
	A barátok könnyebben elfogadják egymás teljesítményét (és nem javítják a hibákat).

SZISZTEMATIKUSAN VÁLTOZÓ PÁROK

ELŐNYÖK	HÁTRÁNYOK
Nem maradnak ki tanulók.	Először nem ismerik egymás képességeit és készségeit a tanulók.
Számtalan szociális kontaktus létesül.	Először nehezebb egy új (másik) tanulóval dolgozni.
Minden új társ, új kihívást jelent.	
Minden tanulónak van lehetősége együtt dolgozni mindenkiel.	
Új barátság kialakulásának a lehetősége is biztosított.	
Az osztályléggör kedvezőbbé válhat.	

19. táblázat: A páralakítás módszertani megoldásainak előnyei és hátrányai



48. kép: Kooperatív páros feladat

A következő játékos feladatban a páralakítás kerül a középpontba.

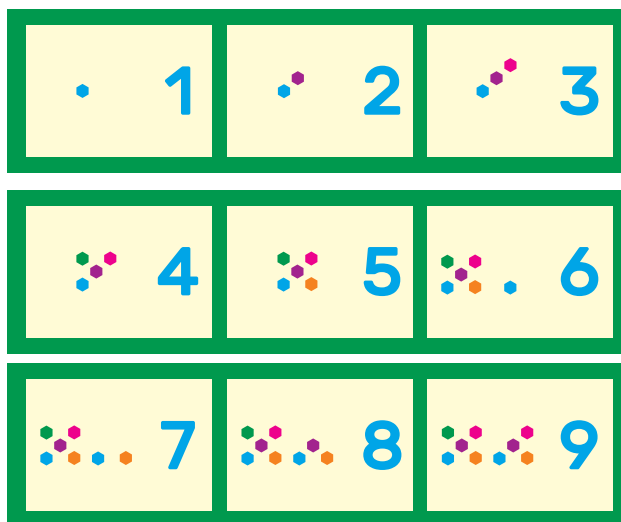
163 TALÁLD MEG A PÁROD!

M7



Előkészületek

- A párok számának megfelelő gumipötty vagy karika elhelyezése a játéktéren.
- Képkártyák kivágása, előkészítése a páralakításhoz (7. számú melléklet).



36. ábra: Feladatkártyák (példák)

Ma először fogtok párokban mozogni, de ahhoz, hogy kialakítsuk a párokat, egy játékra hívlak benneteket. Mindenki húzzon egy feladatkártyát a padról, de ne mutassa meg senkinek! A kártyákon összetartozó képeket találtok. Csengőszóra kezdjétek el szabadon mozogni a teremben a kártyáttal. Amikor tapsolok, akkor pedig meg kell találnotok a kártyátok párját! Akinek megvan a párja, keressen egy szabad karikát és üljön bele!

Módszertani javaslat

- Beszélgessünk a gyerekekkel arról, hogy mire kell figyelniük, amikor párokban végeznek feladatot!
 - Mi nehezíti és mi könnyíti az együttműködésünket?
 - Milyen magatartási szabályokkal dolgozunk párokban?
 - Hogy érzéné magát, akinek nem jutna pár?
 - Te hogy éreznéd magad, ha senki nem akarna a párod lenni?
 - Mit tehetsz azért, hogy mindenkinek legyen párja?

164 TÉGED VÁLASZTALAK!

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



A foglalkozásainkon gyakran fogunk párokban játszani, feladatot megoldani. Párt ti is fogtok majd választani magatoknak, de én is fogok párokat kijelölni. Most néhány érdekes párválasztó feladatot fogunk csinálni. Tapsra ez a 12 tanuló szétszórtan álljon majd fel a teremben egyhelyben. A másik 12 tanuló pedig lehetőséget kap, hogy bizonyos szempontok szerint párt válasszon magának. Az első ilyen szempont a testmagasság lesz. Szabadon futhattok a többiek között a teremben, majd amikor csengetek, akkor válasszatok magatoknak egy közel azonos magasságú párt! TAPS ... CSENGŐSZÓ ... Most a párok kézfogással fussanak egy kört, majd azok álljanak egyhelyben, akik az előbb választottak. Most őket fogják választani. Kétszer nem lehets ugyanannak a párja!

Módszertani javaslatok

- Térjünk ki rá, hogy a foglalkozásainkon bárki bárki-nek lehet a párja!
- Kérjük, hogy a párt választó mondja ki: „téged választalak”, a választott pár pedig válaszolja ilyenkor, hogy „köszönöm”!
- Páratlan számú gyermek esetén álljunk be mi is a játékba, ne maradjon senki egyedül!

Variációk

- Szemszín, cipőméret, hajhossz, hajszín, pólószín, zokniszín.
- Azonos nemű, fiú-lány.
- Kedvenc szín, szám, autómárka, állat.
- Akivel jól együtt tudsz működni.

CSOPORTBAN

A modern testnevelési irányzatok mindegyike erőteljesen épít a páros és csoportos tevékenységekre, elsősorban a személyiségfejlesztő és motivációt megalapozó jellegük miatt. A hétköznapiak során, majd később a munkaerőpiacon, továbbá a későbbi sportoktatás szempontjából egyaránt fontos lesz, hogy a fiatalok képesek legyenek közös célok érdekében tevékenykedni. Csoportmunka akkor

történik, ha két tanulónál többen tevékenykednek együtt valami közös feladaton. A csoportban történő együttműködés összetettebb, mint a páros, hiszen itt már legalább két társat kell figyelembe venni. A csoportok lehetnek párosak vagy páratlanok. Páratlan csoport esetén meg kell oldani, hogy ne rekesztődjön ki tanuló, hanem – például körforgással – kötelező legyen mindenkit bekapcsolni a feladatba (ha van jelentősége a létszámnak).

Szempontok a csoportmunkához szükséges atmoszféra kialakításához:

- Maradj végig a csoporttal!
- Ne kritizáld a másikat!
- Dolgozz a kijelölt feladaton, problémán!
- Segítsd, támogasd a csoportodat!

A csoportmunka kapcsán érdemes megkülönböztetni 3-5 fős, úgynevezett mikrocsoportot, illetve 5 főnél nagyobb létszámú csoportot. Minél többen alkotják a csoportot, annál nehezebb együttműködni, és annál nagyobb a valószínűsége a feladatelhagyásnak, passzivitásnak is. A mikrocsoportokban elvégzendő feladatok, megtanulandó vagy gyakorlandó mozgások mind kommunikációt, kooperációt és feladattól függően kreativitást, problémamegoldást kívánnak meg.

A csoportmunka egy bizonyos szinttől nem működhet egyértelműen kijelölt (vagy elvállalt) feladatok nélkül, amely bevált a csoportmunkában dolgozó oktatási modellekben. A kooperatív tanulás (lásd: Csányi és Révész, 2015), a Komplex Instrukciós Program (KIP) (K. Nagy, 2015) a differenciált fejlesztés heterogén munkacsoportban (DFHT) oktatási stratégia a testnevelésben (Csányi és mtsai. 2018) vagy a projektoktatás (H. Ekler, 2020) egyaránt kiemelkedően alapoz csoportmunkára. Mindezek mellett a játékokban – elsősorban kiséjátékokban – megvalósuló együttműködés jelentős oktatási szempontból is.

165 HÁNY FŐS A CSOPORTOD?

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Ebben a feladatban mindenki futkározhat szabadon a játéktéren. Hangosan kiáltani fogok egy számot. Ennek a számnak megfelelő létszámú csoportot kell alakítani három másodpercen belül. Próbáljuk is ki! Rajta! ... 4! ... Nagyszerű, látom, hogy mindenhol négyen vagytok. Most pedig tovább nehezítem a feladatot, ha ugyanis kialakult a létszám, akkor betűket fogok mondani, és a csoportnak a betű formája szerint kell helyezkednie. Legyen az első betű az X. ... Tudtok Y-ba is helyezkedni? ... És Z -be? ...

Módszertani javaslat

- Érdemes középen egy jelzést tenni, ahova odamehetnek azok, akiknek nem sikerült csoportba kerülni. Így ők is csoportba kerülhetnek középen.

Variációk

- Különböző geometriai formákat is kérhetünk (pl. négyzet, kör, téglalap).

CSOPORTOK KÖZÖTT

Társas kapcsolódás nem csak a csoportokon belül, hanem a csoportok között is létrejöhet. Ez gyakran összetettebb figyelmet igényel, mint a csoporton belüli tevékenység, hiszen itt már nem csupán a saját csoporttagokra, hanem egy vagy több másik csoportra is figyelni kell. A legegyszerűbb példa erre, amikor két csapat valamilyen játékban versenyez. Ilyenkor a saját csapattársak mellett az ellenfél csapattagjaira is figyelni kell, ami jelentősen terheli a figyelmi kapacitást.

A kooperatív kapcsolat tipikusan csoporton belül jön létre. Amikor azonban csoportszintre emelkedik a kooperáció, és egy másik csoporttal közösen kell egy közös célt elérni, akkor kollaborációról beszélünk. Ha a másik csoporttal versenyezni kell, akkor pedig kompetícióról, azaz versenyzésről. Fenti fogalmak, a 7.6. alfejezetben újra előkerülnek.

7.5. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁSOK TÁRSAS KAPCSOLÓDÁSI LEHETŐSÉGEIBEN – IDŐZÍTÉS

Az időzítés mint mozgáskonceptiós összetevő a páros és csoportos tevékenységek során megvalósuló mozgások egymáshoz képesti, időbeli viszonyát jellemzi. Két mozgás egymáshoz képest történhet egyidejűleg, vagyis amikor a párok vagy csoporttagok egy időben kezdik és fejezik be a mozgást.

Az egyidejű mozgások első mozgáskonceptiós eleme a tükörkép, amely jól ismert fogalom a testnevelésben és sportban. Tükörképben az együttműködők arccal egymás felé néznek, és úgy mozognak, mintha tükörben látnák egymást. Így mindig az ellentétes oldali végtagjukkal (bal és jobb) és az ellentétes oldalra végzik ugyanazt a mozgást.

A tükörkép ellentétpárja az azonosság, amely során az együttműködők arccal azonos irányba néznek, és pontosan ugyanazok a testrészeik ugyanabba az irányba mozognak.

166 TÜKRÖM, TÜKRÖM...

PÁROKBAN, SZÉTSZÓRTAN A TERÜLETEN



Most minden páros álljon fel egymással szemben úgy, hogy a párok ne zavarják egymást! Válasszátok ki, hogy ki lesz a vezető és ki a követő! Képzeljétek el, hogy egy tükör van előttetek. A vezető lassan az egyik karjával végezzen egy mozdulatot! Vajon mit kell tennie a tükörképének? ... Most pedig az egyik lábával! ... Nagyon ügyesen mutattok tükörképet. Most pedig még mindig lassan, de szabadon végezzetek különböző mozdulatokat, amiket a társnak le kell utánoznia! ... Csere!

Variációk

- Kérjük meg a gyerekeket, hogy kreatívan, akár több testrész bekapcsolásával is végezzenek mozgásokat!
- A helyben történő megoldások után lassan balra-jobbra és előre-hátra irányokba is végezhetnek elmozdulásokat 1-2 méteres távolságon belül.

167 UTÁNOZZ!

PÁRBAN, KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Emlékeztek a tükrös játékunkra? Most megtanuljuk, hogy nemcsak tükörképben, hanem azonosan is lehetséges egymást utánozni. Amikor tükörképben mozogtatok, és egyikőtök a bal karját emelte, akkor a társa melyiket? ... Igen, a jobbat. Amikor azonosan kell végrehajtani egy mozgást, akkor viszont hajsza! pontosan ugyanúgy kell csinálni mindent. Az arcotoknak minden esetben egy irányba kell néznie. A párok most álljanak egymás mellé. Ki lesz a vezető? ... Nagyszerű, akkor most a vezetők lépjenek előre egy nagy lépést! A vezetők találjanak ki három mozdulatot helyben egymás után, amit a követők azonosan leutánoznak! ... CSERE!

Variációk

- Indítsuk el helyváltoztató mozgásokkal a gyerekeket, és három alapvető mozgásformát összekötve utánozzák egymást!
- Használjuk az eddig megtanult mozgáskonceptiós elemeket a mozgásfeladatok kijelöléséhez (pl. szimmetrikus mozgást, nagy kiterjedésű mozgást)!

ÖSSZHANG ÉS ELLENTÉT

Az egyidejű mozgások következő mozgáskonceptiós elemei az összhang és az ellentét. Ha két mozgás összhangban van, akkor egy időben történik, de nem kell azokat azonos formában végrehajtani. Egy jég táncversenyen a páros például összhangban koreografik, de különböző technikai elemekből áll a gyakorlatuk. Ha a foglalkozásunkon zenét indítunk, amire kreatív mozgásokat kell kitalálniuk a gyerekeknek, és ezt egymáshoz igazodva (egymást nem zavarva), egy időben hajtják végre, akkor összhangban dolgoznak, függetlenül attól, hogy mennyire volt előre tervezett a mozgásuk.

Az ellentét fogalmával azt tanulhatjuk meg, hogy hogyan lehet egy mozgással tökéletesen ellentétes mozgást végrehajtani. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy ha például egy páros egyik tagja lefelé mozdul, a párjának felfelé kell mozdulnia.

168 KREATÍV DOBÁSSOROZAT

SZÉTSZÓRTAN A JÁTEKTÉREN



Előkészületek

- Páralkotás.
- Páronként egy labda előkészítése.

A következő feladatunkban felhasználhatjátok azokat az alapvető dobás- és elkapásformákat, amelyeket eddig tanultunk. Mondjátok néhányat! ...

A pároknak 6 percük van, hogy kitaláljanak egy produkciót, amely tartalmaz legalább három különböző dobásformát. Ha kitaláltátok, akkor folytathatjátok azzal, hogy begyakoroljátok, hogy a gyakorlás végén néhányat bemutassunk egymásnak.

169 AZ ELLENTÉTEK VONZZÁK EGYMÁST

SZÉTSZÓRTAN A TÉRBEN



Előkészületek

- 3-4 fős csoportok kialakítása.

Egy érdekes játékra hívlak most benneteket. A kialakított csoportokból jelöljétek ki egy vezetőt magatok közül! A vezető feladata az lesz, hogy mutasson különböző mozgásokat a csoport többi tagjának, akik szemben állnak velük. A csoport többi tagja pedig próbálja pont ez ellentétét csinálni az adott mozgásnak. Ha fölfelé lendült a kar, akkor nektek merre kell lendíteni? ... Igen lefelé. Ha leguggol a vezető, akkor nektek felugranotok kell. Tanuljátok meg így egy produkciót, majd mutassátok meg nekem! Kíváncsi leszek, hogy ki mit talál ki!

Módszertani javaslat

- Segítsük az egyes csoportokat végig, hogy valódi mozgásszekvenciák alakulhassanak ki!

Variációk

- Ha helyben megértették a feladatot, beépíthetünk helyváltoztató mozgásokat is.

