



KÓKAI DÁVID, CSÁNYI TAMÁS

ÚJ LEBONYOLÍTÁSI FORMÁK A TESTNEVELÉSBEN ÉS AZ ISKOLAI SPORTBAN

A MOZGÁS- ÉS DIÁKSPORTFESZTIVÁLOK
SZERVEZÉSI LEHETŐSÉGEI A KÖZNEVELÉSI
INTÉZMÉNYEKBN

● A MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG KIADVÁNYA ●

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



KÓKAI DÁVID, CSÁNYI TAMÁS

ÚJ LEBONYOLÍTÁSI FORMÁK A TESTNEVELÉSBEN ÉS AZ ISKOLAI SPORTBAN

A MOZGÁS- ÉS DIÁKSPORTFESZTIVÁLOK
SZERVEZÉSI LEHETŐSÉGEI A KÖZNEVELÉSI
INTÉZMÉNYEKBEN

Kókai Dávid, Dr. habil. Csányi Tamás PhD:

Új lebonyolítási formák a testnevelésben és az iskolai sportban – A mozgás- és diáksportfesztiválok szervezési lehetőségei a köznevelési intézményekben

Javasolt hivatkozás: Kókai Dávid, Csányi Tamás (2021): *Új lebonyolítási formák a testnevelésben és az iskolai sportban – A mozgás- és diáksportfesztiválok szervezési lehetőségei a köznevelési intézményekben.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Szakmai lektor: Boronyai Zoltán

Olvasószerkesztő: Muskovits István

Fotók: Ombodi Gergő

Illusztrációk: KMH Print Kft.

Arculat: KMH Print Kft.

Tördelés: KMH Print Kft.

Nyomda: KMH Print Kft.

Ügyvezető igazgató: Dr. Erdős Dániel

Közreműködő szakértők, testnevelők: Vass Zoltán, Pignitzky Dorottya, Dombi Rudolf, Soós Istvánné, Vincze Tamás

ISBN 978-615-5518-22-5

© Magyar Diáksport Szövetség

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

Ez a kiadvány az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2021

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

TARTALOM

Előszó	4
Bevezetés	5
A grassroots fogalma, értelmezése	6
A tanulás szervezeti kereteinek meghatározása és lehetőségei a testnevelés- és sportfoglalkozásokon	8
Pár- és csoportalakítások – módszertani javaslatok	11
Hogyan kezdjünk hozzá egy fesztivál szervezéséhez?	16
A grassroots fesztiválok tervezési és lebonyolítási rendje	20
A DO60 diáksportfesztiválok szervezésének, lebonyolításának legfontosabb lépései, szabályai	21
Részletes programterv – minta	29
Szakmai foratókönyvek	33
2018. május (alapvető mozgáskészségek gyakorlása)	34
2018. május (multisport tartalmak)	46
2018. november (alapvető mozgáskészségek gyakorlása)	58
2018. november (szivacskezilabda-specifikus mozgásformák)	69
2019. május (alapvető mozgáskészségek gyakorlása)	81
2019. május (multisport tartalmak)	93
2019. szeptember (alapvető mozgáskészségek gyakorlása)	105
2019. szeptember (multisport tartalmak)	117
2020. szeptember (multisport tartalmak)	129
2020. szeptember (sportági előkészítő játékos feladatok)	141
Irodalomjegyzék	153
Szerzők	154

ELŐSZÓ

A Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) az elmúlt években és jelenleg is számos, rendszer-szintű szakmai fejlesztést valósít meg. A fejlesztések az iskolai testnevelést és az iskolai diáksportot – mint a felnövekvő nemzedékek fizikailag aktív, sportban gazdag életvezetése kialakításának legfontosabb színtereit – célozzák. Kezdeményezéseink közül az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 kódjelű, *Tehetséggondozás sport által* elnevezésű kiemelt projektünk fő célja ennek tükrében: „...a gyermekek tehetséggondozása a sport terén és a sport által, az iskoláskorú gyermekek bevezetése a sportos, mozgásgazdag életmódba, továbbá a rendszeres fizikai aktivitást végző gyermekek számának növelése, a társadalmi és szociális különbségek csökkentése és ezáltal a társadalmi befogadás erősítése...” A projekt keretében az egészségvédő testmozgásra (HEPA) és az alulról szerveződő sportra (ún. grassroots sport) vonatkozó nemzetközi irányelvek, ajánlások és sportszakmai gyakorlat figyelembevételével, a hazai tapasztalatokat felhasználva valósítunk meg diáksporteseményeket (fesztiválokat). A fesztiválok szervezésekor és megvalósításakor speciális, az életkori sajátosságokat messzemenőig figyelembe vevő sportszakmai (pedagógiai és pszichológiai) elveknek feleltetjük meg a programokat.