170 VASÚTI KOCSIK

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- A gyerekek 3-4 fős csoportokban egymás vállát fogva oszlopban állnak fel.

Most képzeljétek el, hogy vasúti kocsik vagytok! Az első mindig a mozdonyok, akik elszabadulnak, és szabadon zakatolhatnak a teremben. Amikor én, a vasutas füttyölök egyet, akkor minden mozdonyok vissza kell térnie a kocsi-színbe, és be kell állnia az oszlop végére. Az új mozdonyok ilyenkor automatikusan indulhatnak.

Variációk

- Létszámcsökkentéssel nagyobb terhelés és több mozgás érhető el.
- Megköthetjük a mozgásformákat az egyes körökben.
- Nemcsak egy-egy mozdony indulhat, hanem vihet magával egy-egy vasúti kocsit is.



49. kép: Vasúti kocsik

VEZETŐ/KÖVETŐ

Végül, de nem utolsósorban, szóba kell kerüjön egy, a könyv szerzője számára kedves mozgáskonceptiós elem, mégpedig a vezető-követő kapcsolat. A vezető-követő kapcsolat a nevéből is következően kétféle szerepet ruház a tanítványokra. Az egyik a vezető szerepe, a másik pedig a vezetőt követő szerepe. A vezető és követő feladatok sajátos lehetőséget kínálnak arra, hogy a gyerekek megtapasztalják a vezetői felelősséget, ugyanakkor átéljék azt is, hogy a vezető nem létezik együttműködő társak nélkül. Mindkét szereppel fokozott felelősségvállalásra ösztönözhetjük a tanulókat. A vezető-követő kapcsolatban végrehajtott feladatok motivációs szempontból is jelentősek, a gyerekek nagyon szeretik az ilyen típusú feladatokat. Képzeljük el, hogy egy bemelegítő feladatban négyfős csoportokban dolgoznak a gyerekek. A vezető mutatja az adott futóiskolai gyakorlatot, a követők pedig, miután látták a feladatot, elkezdi követni a vezetőt.

A könyv eddigi részeiben is gyakran előfordultak már vezető-követő kapcsolatban megszervezett feladatok. Ebben a részben érdemes visszalapozni hozzájuk, amihez segít az 1. számú melléklet áttekintő táblázata.

171 ÁRNYÉKFUTÁS PÁROKBAN

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Párok kialakítása.

Képzeljétek el, hogy a párok hátul lévő tagja a vezetője árnyéka! Az árnyékuknak mindig a vezető mögött kell lennie legfeljebb 1-2 méterre. A vezetők találjanak ki különböző futásokat, oldalazásokat, szökdeléseket, az árnyékuk pedig utánozza le őket! Amikor egy nagyot tapsolok, cseréljétek szerepet! Rajta! ... TAPS ...

172 ÁRNYÉKFUTÁS CSOPORTBAN

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- Négyfős csoportok kialakítása.

Az előző feladathoz hasonló lesz a következő viszont a párokból most négyfős csoportokat alakítunk. A csoportok most azok lesznek, akik a legfiatalabbak. Beszéljétek meg, hogy kik azok! ... Felírtam a táblára 6 különböző mozgásötletet, amiből választhattok. Mindenki nézzen ki magának egy mozgást! Ha megvan, akkor induljanak el a csoportok! Amikor tapsolok egyet, akkor az első menjenek a csoport végére, és a csoportmásodikok kezdik vezetni a csoportot. Rajta! ... TAPS ...

Variációk

- Kapcsolhatunk zenét, ami befolyásolja a mozgások tempóját.
- A váltásról a csoportvezető maga is dönthet.



50. kép: Árnyékfutás csoportban



173 FUTÓISKOLA-BEMUTATÓ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- 3-4 fős csoportok kialakítása.

Most egy olyan bemutatóra kell felkészülnötök, amely az eddig tanult futóiskolai gyakorlatokat tartalmazza. Minden csoport az első 5 percben tervezze meg, hogy milyen futóiskolai gyakorlatot, milyen sorrendben, kinek a vezetésével és milyen változatban csinál. Szempont, hogy mindenki legyen vezető pozícióban, és 2 percig tartson a bemutató. Ha készen vagytok a tervezéssel, akkor kezdjétek el a megtanulást. Zenét fogok indítani, amelynek ritmusát vegyétek majd figyelembe. 15 perctek van megtanulni, utána önkéntesen néhány csoport bemutathatja a produktumát.

Variációk

- Bármilyen mozgásforma köré fűzhető a feladat.
- Egynél több mozgásforma is kérhető személyenként.
- Bátran be lehet kapcsolni különféle eszközhasználati formákat.

174 UGRÓISKOLA-BEMUTATÓ

KÖTETLEN MOZGÁSSAL



Előkészületek

- 3-4 fős csoportok kialakítása.
- Kréta előkészítése.

Emlékeztetek, legutóbb futóiskolai gyakorlatbemutatót kellett összeállítanotok! Most ugyanez lesz a feladat, ugróiskolai produkciót kell összeállítanotok, úgy, hogy magát az ugróiskolát nektek kell kitalálnotok és megrajzolni krétával a betonra. Első lépésben rajzoljátok meg az ugróiskolákat, a második lépésben pedig kezdjétek el megtanulni a produkciót. 25 perctek van rá. TAPS!

175 ALKOSSATOK FOGÓJÁTÉKOT!



Előkészületek

- 3-4 fős csoportok kialakítása.
- Papír és filc előkészítése.

Ebben az évben rengeteg dolgot megtanultunk a mozgáskonceptiókról és az alapvető mozgásformákról. A csoportok feladata, hogy kitaláljon egy fogójátékot a következő szempontok alapján.

1. Nem lehet benne végleg kiesés.
2. A visszaváltásba építsétek be valamelyik mozgáskonceptiót.
2. Karikát, babzsákot vagy kiscigányt használhattok eszközként.

Ha kitaláltátok a játékot, akkor próbáljátok ki, hogy jól működik-e. Ha még nem, akkor igazítsatok rajta. 15 perc után lejátszunk mindenki játékát!

Módszertani javaslat

- A pedagógus végig kövesse nyomon a csoportmunkákat, és irányítsa a feladatot!

7.6. TAPASZTALATSZERZÉS A MOZGÁSOK TÁRSAS KAPCSOLÓDÁSI LEHETŐSÉGEIBEN – CÉL

A különféle mozgásfeladatok és játékok három alapvető együttműködési céllal szerveződhetnek. A leggyakrabban alkalmazott együttműködés a társak között a **kooperatív cél**, amely két vagy több egyén közös cél érdekében történő tevékenységét jelenti. A könyv telis-tele van olyan játékos feladatokkal és játékokkal, amelyek ezt a célt szolgálják.

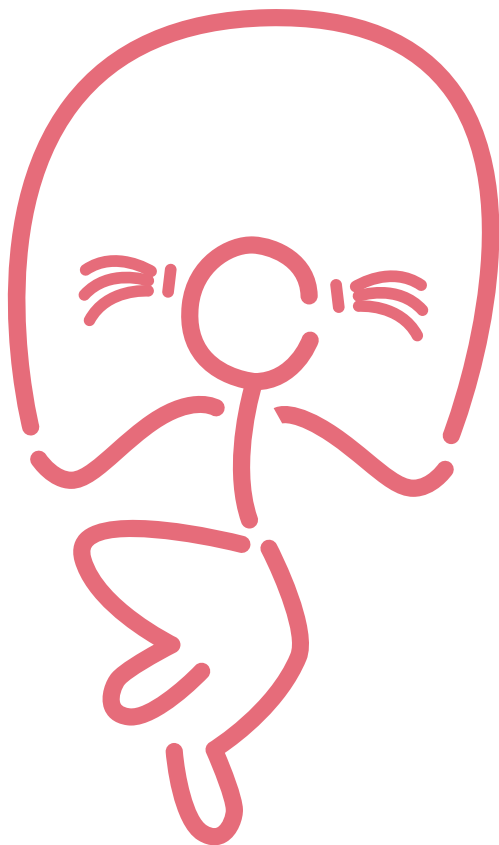
A kooperatív tevékenységekben nincsenek győztesek vagy vesztesek, a közös cél vagy magának a játékfeladatnak a megoldása kerül a középpontba. Általánosságban elmondható, hogy minél nagyobb egy csoport létszáma, annál nehezebb és összetettebb az eredményes együttműködés kialakítása. A sok-sok páros tevékenység, majd három- és négyfős kooperatív helyzetek segítségével kialakíthatók azok a működési

normák, amelyek szükségesek a kooperatív tevékenységekhez, majd kiterjeszthetők a kollaboratív és a kompetitív célokra. A legegyszerűbb kooperatív célok a páros gyakorlások során tűzhetők ki. Képzeljünk el egy tanulópárt, akik egy karikával a kezükben segítik egymás szökdelő mozgását. A pár egyik tagja olyan helyzetekben tartja a karikát, hogy társ mindig be, majd át tudjon szökdelni rajta. Ha akadályozná az ugrásokat, mert például túl magasra helyezné a karikát, már nem valósulna meg a kooperatív cél. A labdagurítások/dobások és elkapások gyakorlása ugyancsak érzékletes példák. Ha nem veszi a gyakorló pár egyik tagja figyelembe a társat és túl erősen vagy pontatlanul dobja/gurítja a labdát, akkor sikertelen az adott végrehajtás.

A **kollaboratív cél** épít a kooperációra, hiszen két vagy több csoport közös feladatmegoldására terjeszti ki a tevékenységet. Ez gyakran magával vonz stratégiai jellegű problémamegoldó helyzeteket, amelyeket közösen kell megoldani. A szakirodalom nem egységes

abban a kérdésben, hogy a kollaboratív cél tartalmazhat-e kompetitív elemet vagy sem. Nézőpontunk szerint nem, vagy legfeljebb az csak önmaguk – például az idővel szembeni – túlszárnyalásában jelentkezik. Ennek megfelelően, amikor két csapat úgy játszik röplabda játékot, hogy a labda ne essen le, de közben gyakoroljanak bizonyos játékhelyzeteket, akkor tipikus kollaboratív célokról beszélünk (habár a versenycélok hiánya miatt akár kooperatív cél is lehetne).

A **kompetitív cél** értelmezhető egyéni, páros és csoportszinten egyaránt. Akkor valósul meg, ha a mozgást ellenféllel szemben kell megvalósítani. Az egyéni versenyek esetében a versenyzők egymás zavarása nélkül versenyeznek. Egy váltóversenyfeladat ilyen. A páros versenyek esetében egy ellenféllel kell megküzdenünk, a küzdőjátékok tipikusan ilyenek. A csoportban zajló versenyek történhetnek egymás zavarása nélkül, mint például a sorversenyek, és természetesen történhetnek egymással közvetlenül szemben is, mint a labdajátékok esetében.



51. kép: Kooperatív cél párokban



A TANULÁST SEGÍTŐ KÉRDÉSEK, FELADATOK

1. Hasonlítsa össze a könyvben megjelent játékos feladatokat, játékokat a hagyományos testnevelési játékokkal! Milyen különbségeket tudna felsorolni?
2. Mit jelent a funkcionális megértés kifejezés? Mutassa be egy gyakorlati példával!
3. Készítsen egy plakátot, ahol részletesen feltünteti a mozgáskonceptiókat, azok összetevőit és egyes elemeit!
4. Az elkészített plakát segítségével tervezzen mozgásfeladat-variációkat, ahol legalább két mozgáskonceptiót, mozgáskonceptiós összetevőt vagy mozgáskonceptiós elemet ötvöz.
5. Mit jelent a kontrasztelv? Mutassa be egy példán keresztül!
6. Miért nem hangsúlyosak a versenyfeladatok a könyv fejlesztési feladatai szempontjából?
7. Hogyan kapcsolódik a könyv tartalma az Óvodai nevelés országos alapprogramjához, illetve a hatályos iskolai kerettantervhez?
8. Válasszon ki a könyvből mozgáskonceptiónként egy-egy kedvenc aktivitást! Melyek azok és miért?
9. A könyv 175 aktivitásából és megannyi variációjából készítsen egy éves tervet magának. Melyik feladatot mikor alkalmazná? Hogyan építené egymásra az egyes mozgáskonceptiókat?
10. A könyv feldolgozásához gyűjtsön olyan zenéket, amelyek jól párosíthatók az erőfeszítés tanulásához kapcsolódó különböző mozgásképekhez!
11. Találjon ki minden egyes mozgáskonceptiós összetevőhöz egy saját játékos feladatot!
12. Válassza ki a kedvenc sportága egy sportmozgását! Két sporttechnikán keresztül mutassa be, hogyan jelentkezik bennük különböző mozgáskonceptiós elemek!
13. Gyűjtsön ki a könyvből olyan aktivitásokat, amelyek hangsúlyosan fejlesztik a kooperációt!
14. Építsen fel magának egy 25 perces foglalkozást, amelyben 2-3 mozgáskonceptiós elem feldolgozása történik meg!
15. Haladjon végig az alapvető mozgáskészségeken, és párosítsa azokat a különböző mozgáskonceptiós összetevőkhöz! Találjon ki aktivitásokat, amelyek illeszkednek a különböző párosításokhoz!



IRODALOMJEGYZÉK

- Abels, K., & Bridges, J. M. (2010). *Teaching Movement Education: Foundations for Active Lifestyles*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Abels, K. W., & Bridges, J. (2011). Movement education framework (MEF) made EZ! *Strategies*, 25(2), 8-10.
- Bagdy Emőke (2014). *Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben*. Testnevelés Módszertani Könyvek sorozat (főszerk.: Csányi Tamás). Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Boronyai Zoltán, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán, Csányi Tamás (2020). *A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 628-638.
- Bucsy Gellértné (é. n.). *A testnevelés tervezése*. Budapest: Novum Kiadó.
- Button, C., Seifert, L., Chow, J. Y., Davids, K., & Araujo, D. (2020). *Dynamics of skill acquisition: An ecological dynamics approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coker, C. A. (2017). *Motor learning and control for practitioners*. New York, NY: Routledge.
- Committee on Children with Disabilities (1999). *The treatment of neurologically impaired children using patterning*. *Pediatrics*, 104(5), 1149-1151.
- Cummins, R. A. (2018). *The neurologically-impaired child: Doman-Delacato Techniques reappraised* (Vol. 4). New York, NY: Routledge.
- Csányi Tamás (2011). Az óvodai mozgásos tevékenységrendszer a 21. században (1. rész). *Óvodai nevelés*, 64(9), 8-11.
- Csányi Tamás (2019). Szemelvények az utóbbi tíz év iskolai testnevelés-oktatását szabályozó európai tantervi irányzatokból: Következtetések a mindennapos testnevelés tartalmi fejlesztése érdekében. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3-4), 16-36.
- Csányi Tamás, Révész László (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás* (1. kiadás). Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Csányi Tamás, Révész László, Prihoda Gábor, Vass Zoltán (2018). *Megalapozó tanulmány a testmozgásalapú iskolai programok fejlesztéséhez*. Eger: EKE Líceum Kiadó
- Gaál Sándorné, Kunos Andrásné (é. n.). *Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában*.
- Gabbard, C. P. (2011). *Lifelong Motor Development* (6th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Graham, G. M., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. A. (2010). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. New York, NY: McGraw-Hill.

- Graham, G. M., Holt/Hale, S. A., Parker, M. A., Hall, T., & Patton, K. (2019). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. 10th edition. New York, NY: McGraw-Hill.
- H. Ekler Judit (2020). *A projektpedagógia alkalmazásának lehetőségei a testnevelés oktatásában*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Hick, W. E. (1952). On the rate of gain of information. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 4(1), 11-26.
- Hu, Y., & Zhu, Y. (2018). Exploring an age difference in preschool children's competitiveness following a competition. *Frontiers in Psychology*, 9, 306.
- K. Nagy Emese (2015). *KIP Könyv I-II*. Miskolc: Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K., & Button, C. (2014). Nonlinear pedagogy: an effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *PloS One*, 9(8).
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications* (Vol. 11). New York, NY: McGraw-Hill.
- Mosston, M. (1966). *Teaching physical education: From command to discovery*. New York, NY: MacMillan Publishing Company.
- Orlick, T. (1977). Cooperative Games. *Journal of Physical Education and Recreation*, 48(7), 33-35.
- Orlick, T. D. (1981). Positive socialization via cooperative games. *Developmental Psychology*, 17(4), 426-429.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2013). *Dynamic Physical Education for elementary school children (17th ed.)*. San Francisco, CA: Pearson.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for elementary school children (19th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117-137.
- Samak, A. C. (2013). Is there a gender gap in pre-schoolers' competitiveness? An experiment in the US. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 92, 22-31.
- Scanlan, T. K. (1988). Social evaluation and the competition process: A developmental perspective. *Children in Sport*, 3, 135-148.
- Seefeldt, V. (1980). Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education. *Psychology of Motor Behavior and Sport*, 36(6), 314-323.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). *True competition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vass Zoltán (2020). *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – Elméleti alapok és módszertani megfontolások*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zanone, P. G., & Kelso, J. S. (1997). Coordination dynamics of learning and transfer: Collective and component levels. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 23(5), 1454-1480.

MELLÉKLET

1. SZÁMÚ MELLÉKLET

A KÖNYV RENDSZEREZETT AKTIVITÁSLISTÁJA

Sorszám	MOZGÁS-KONCEPCIÓ	AKTIVITÁS NEVE	HANGSÚLYOS MOZGÁSFORMÁK	KOMPLEXITÁS	KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ
TEST					
1.	TESTRÉSZEK	 Mutasd meg, hol van...! 1.	hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	térirányok
2.	TESTRÉSZEK	 Mutasd meg, hol van...! 2.	hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	térirányok
3.	TESTRÉSZEK	 Gyógyító varázslók 1.	járás, irányváltoztatás, hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	elhelyezkedés a térben
4.	TESTRÉSZEK	 Gyógyító varázslók 2.	futás, megindulás/megállás, hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	elhelyezkedés a térben
5.	TESTRÉSZEK	 Testrészérintő	hajlítás/nyújtás,	természetismeret, anyanyelv	erőkifejtés
6.	TESTRÉSZEK	 Páros testrészérintő	egyensúlyozás	természetismeret, anyanyelv	időzítés (azonosság) cél (kooperatív)
7.	TESTRÉSZEK	 Mutasd, én is mutatom!	hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	időzítés (vezető-követő) cél (kooperatív)
8.	TESTRÉSZEK	 Mondd, én pedig mutatom!	hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	időzítés (vezető-követő) cél (kooperatív)
9.	TESTRÉSZEK	 Simon mondja	hajlítás/nyújtás	természetismeret, anyanyelv	időzítés (azonosság)
10.	TESTRÉSZEK	 Három testrész	futás, irányváltoztatás	természetismeret, anyanyelv	létszám (egyénilag a társak között)

11.	TESTRÉSZEK	 Maradj egyensúlyban! 1.	egyensúlyozás	természetismeret, anyanyelv	erőkifejtés
12.	TESTRÉSZEK	 Maradj egyensúlyban! 2.	egyensúlyozás, testsúlymozgatások/ támaszok	természetismeret, anyanyelv	elhelyezkedés a térben, erőkifejtés
13.	TESTRÉSZEK	 Maradj egyensúlyban! 3.	egyensúlyozás, testsúlymozgatások/ támaszok	anyanyelv, művészetek	elhelyezkedés a térben, erőkifejtés
14.	TESTRÉSZEK	 Babzsákos egyensúlyozó	futás, hajlítás/nyújtás	anyanyelv, művészetek	elhelyezkedés a térben
15.	TESTRÉSZEK	 Egylábás egyensúlyozó	emelés/leengedés, egyensúlyozás	természetismeret, anyanyelv	erőkifejtés
16.	TESTRÉSZEK	 Mozogni nem csak lábon lehet!	egyensúlyozás, testsúlymozgatások/ támaszok	természetismeret, anyanyelv	elhelyezkedés a térben, erőkifejtés
17.	TESTRÉSZEK	 Hogyan mozognak a végtagjaim?	végtagok helyzetváltoztató mozgásai	természetismeret, anyanyelv	erőkifejtés
18.	TESTFORMÁK	 Testhelyzetek	szökdelés, egyensúlyozás	természetismeret, anyanyelv	elhelyezkedés a térben, erőkifejtés
19.	TESTFORMÁK	 Jól mondom, amit mutatok?	ereszkedés/ emelkedés, egyensúlyozás	természetismeret, anyanyelv	időzítés (azonosság)
20.	TESTFORMÁK	 Kreatív testformák	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	erőkifejtés
21.	TESTFORMÁK	 Szimmetrikus vagy aszimmetrikus?	helyzetváltoztató mozgások	matematika, művészetek	erőkifejtés
22.	TESTFORMÁK	 Melyik a kedvenc testformád?	test helyzetváltoztató mozgásai	természetismeret, művészetek	erőkifejtés
23.	TESTFORMÁK	 Testszobrok tapsra	helyzetváltoztató mozgások	művészetek	idő
24.	TESTFORMÁK	 Testformák sorrendben	helyzetváltoztató mozgások	művészetek	erőkifejtés

Sorszám	MOZGÁS-KONCEPCIÓ	AKTIVITÁS NEVE	HANGSÚLYOS MOZGÁSFORMÁK	KOMPLEXITÁS	KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ
TÉR					

25.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Buborékfújó, buborékfestő	helyzetváltoztató mozgások	művészetek	testrészek
26.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Lakatlan sziget 1.	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret	testrészek
27.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Lakatlan sziget 2.	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret	testrészek
28.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Lakatlan sziget 3.	testsúlymozgatások/ támaszok	természetismeret	testrészek
29.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Kókuszdió és pálmafa 1.	ereszkedés/ emelkedés	természetismeret	kiterjedés

30.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Kókuszdió és pálmafa 2.	ereszkedés/ emelkedés	természetismeret, művészetek	pozíció
31.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Kókuszdió és pálmafa 3.	fordítások, fordulatok	természetismeret, művészetek	irányok
32.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Cirkuszi mutatványos	helyzetváltoztató mozgások	művészetek	testrészek
33.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Találd meg a lakatlan szigeted! 1.	járás, irányváltoztatás	matematika	idő
34.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Találd meg a lakatlan szigeted! 2.	járás, irányváltoztatás	természetismeret, zene	idő
35.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Homokszobrok	járás, irányváltoztatás	természetismeret, művészet	idő
36.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Homokszobros helykereső 1.	járás, futás irányváltoztatás	természetismeret, művészet	idő
37.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Homokszobros helykereső 2.	futás, irányváltoztatás	természetismeret, művészet	idő
38.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Hová dobtad a labdát?	futás, irányváltoztatás, dobás	természetismeret	erőkifejtés
39.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Területkereső futás	futás, irányváltoztatás, egyensúlyozás	matematika	cél (kooperáció)
40.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Területkereső futás tapssal	futás, irányváltoztatás, egyensúlyozás	matematika	cél (kooperáció)
41.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 „Fortnite” területszűkítő	futás, irányváltoztatás, egyensúlyozás	matematika	cél (kooperáció)
42.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Autók a városban	futás, irányváltoztatás	matematika	cél (kooperáció)
43.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Át a hídon! 1.	futás	természetismeret	cél (kooperáció)
44.	ELHELYEZKEDÉS A TÉRBEN	 Át a hídon! 2.	futás	matematika	cél (kooperáció)
45.	IRÁNY	 Melyik állat mozog előrefelé?	testsúlymozgatások/ támaszok	természetismeret, művészetek	test
46.	IRÁNY	 Melyik állat mozog hátrafelé?	testsúlymozgatások/ támaszok	természetismeret, művészetek	test
47.	IRÁNY	 Tarisznyarak	testsúlymozgatások/ támaszok	természetismeret, művészetek	test
48.	IRÁNY	 Testrésztologató	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test, cél (kooperáció)
49.	IRÁNY	 Leveli béka	ugrás	természetismeret	test
50.	IRÁNY	 Kúszó-mászó	kúszás, mászás	természetismeret	idő

51.	IRÁNY	 Autókormány	futás, irányváltoztatás, megindulás/megállás	természetismeret	idő
52.	IRÁNY	 Jegyezd meg az irányokat!	futás, irányváltoztatás, megindulás/megállás	természetismeret, matematika	idő
53.	IRÁNY	 Páros iránykereső 1.	járás, irányváltoztatás	etika	test, cél (kooperáció)
54.	IRÁNY	 Páros iránykereső 2.	járás, irányváltoztatás	etika	test, cél (kooperáció)
55.	IRÁNY	 Merre jár az óra? 1.	járás, egyensúlyozás	természetismeret, matematika	test
56.	IRÁNY	 Merre jár az óra? 2.	járás, egyensúlyozás	természetismeret, matematika	test
57.	IRÁNY	 Mutasd a lábaddal, mennyi az idő!	egyensúlyozás	természetismeret, matematika	test
58.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Fedezd fel a testhelyzeteket!	emelkedés, ereszkedés, ugrás	anyanyelv, matematika	test
59.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Helycsere alacsony testhelyzetben	testsúlymozgatás/támasz	matematika	test, cél (kooperáció)
60.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Találj ki egy testhelyzetet! (zenére)	futás, egyensúlyozás	zene, matematika, művészet	test
61.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Mozgás zsinórok között	járás, ereszkedés, emelkedés	matematika	test
62.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Vicces testhelyzetek	helyzetváltoztató mozgások	matematika, művészet	test
63.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Hol vannak a testrészeim?	helyzetváltoztató mozgások	matematika, művészet	test
64.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Dó-ré-mi kézjelek	ereszkedés, emelkedés, ugrás	zene	test
65.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Állatkártyás testhelyzetek	szökdelés	természetismeret	erőkifejtés
66.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Ereszkedő-emelkedő	ereszkedés, emelkedés	matematika	erőkifejtés
67.	HORIZONTÁLIS SÍK	 Testhelyzet-szobrocska	ereszkedés, emelkedés, ugrás	matematika, művészetek	test, erőkifejtés
68.	ÚTVONAL	 Fuss át a túlsó bójához!	futás	anyanyelv, matematika	térirányok, idő, létszám (csoportban)
69.	ÚTVONAL	 Galoppozz oda és vissza!	galoppszökdelés	anyanyelv, matematika	térirányok, idő, létszám (csoportban)
70.	ÚTVONAL	 Nyuszik a körben	testsúlymozgatás/támasz	természetismeret	térirányok, idő, létszám (csoportban)

71.	ÚTVONAL	 Mozgás a köríven 1.	bármely helyváltoztató mozgás	matematika	térirányok, pozíció (mellett)
72.	ÚTVONAL	 Mozgás a köríven 2.	bármely helyváltoztató mozgás	matematika	térirányok, pozíció (mellett)
73.	ÚTVONAL	 Fuss körben a helyedre!	bármely helyváltoztató mozgás	matematika	cél (kooperatív)
74.	ÚTVONAL	 Tekeredik a kígyó	járás	zene, művészet	cél (kooperatív)
75.	ÚTVONAL	 Útvonalak egyidőben	bármely helyváltoztató mozgás	matematika	pozíció
76.	ÚTVONAL	 Varázsceruza	helyzetváltoztatások	anyanyelv, művészet	test
77.	ÚTVONAL	 Rajzolj a testeddel! 1.	helyzetváltoztatások	anyanyelv, művészet	test
78.	ÚTVONAL	 Rajzolj a testeddel! 2.	helyzetváltoztatások	anyanyelv, művészet	test
79.	ÚTVONAL	 Betűrajzoló	helyzetváltoztatások	anyanyelv, művészet	test
80.	ÚTVONAL	 Alkosd meg a neved!	helyzetváltoztatások	anyanyelv, művészet	test
81.	ÚTVONAL	 Számrajzoló párban	helyzetváltoztatások	anyanyelv, művészet	test, időzítés, cél (kooperatív)
82.	ÚTVONAL	 Fusd végig a számokat!	bármely helyváltoztató mozgás	anyanyelv, matematika	test
83.	ÚTVONAL	 Útvonalrajzoló 1.	futás	matematika	test
84.	ÚTVONAL	 Útvonalrajzoló 2.	futás	matematika	időzítés, létszám (csoportban)
85.	ÚTVONAL	 Útvonalrajzoló hangra	bármely helyváltoztató mozgás	matematika	elhelyezkedés a térben
86.	ÚTVONAL	 Udvari útvonalak	bármely helyváltoztató mozgás	matematika, természetismeret	térirányok, idő
87.	ÚTVONAL	 Udvari útvonalak térképről	bármely helyváltoztató mozgás	matematika, természetismeret	térirányok, idő
88.	ÚTVONAL	 Mozgásgeometria	bármely helyváltoztató mozgás	matematika, természetismeret	térirányok, idő
89.	KITERJEDÉS	 Mekkora a szobrocskád? Kis vagy nagy kiterjedésű?	helyzetváltoztató mozgások	matematika, természetismeret	test, elhelyezkedés a térben