Kézikönyvünk segítségével szeretnénk megismertetni az olvasót a grassroots sport és a grassroots fesztiválok

- fogalmával és értelmezési kereteivel,
- sportszakmai (pedagógiai és pszichológiai) elméletével,
- tervezési elveivel,
- általános lebonyolítási szabályaival.

A kiadványhoz szorosan kapcsolódik az MDSZ YouTube-csatornáján elérhető DO60 diáksportfesztiválok szervezési filmje (<https://www.youtube.com/watch?v=3XOb3r6SOqs&t=371s>), amelynek megtekintése nagymértékben segíti a könyvben leírtak alkalmazását.

Reméljük, hogy kiadványunk segítségével sikerül átfogó képet adnunk a grassroots fesztiválok sportszakmai alapjairól és szervezési lehetőségeiről.

BEVEZETÉS

A Magyar Diáksport Szövetség sportszakmai fejlesztései, illetve diáksportot átölelő tevékenységrendszere az ún. „grassroots” (alulról szerveződő, amatőr) sport területéhez tartoznak. A grassroots sport kifejezés egyrészt a sport egy speciális szegmensét összefoglaló fogalom, másrészt pedig egy sportszakmai szemlélet, filozófia, amelynek konkrét, a sportpedagógiai gyakorlatban is kézzelfogható jellemzői vannak. Ilyen jellemző a gyermek- és élményközpontúsága, amely segítségével igyekszik a gyermeksport árnyoldalait a háttérbe szorítani és ezzel párhuzamosan minden fiatal számára pozitív sporttapasztalatokat kínálni. Könyvünk írásakor arra törekedtünk, hogy megismertessük az olvasót a grassroots sport fogalmával, sportszakmai alapjaival és bemutassuk a grassroots gyermeksport egyik kiemelkedő területének, a fesztiváloknak a jellemzőit.

Először is meghatározzuk a grassroots fogalmát és területeit, majd összefoglaljuk azokat a tényezőket, amelyek a gyermeksport (diáksport, utánpótlássport) alapvető problémáit jelentik napjainkban. Ide tartozik elsősorban a korai lemorzsolódás, valamint a korai specializáció és korai versenyztetés problémaköre, amelynek hatására bizonyítottan gyermekek tömegei maradnak távol a sporttól, illetve hagyják el a sportot. Ezek után értekezünk a grassroots gyermeksport pedagógiai jellemzőiről, alapelveiről, és erre építve majd bemutatjuk a fesztiválok alapvető jellemzőit, szervezési és lebonyolítási elveit.

Fontosnak tartjuk a fesztivál típusú tanórák szervezését is. Ennek érdekében bemutatjuk, hogyan lehetséges felépíteni a köznevelési intézmények testnevelésóráin ezek módszertanát. A kiadvány példákon keresztül ismerteti a lépéseket, valamint a csoportok elosztásához is kínál példatárat.

A könyv az eddig megszervezett fesztiválok tapasztalatai alapján íródott. A fesztiválok szervezési lépéseinek bemutatása után az eddig megvalósult fesztiválok teljes forgatókönyveit megosztjuk az olvasókkal.