Sorszám	MOZGÁS- KONCEPCIÓ	AKTIVITÁS NEVE	HANGSÚLYOS MOZGÁSFORMÁK	KOMPLEXITÁS	KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ
ERŐFESZÍTÉS					
90.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Lassított felvétel	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, matematika	test, erő kifejtés
91.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Gyorsított felvétel	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, matematika	test, erő kifejtés
92.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Tapsolós	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, zene	test, erő kifejtés
93.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Villámszobrocska 1.	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, matematika	test, erő kifejtés
94.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Villámszobrocska 2.	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, matematika	test, erő kifejtés
95.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Villámszobrocska 3.	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, matematika	test, erő kifejtés
96.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Sportmozgások videón	helyzetváltoztató mozgások	művészet	test, erő kifejtés
97.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Oda-vissza állatutánzó	testsúlymozgatás/ támasz	természetismeret, művészet	test, térirányok, létszám (csoportban)
98.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Állatutánzó lassan és gyorsan 1.	testsúlymozgatás/ támasz	természetismeret, művészet, zene	test, erő kifejtés
99.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Állatutánzó lassan és gyorsan 2.	testsúlymozgatás/ támasz	természetismeret, művészet, zene	test, erő kifejtés
100	IDŐ (SEBESSÉG)	 Számold a mozgást! 1.	bármely hely- vagy helyzetváltoztató mozgás	matematika	test, erő kifejtés
101.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Traktor/versenyautó	futás, irányváltoztatás	természetismeret	létszám (csoportban)
102.	IDŐ (SEBESSÉG)	 Gyorsuló mozgások jelre	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret	test, elhelyezkedés a térben, erő kifejtés
103	IDŐ (SEBESSÉG)	 Lassuló mozgások jelre	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret	test, elhelyezkedés a térben, erő kifejtés
104	IDŐ (SEBESSÉG)	 Gyorsulás és lassulás tapsra	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret	test, elhelyezkedés a térben, erő kifejtés
105	IDŐ (SEBESSÉG)	 Számold a mozgást! 2.	helyzetváltoztató mozgások	matematika	test, erő kifejtés
106	IDŐ (SEBESSÉG)	 Szökdécselj, ahogy a labda diktálja (karikával)!	szökdélés	matematika	test, erő kifejtés
107	IDŐ (SEBESSÉG)	 Karmesterpálca	helyzetváltoztató mozgások	zene	test, időzítés, cél (kooperatív)

108	IDŐ (SEBESSÉG)	 Fokozófutás 1.	futás	matematika	test, erő kifejtés
109	IDŐ (SEBESSÉG)	 Fokozófutás 2.	futás	matematika	test, erő kifejtés
110	IDŐ (SEBESSÉG)	 Repülőfutás 1.	futás	matematika	test, erő kifejtés
111	IDŐ (SEBESSÉG)	 Repülőfutás 2.	futás	matematika	test, erő kifejtés
112	IDŐ (SEBESSÉG)	 Sebességváltó futások	futás	matematika	test, erő kifejtés
113	IDŐ (SEBESSÉG)	 Sebességváltó futások tanulói feladatkártya készítéssel	futás	matematika, művészetek	test, erő kifejtés
114	IDŐ (SEBESSÉG)	 Sebességváltó futások párokban	futás	matematika, művészetek	test, erő kifejtés, cél (kooperatív)
115	IDŐ (SEBESSÉG)	 Melyik kártya gyors és melyik lassú?	futás	természetismeret, művészetek	test, erő kifejtés
116	ERŐKIFEJTÉS	 Mennyire tud feszülni a testetek?	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test
117	ERŐKIFEJTÉS	 Mennyire tud ellazulni a testetek?	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test
118	ERŐKIFEJTÉS	 Kő és pihe	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test
119	ERŐKIFEJTÉS	 Testrészfelismerő	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test
120	ERŐKIFEJTÉS	 Sziklaemelés	emelés, dobás	természetismeret	test
122	ERŐKIFEJTÉS	 Tolós-húzás	tolás/húzás	természetismeret, művészetek	test, irány
121	ERŐKIFEJTÉS	 Piheemelés	emelés	természetismeret, művészetek	test
123	ERŐKIFEJTÉS	 Hulló falevél	ereszkedés	természetismeret, művészetek	test, irány
124	ERŐKIFEJTÉS	 Jégkockaolvasás	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test
125	ERŐKIFEJTÉS	 Esőfelhők	szökdelés	természetismeret, művészetek	test, idő
126	ERŐKIFEJTÉS	 Lepkék és szúnyogok	futás, hajlítás/nyújtás	természetismeret, művészetek	test, idő
127	ERŐKIFEJTÉS	 Tél és tavasz	futás	természetismeret, művészetek	test
128	ERŐKIFEJTÉS	 Robotos	járás, futás	természetismeret, művészetek	test, idő

129	LEFUTÁS	 Egyszerű szobrocška zenére	futás, megindulás, megállás	természetismeret, zene	test, elhelyezkedés a térben
130	LEFUTÁS	 Vitorlázó repülő	futás	természetismeret, művészetek	test, horizontális sík, létszám
131	LEFUTÁS	 Fújd el a papírrepülőt!	futás	természetismeret, művészetek	test, horizontális sík, cél (kooperáció)
132	LEFUTÁS	 Utánozd a társad!	hajlítás, nyújtás, körzés, lendítés	természetismeret, művészetek	test, cél (kooperáció)
133	LEFUTÁS	 Mozogd el a szavakat!	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, művészetek	test, létszám

Sorszám	MOZGÁS-KONCEPCIÓ	AKTIVITÁS NEVE	HANGSÚLYOS MOZGÁSFORMÁK	KOMPLEXITÁS	KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ
KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL					

134.	POZÍCIÓ	 Fölé és alá!	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, anyanyelv	test, elhelyezkedés a térben
135.	POZÍCIÓ	 Testrészbújtató	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, anyanyelv	test, elhelyezkedés a térben
136.	POZÍCIÓ	 Testrészbújtató kendővel	helyzetváltoztató mozgások	természetismeret, anyanyelv	test, elhelyezkedés a térben
137.	POZÍCIÓ	 Alá-fölé bójával	bármely helyváltoztató mozgás	természetismeret, anyanyelv	test, elhelyezkedés a térben
138.	POZÍCIÓ	 Alá-fölé párban	testsúlymozgatások/támaszok	természetismeret, anyanyelv	létszám, cél (kooperáció)
139.	POZÍCIÓ	 Alatta-fölötte szivacsgáttal	lábemelés, kúszás, ugrás	anyanyelv	test, elhelyezkedés a térben
140.	POZÍCIÓ	 Alatta-fölötte színekkel	bármely helyváltoztató mozgás, testsúlymozgatás/támasz	anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
141.	POZÍCIÓ	 Alatta-fölötte-keresztül karikával 1.	testsúlymozgatás/támasz, kúszás, ugrás	anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
142.	POZÍCIÓ	 Alatta-fölötte-keresztül karikával 2.	testsúlymozgatás/támasz, kúszás, ugrás	anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
143.	POZÍCIÓ	 Alatta-fölötte háromfős csoportban	testsúlymozgatás/támasz, kúszás, ugrás	anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
144.	POZÍCIÓ	 Fel és le	járás, ugrás	anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
145.	POZÍCIÓ	 Fel és le produkció	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	természetismeret, anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
146.	POZÍCIÓ	 Fel és le különböző eszközökön	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	természetismeret, anyanyelv	test, létszám

147.	POZÍCIÓ	 Előtt/mögött 1.	bármely helyváltoztató mozgás	anyanyelv	test, létszám
148.	POZÍCIÓ	 Előtt/mögött 2.	bármely helyváltoztató mozgás	anyanyelv	test, létszám
149.	POZÍCIÓ	 Elé/mögé/köré cipőfűzővel	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	anyanyelv	test, létszám
150.	POZÍCIÓ	 Babzsákos szabadító fogó	futás, irányváltztatás, menekülés/üldözés	anyanyelv	test, idő, cél (kooperáció és versenyzés)
151.	POZÍCIÓ	 Körbefutós jégszobor-szabadító	futás, irányváltztatás	anyanyelv, művészetek	test, cél (kooperáció)
152.	POZÍCIÓ	 Szembefutósdí	futás, irányváltztatás, testsúlymozgatás/támasz	anyanyelv	test, létszám, cél (kooperáció)
153.	POZÍCIÓ	 Akadályok a teremben	futás, irányváltztatás, ugrás	anyanyelv	test, idő, létszám
154.	POZÍCIÓ	 Mellette vagy között?	futás, szökdelés, ereszkedés/emelkedés	anyanyelv	test, idő, létszám
155.	POZÍCIÓ	 Átfutás a mocsáron	futás, ugrás	anyanyelv, természetismeret	test, idő
156.	POZÍCIÓ	 Játék a karikával	ugrás	anyanyelv	test, idő, elhelyezkedés a térben
157.	POZÍCIÓ	 Játék a karikával párban	ugrás	anyanyelv, természetismeret	test, cél (kooperáció)
158.	POZÍCIÓ	 Kreatív testhelyzetek közel és távol	egyensúly, testsúlymozgatások/támaszok	anyanyelv, természetismeret	test, irány
159.	POZÍCIÓ	 Keresztben/hosszában akadályok között	futás, ugrás	anyanyelv	test, idő, útvonal

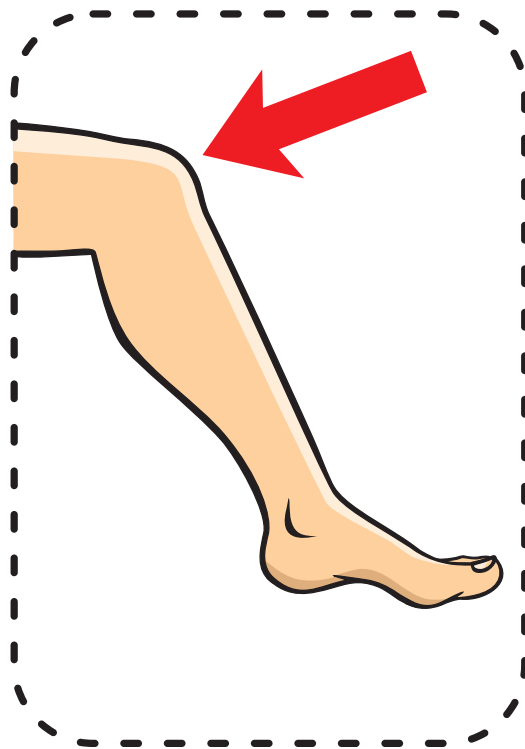
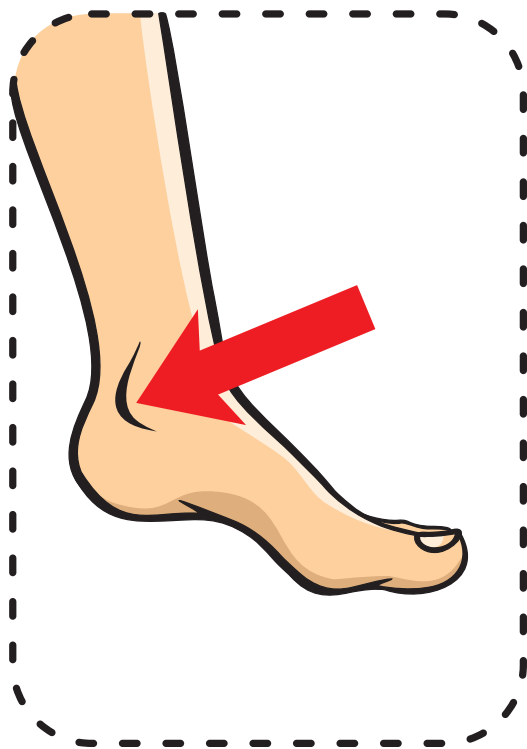
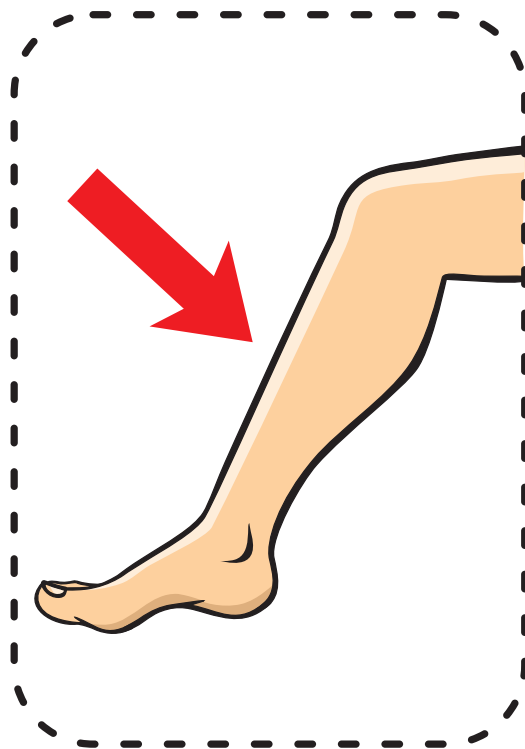
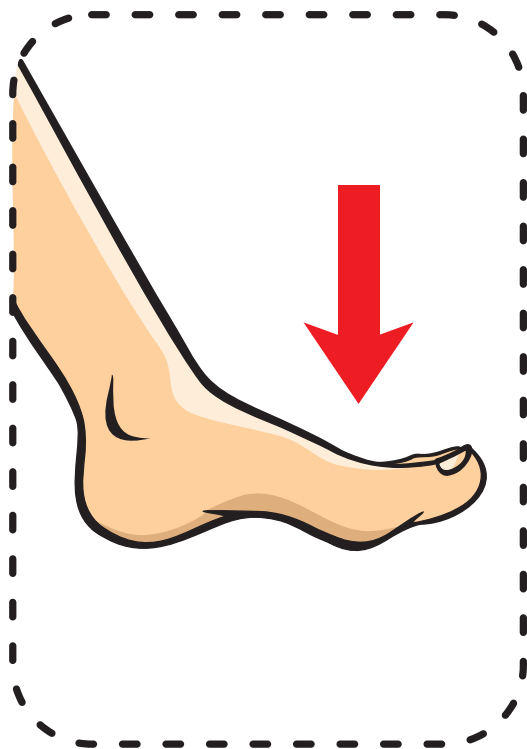
Sorszám	MOZGÁS-KONCEPCIÓ	AKTIVITÁS NEVE	HANGSÚLYOS MOZGÁSFORMÁK	KOMPLEXITÁS	KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSKONCEPCIÓS ÖSSZETEVŐ
KAPCSOLAT A TÁRSSAL					

160.	LÉTSZÁM	 Mutass be egy mozgásformát!	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	etika, művészet	test, elhelyezkedés a térben
161.	LÉTSZÁM	 Labdabiliárd	gurítás	etika	test, idő, cél (kooperatív)
162.	LÉTSZÁM	 Zavard a társat!	dobás és elkapás	etika	test, idő, cél (kooperatív)
163.	LÉTSZÁM	 Találd meg a párod!	futás	etika, matematika	cél (kooperatív)
164.	LÉTSZÁM	 Téged választalak!	futás	etika, matematika	cél (kooperatív)

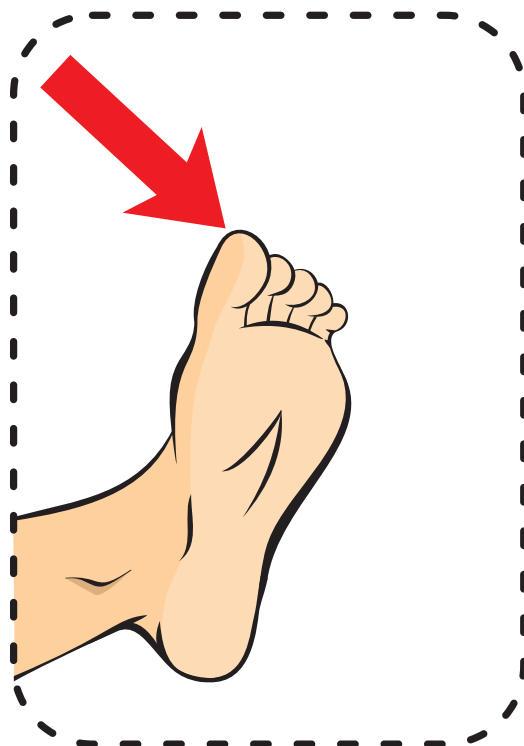
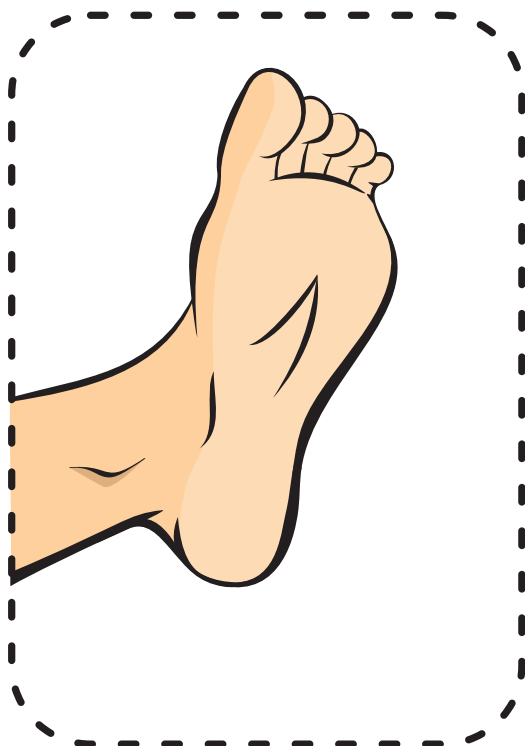
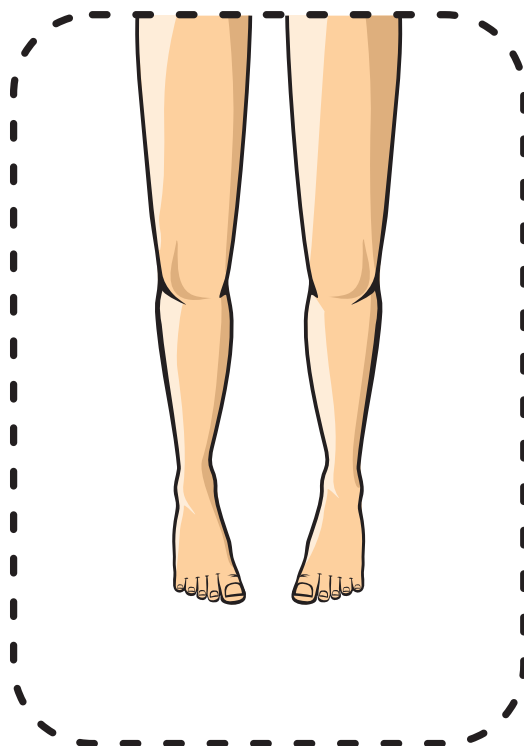
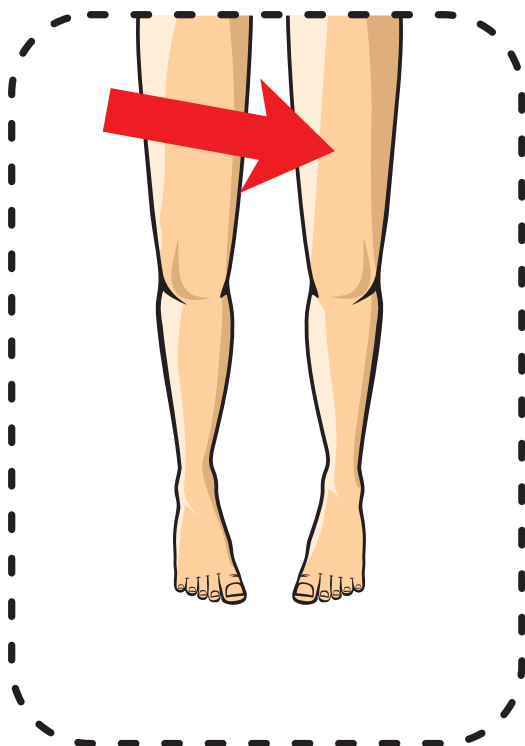
165.	LÉTSZÁM	 Hány fős a csoportod?	futás	etika, matematika	cél (kooperatív)
166.	IDŐZÍTÉS	 Tükröm, tükröm...	bármely helyzetváltoztató mozgás	etika, matematika, művészet	cél (kooperatív)
167.	IDŐZÍTÉS	 Utánozz!	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	etika, matematika, művészet	cél (kooperatív)
168.	IDŐZÍTÉS	 Kreatív dobássorozat	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	etika, matematika, művészet	erőkifejtés, cél (kooperatív)
169.	IDŐZÍTÉS	 Az ellentétek vonzzák egymást	bármely helyzetváltoztató mozgás	művészet, matematika	test, idő, cél (kooperatív)
170.	IDŐZÍTÉS	 Vasúti kocsik	bármely helyváltoztató mozgás	etika, művészet, természetismeret	útvonal, idő, cél (kooperatív)
171.	IDŐZÍTÉS	 Árnyékfutás párokban	bármely helyváltoztató mozgás	etika, művészet	mozgásirány, útvonal, cél (kooperatív)
172.	IDŐZÍTÉS	 Árnyékfutás csoportban	bármely helyváltoztató mozgás	etika, művészet	mozgásirány, útvonal, cél (kooperatív)
173.	IDŐZÍTÉS	 Futóiskola-bemutató	bármely helyváltoztató mozgás	etika, művészet	mozgásirány, útvonal, cél (kooperatív)
174.	IDŐZÍTÉS	 Ugróiskola-bemutató	ugrások	etika, művészet	mozgásirány, útvonal, él (kooperatív)
175.	IDŐZÍTÉS	 Alkossatok fogójátékot!	bármely hely- és helyzetváltoztató mozgás	etika, művészet	cél (kooperatív)

2. SZÁMÚ MELLÉKLET

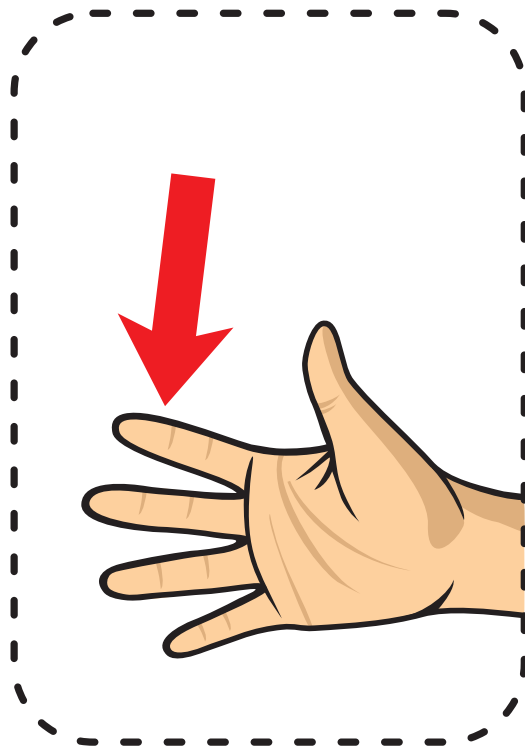
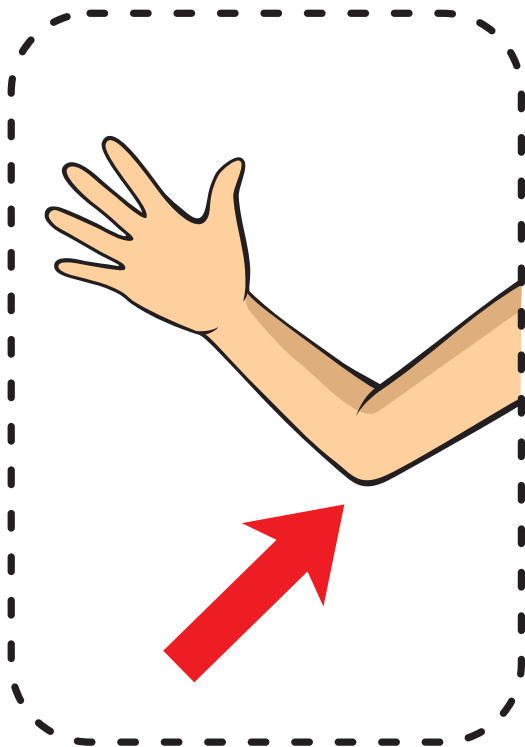
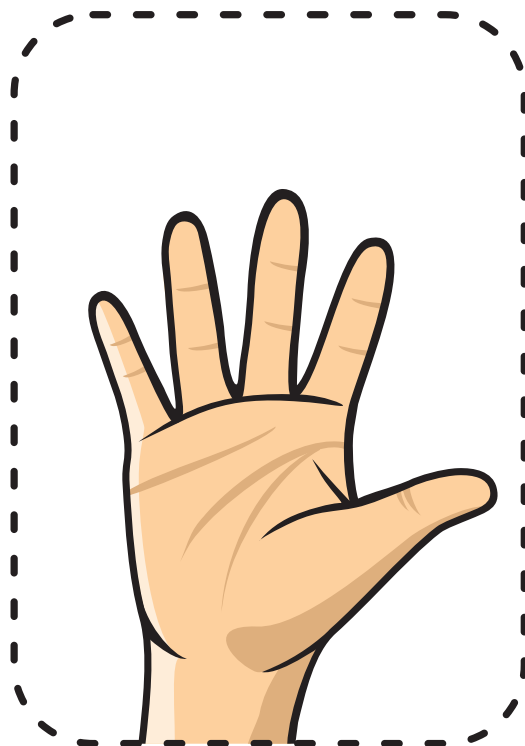
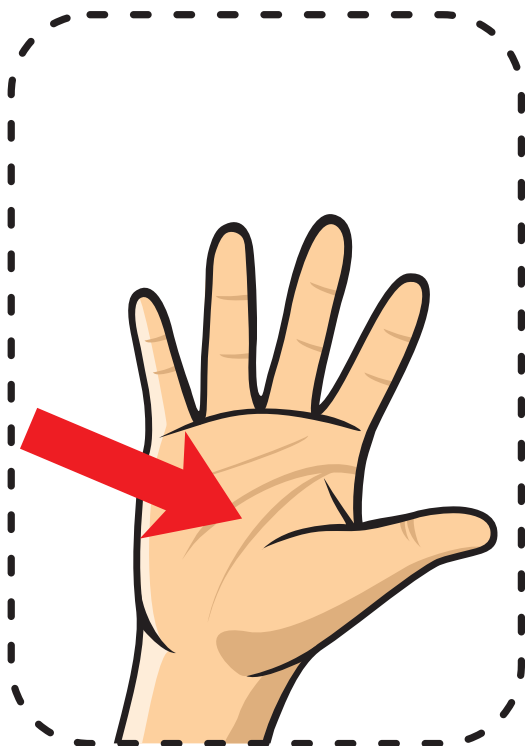
TESTRÉSZKÁRTYÁK



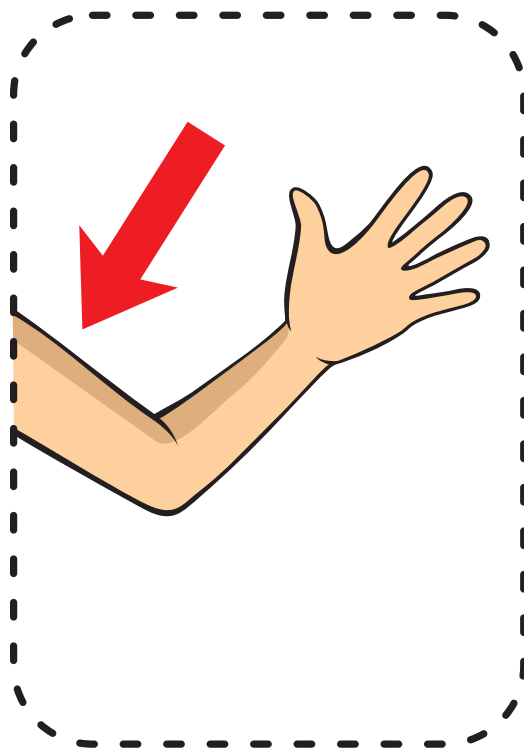
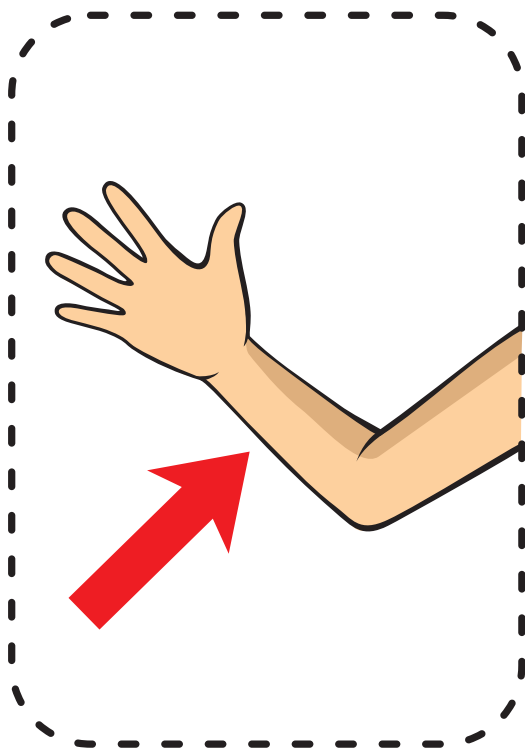
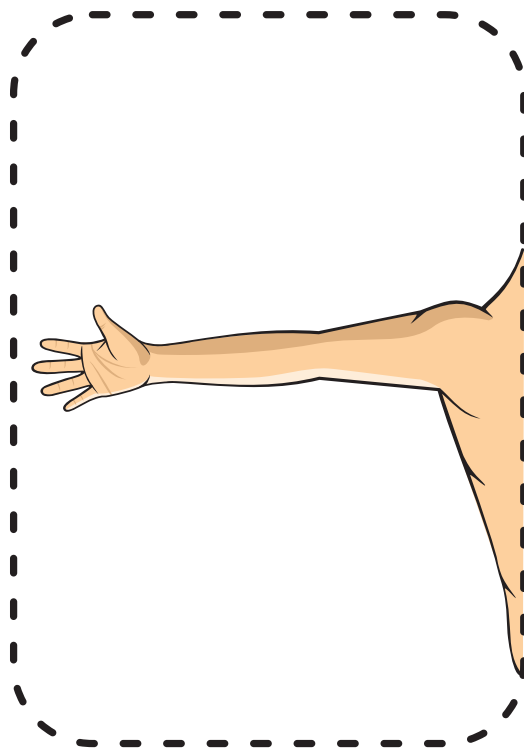
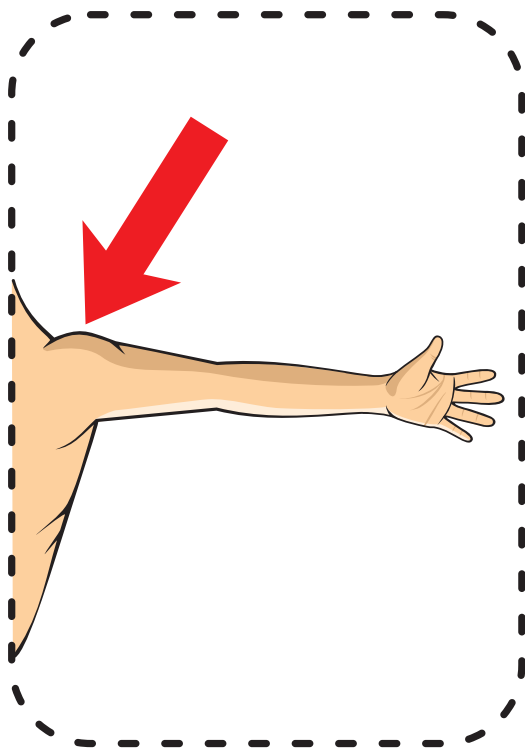
TESTRÉSZKÁRTYÁK



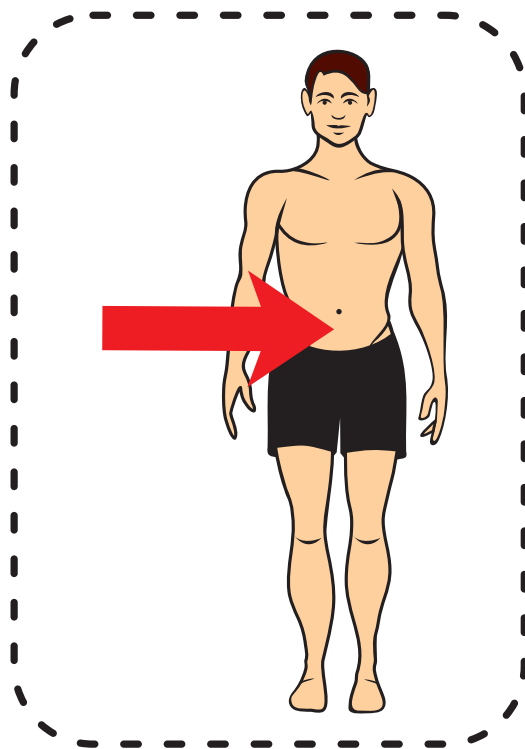
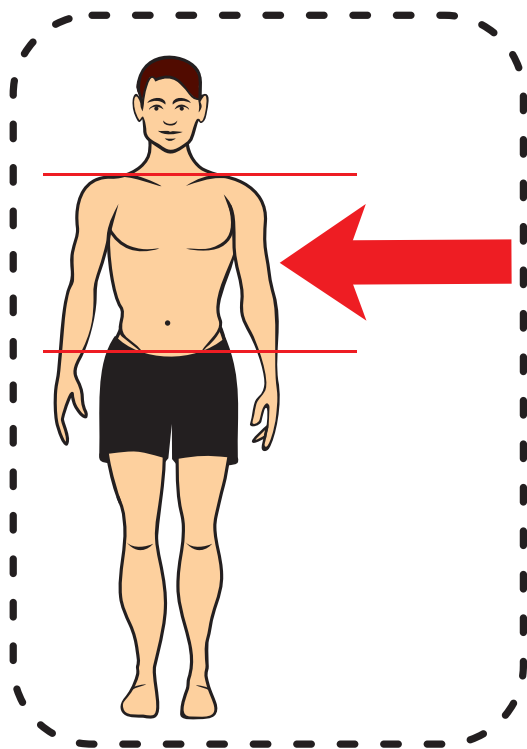
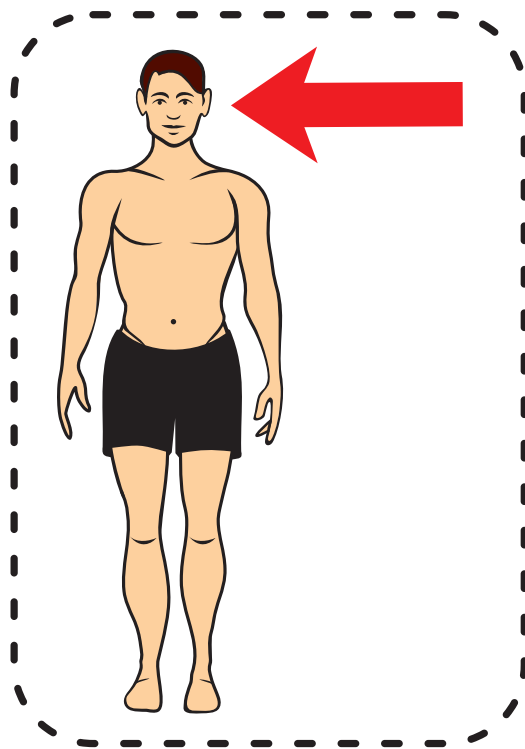
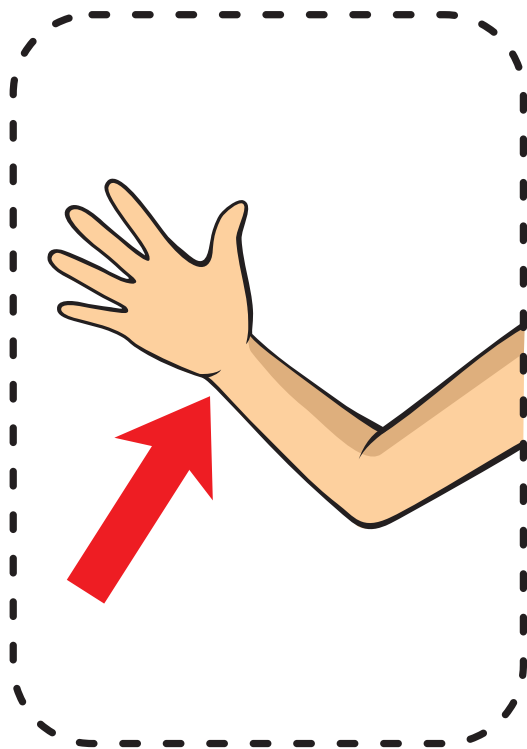
TESTRÉSZKÁRTYÁK



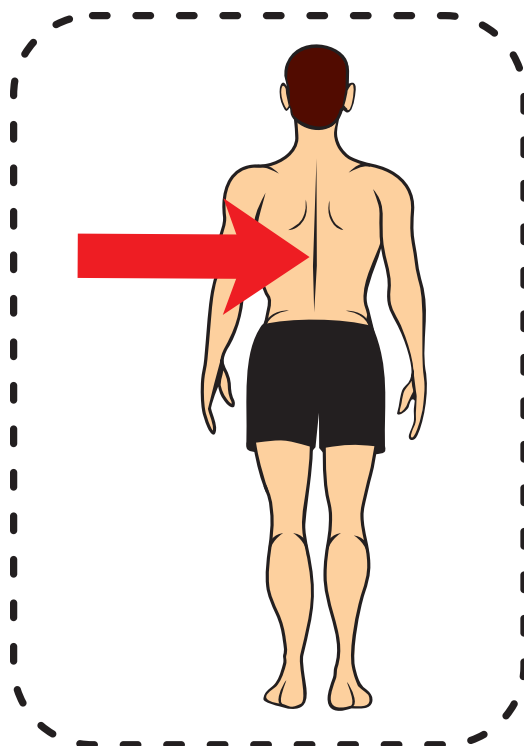
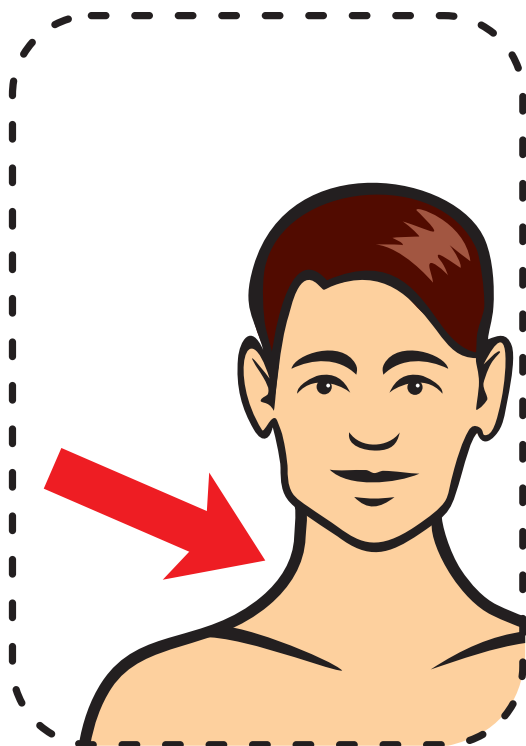
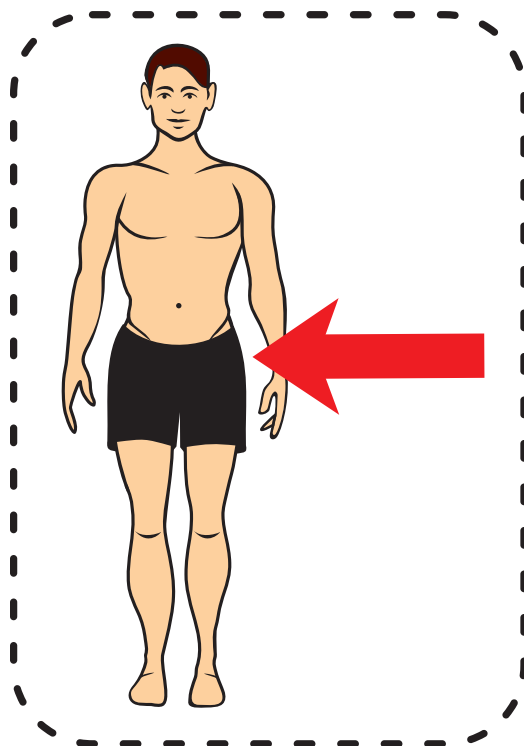
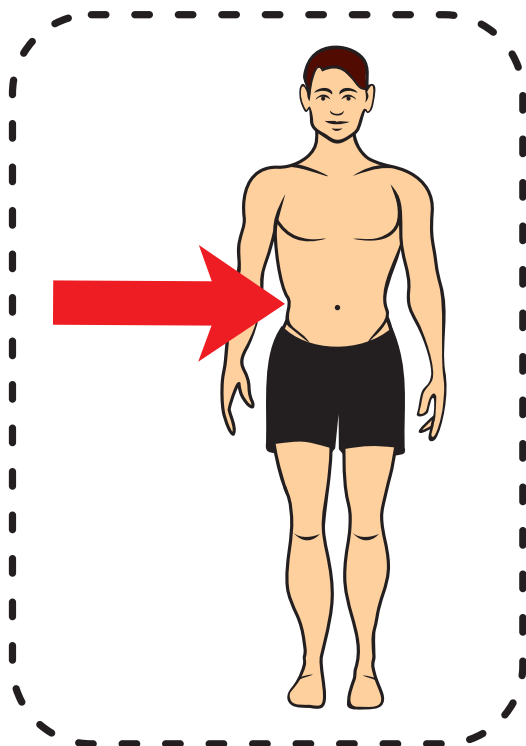
TESTRÉSZKÁRTYÁK



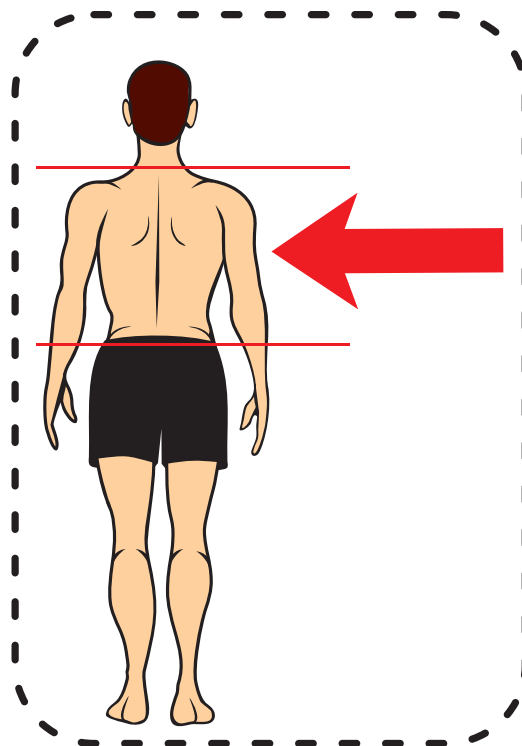
TESTRÉSZKÁRTYÁK



TESTRÉSZKÁRTYÁK

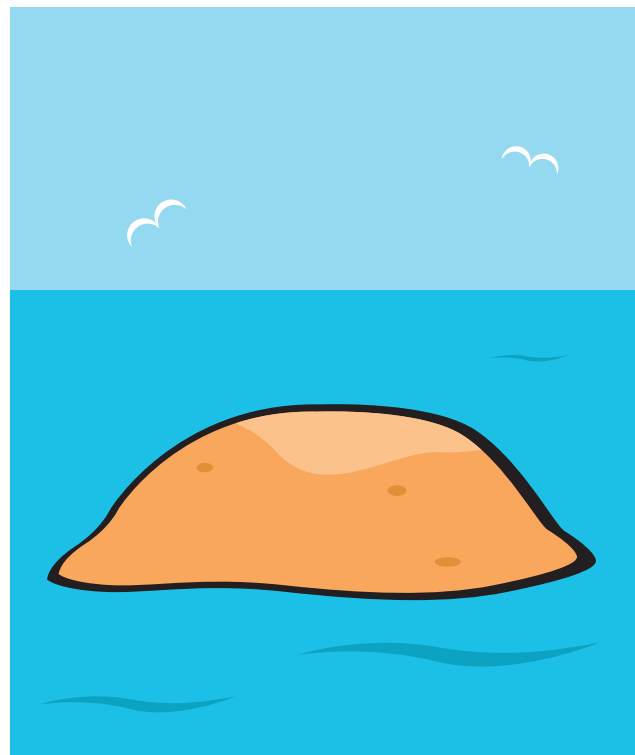


TESTRÉSZKÁRTYA



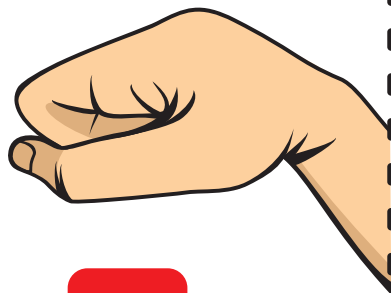
3. SZÁMÚ MELLÉKLET

SZIGETKÁRTYÁK (34. AKTIVITÁS)

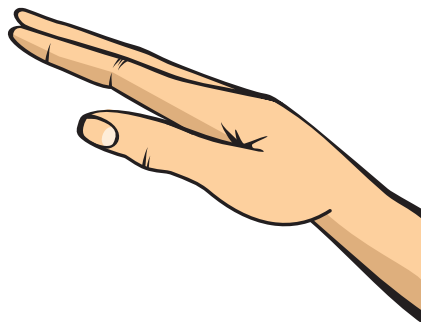


4. SZÁMÚ MELLÉKLET

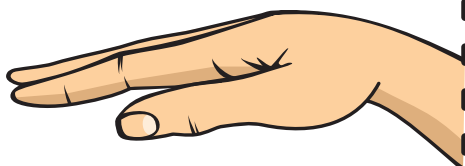
SZOLMIZÁCIÓS KÉZJELEK (64. AKTIVITÁS)



do



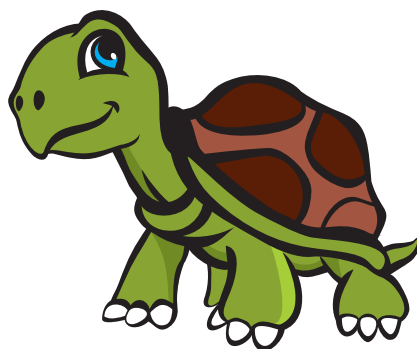
re



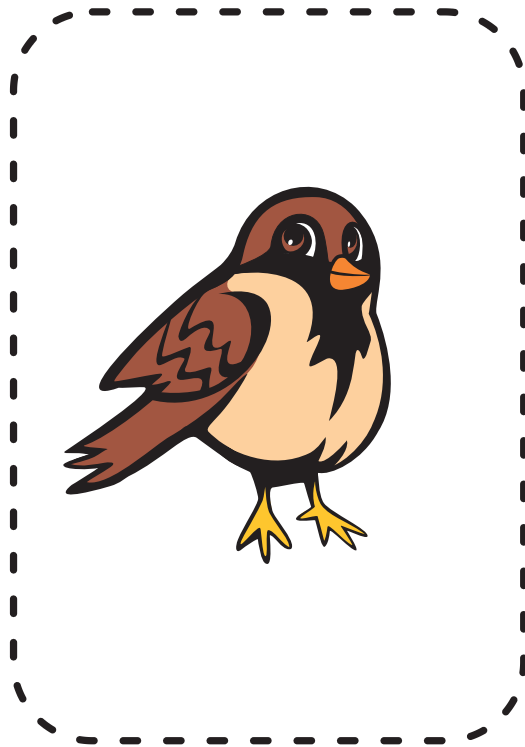
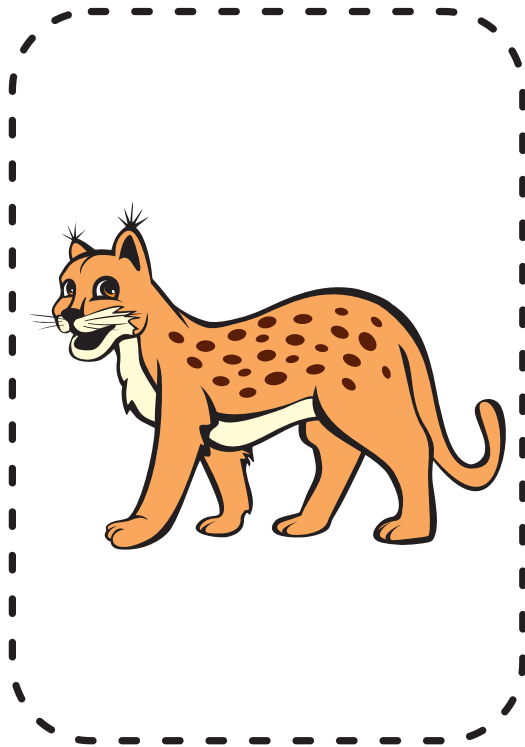
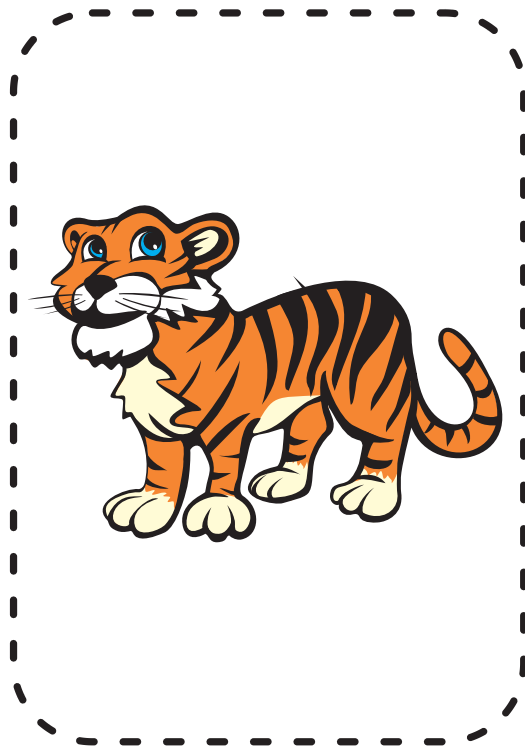
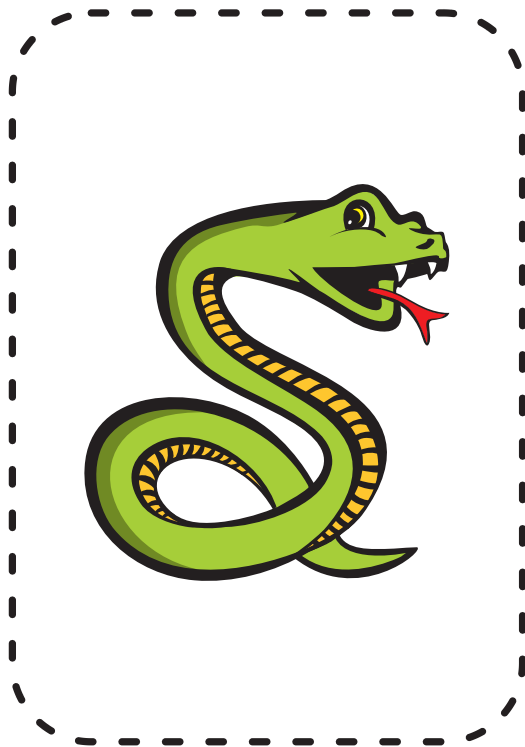
mi

5. SZÁMÚ MELLÉKLET

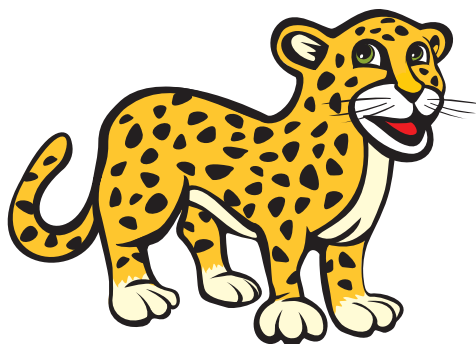
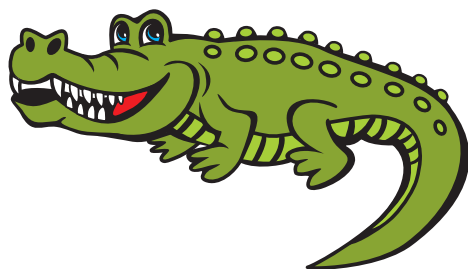
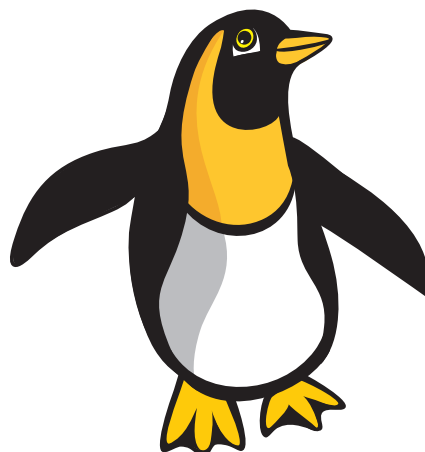
ÁLLATKÁRTYÁK (65. AKTIVITÁS)



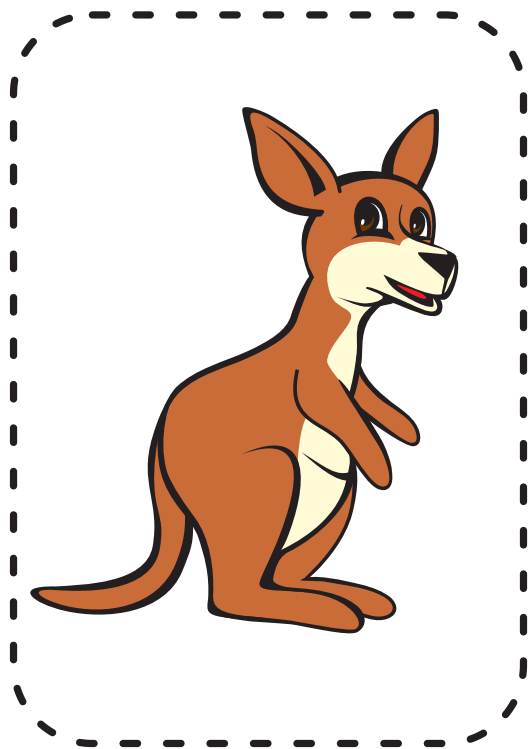
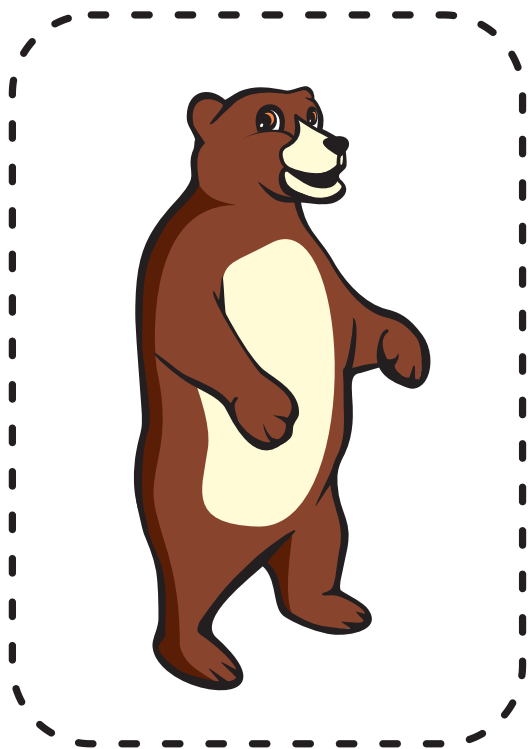
ÁLLATKÁRTYÁK (65. AKTIVITÁS)



ÁLLATKÁRTYÁK (65. AKTIVITÁS)

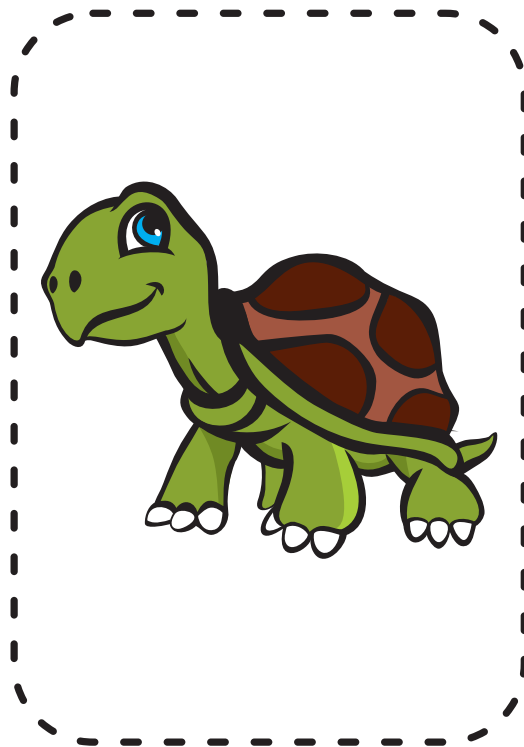
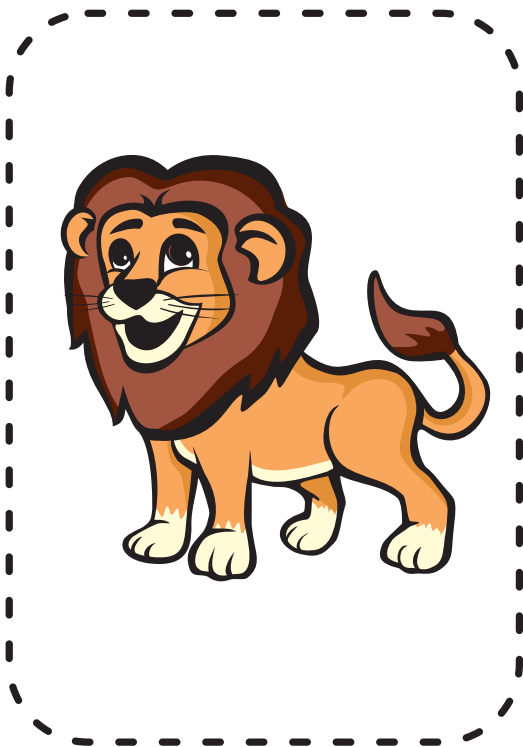
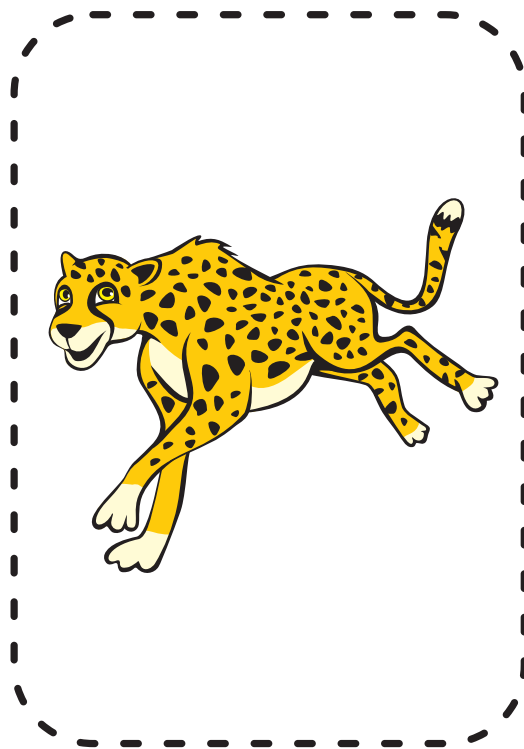
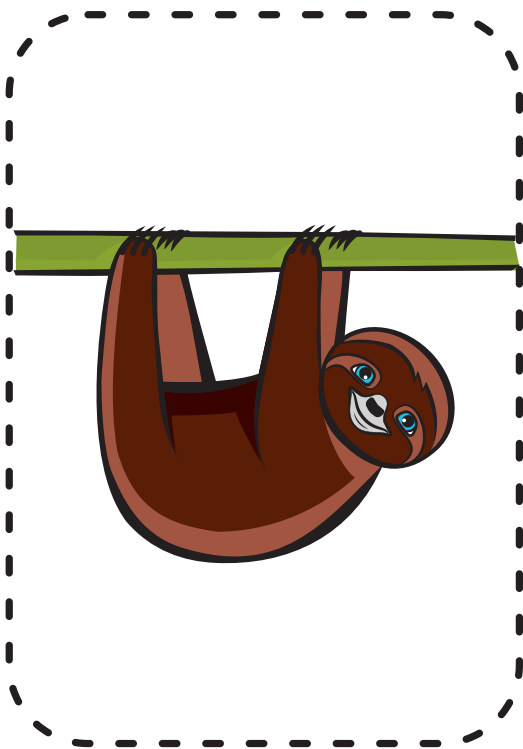


ÁLLATKÁRTYÁK (65. AKTIVITÁS)

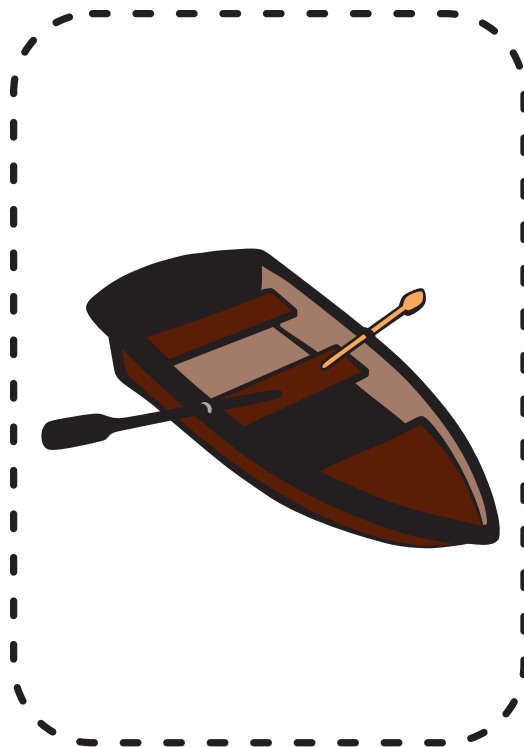
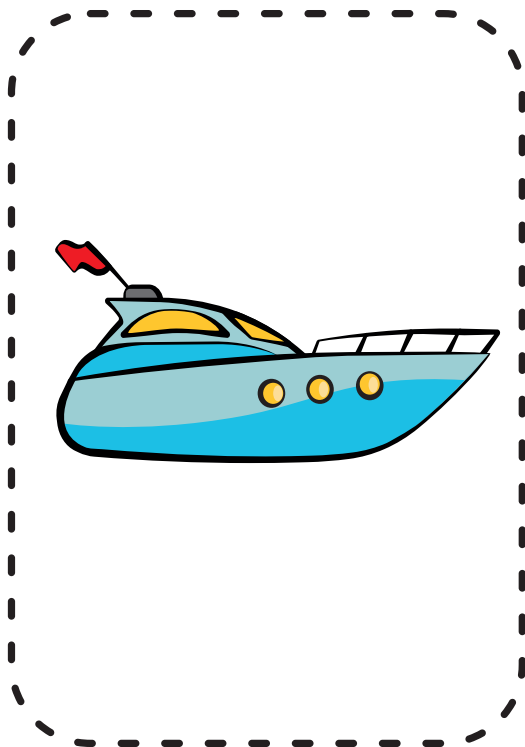
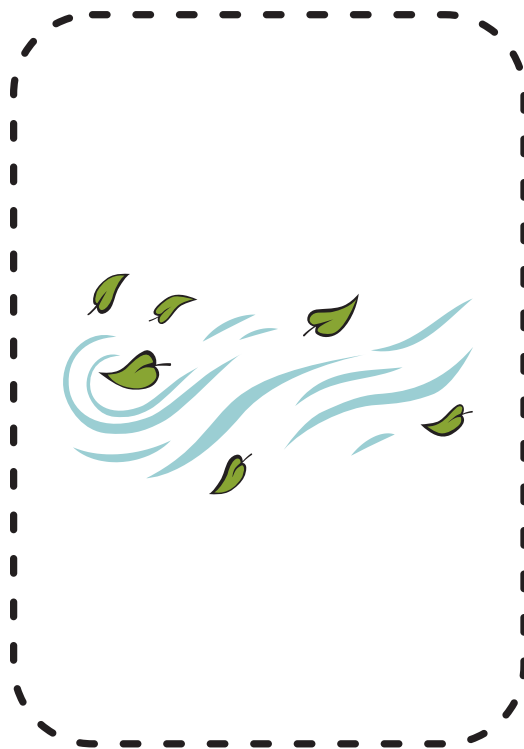


6. SZÁMÚ MELLÉKLET

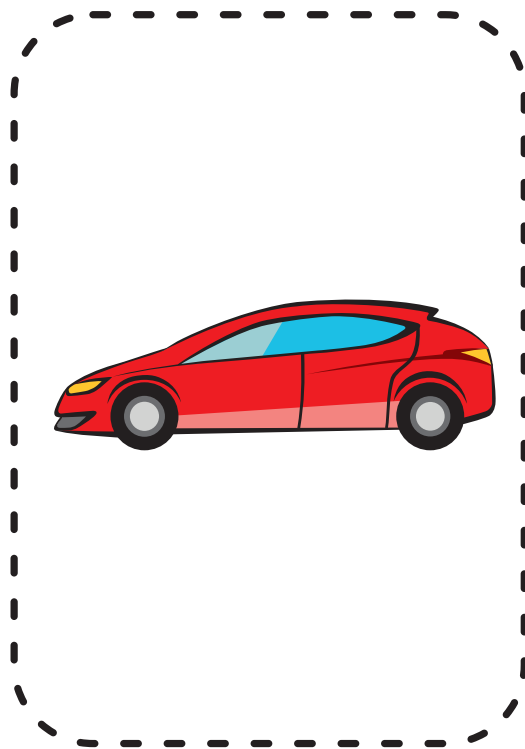
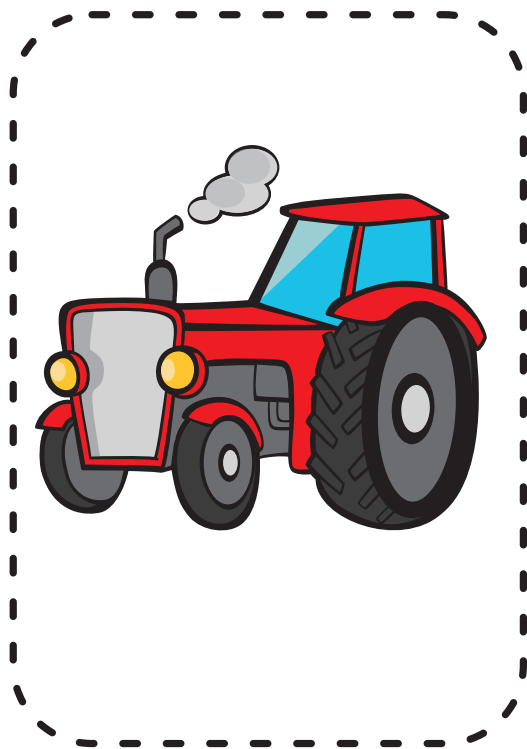
SEBESSÉGET JELÖLŐ KÁRTYÁK (115. AKTIVITÁS)



SEBESSÉGET JELÖLŐ KÁRTYÁK (115. AKTIVITÁS)

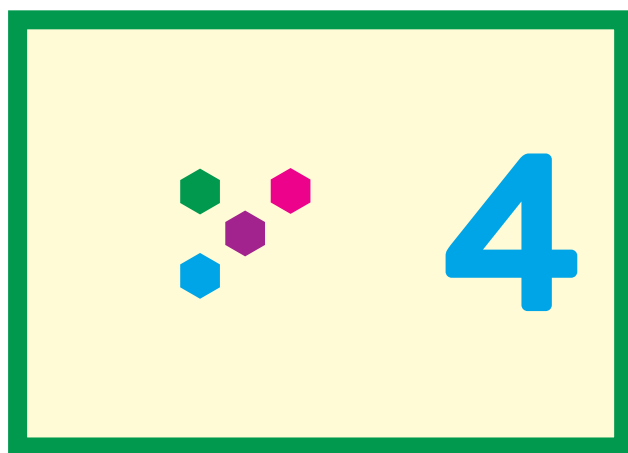
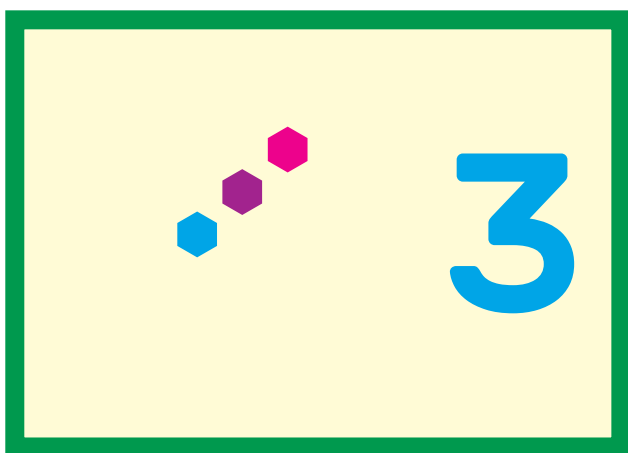
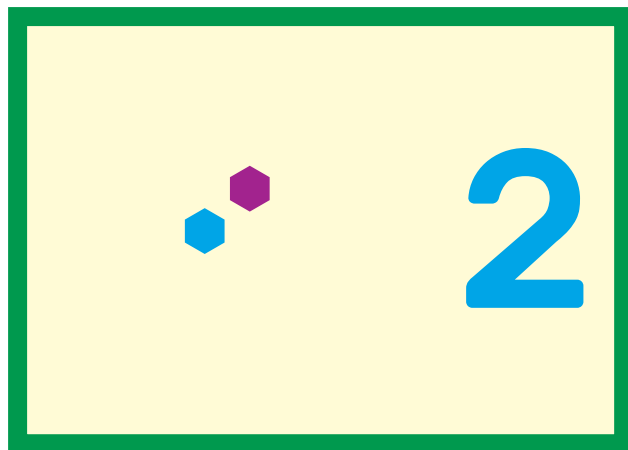
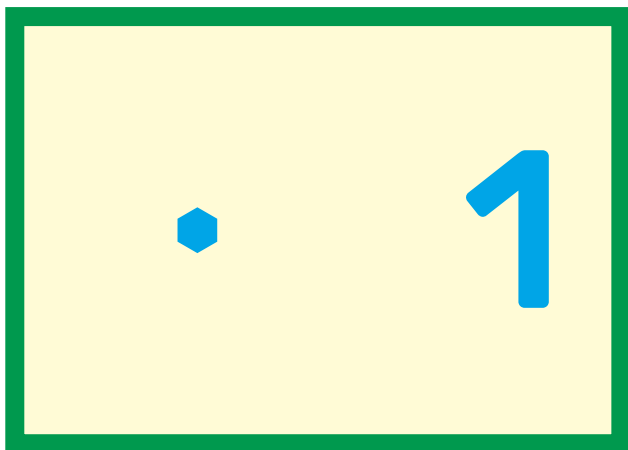


SEBESSÉGET JELÖLŐ KÁRTYÁK (115. AKTIVITÁS)



7. SZÁMÚ MELLÉKLET

SZÁMKÁRTYÁK (163. AKTIVITÁS)



SZÁMKÁRTYÁK (163. AKTIVITÁS)



SZÁMKÁRTYÁK (163. AKTIVITÁS)



A SZERZŐ

DR. HABIL. CSÁNYI TAMÁS PHD szakmai főtanácsadó, testnevelő tanár



Testnevelő tanár, a Magyar Diáksport Szövetség szakmai főtanácsadója, az ELTE Tanító- és Óvóképző Karának tanszékvezető egyetemi docense. Pályáját általános iskolai testnevelő tanárként kezdte, amely mellett több, mint 17 éve foglalkozik 3–12 éves gyermekek mozgásfejlesztésével, sportedzésével. Neveléstudományi doktori fokozatát 2011-ben szerezte, majd 2017-ben habilitált. Összesen több, mint 240 publikáció (szakcikk, előadás, oktatófilm, könyv és tudományos mű) szerzője, társszerzője az iskolai testnevelés és diáksport területén.

Szerepet kapott a 2012-es NAT és Kerettantervek elkészítésében, és további öt kiegészítő sportági kerettanterv elkészítésében 2015 és 2018 között. Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja Mozgás fejezetének egyik szerzője. Nemzetközi megbízatásai és kiterjedt szakértői tevékenysége segítségével jelentős nemzetközi tapasztalatokra tett szert. Több nemzetközi szervezet tagja, köztük 2015-től az Európai Testnevelési Szövetség (EUPEA) vezető testületének.

Legújabb módszertani kiadványunkban a szerző arra vállalkozott, hogy 175 mozgásos aktivitás segítségével mutassa be a mozgáskonceptiók feldolgozásának lehetőségeit az óvodai és iskolai testnevelésben, mozgásfejlesztésben. A test, a tér, az erőfeszítés és a mozgáskapcsolatok – mint alapvető mozgáskonceptiók – megértése, és mozgásban történő alkalmazásuk hozzájárulnak a magas szintű mozgáskoordináció, egyben az általános ügyesség kialakulásához. A könyv ajánlott minden olyan (leendő) óvodapedagógus, tanító, testnevelő tanár és sportszakember számára, aki a mozgásfejlesztés módszertani alapjaiban szeretne elmélyülni, és új szempontokkal kiegészíteni tudását.

A könyvben vázolt tudományos ismeretek és módszertani elemek a korszerű, gyermekközpontú oktatás alappillérei is egyben. Sok szempontból szakítanak a tradicionális, egysíkú módszertani feldolgozással. A gyermekek képzeletére, felfedező, aktív, kreatív és cselekvő magatartására alapozva olyan differenciált módszertant és gyakorlatot kínál, amelyben az adottságoktól, képességektől, készség szinttől függetlenül minden gyermek sikeresen tanulhat, gyakorolhat.

A kiadványhoz egy másik könyvünk szorosan kapcsolódik, melynek címe: *„A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata”*. A két kiadvány együttesen egy komplett programot kínál az óvodák és iskolák számára a 3–12 éves gyermekek komplex fejlesztése érdekében.

ISBN 978-615-5518-14-0