A GRASSROOTS FOGALMA, ÉRTELMEZÉSE

„A grassroots sport egy olyan szabadidős mozgásos aktivitás, amelyet akár szervezett, akár nem szervezett keretek között, amatőr jelleggel, rendszeresen, egészségmegőrző, oktatási vagy társadalmi célból végeznek.” („Grassroots Sport – Európa megújítása: Javaslat az alulról szerveződő sportok támogatására Európában” című jelentés) A grassroots szellemiség élményközpontú és kontrollált versenyztetési formája az MDSZ sokrétű tevékenységén belül a DO60 diáksportfesztiválokban testesül meg. A „grassroots” szellemiségében lezajló DO60 diáksportfesztiválok elsősorban az 5–12 éves gyermekek jellemző eseményei, amelyek gyökeresen más pedagógiai és pszichológiai alapon szerveződnek, mint a tradicionális gyermeksportversenyek. Az egy időben, több állomáson megvalósított feladatok ötvözik az alapvető mozgásformák és mozgáskombinációk, a sportági előkészítő feladatok és a kisjátékok/mérvőjátékok lebonyolítását. A fesztiválok során egy időben a lehető legtöbb gyermek aktívan mozog, esélyegyenlő módon fejlődhet és juthat élményekhez. A DO60 diáksportfesztiválok elsősorban a korai versenyztetéssel együtt megjelenő negatívumok kiküszöbölésére törekuszenek. A „győzni mindenáron” elve helyett a sportban megélhető örömekre, a kiválóságra törekvésre és a hosszú távú fejlődésre helyezi a hangsúlyt. Az alábbi táblázatban összefoglaltuk a grassroots szellemiségre épülő fesztiválok és a hagyományos versenyrendszerek közötti különbségeket:

Tradicionális szellemiség	Fesztiválszellemiség
Bajnokságalapú	Fesztiválalapú – élményközpontú
Cél: győzni és eredményesnek lenni	Cél: tanulni és élményt szerezni
Az ügyes tanulók dominálnak	Mindenkinek hasonló esély, azonos játéklehetőség
Akceleráltabb, fizikálisan fejlettebb tanulókat favorizálják	Esélyegyenlőbb környezetben mindenki fejlődhet
Külső motivációs elemek dominálnak	Döntően a belső motivációs elemekre épít

Ennek megfelelően tehát a hagyományos gyermek-, illetve diáksportversenyekhez képest a következők kerülnek előtérbe a fesztiválszellemiség szerint szervezett sporteseményeken, sportfoglalkozásokon és testnevelésórán.

- **Játék, játékosság.** A játék a legjobb módszer a tanulásra. Jellemzője a játékon, játékos feladatmegoldásokon keresztüli kreativitás, felfedezés, tapasztaltszerzés. A játékos feladatfeldolgozás hatására a belső motiváció nő, így a gyermek örömmel vesz részt a foglalkozáson, órán. A lebonyolítás során a változatosság és a sokszínűség is jellemző.
- **A gyermek nem kis felnőtt.** Életkori sajátosságokat figyelembe vevő, fejlődésközpontú. Mindenkinek saját magához képest kell fejlődnie a játék, a sportolás, a mozgás során.

- **Biztonságos környezet:** fizikai és érzelmi fájdalomtól mentes.
- **Mindenki számára nyitott.** Inkluzív nemre, fizikai állapotra, fejlettségre, adottságra, származásra nézve. Mindenki fontos, és mindenki lehet jó játékos, sportoló.
- **A fesztivált szervező és megvalósító felnőttek (pedagógus, edző, önkéntes segítő)** mindig figyelembe veszik a gyermekek fizikai, fiziológia és pszichológiai tulajdonságait, megfelelő gyermekismerettel rendelkeznek. Mindig támogatók, ösztökélők, lelkesítők. Biztatnak, bátorítanak, fejlesztenek. Szem előtt tartják, hogy gyermekekkel foglalkoznak és nem hivatásos sportolókkal.
- **Létesítmény- és eszközigény a lehető legegyszerűbb,** mindenki számára elérhető. Minden iskola/egyesület az infrastrukturális sajátosságaihoz mérten tudja megtervezni az állomások tartalmának feladatait/játékait.
- **Rugalmas időtartam.** Testnevelésóra vagy szakkör keretein belül is megvalósítható, mert az órák időtartamához igazítható az állomások száma és az azokon eltöltött idő. A nagyobb rendezvényeken megvalósuló fesztiválok időtartama 1,5–2 óra, melynek során a tanulók folyamatosan aktívak.
- **Sportszerű, egymást támogató viselkedés.** Minden résztvevő a gyermekek, a pedagógus-edző-szervező és a szülők számára is meghatározunk egy fair play kódexet, mely tartalmazza a grassroots szellemiség megvalósításához szükséges viselkedési mintát.
- **Egyszerű és érthető szabályok.** Kontrollált versenykörülmények között zajlik a játék, jellemzően nincs eredményszámítás, nagyobb korcsoportban is csak csapatszinten történik.
- **Racionális finanszírozás.** A fenntarthatóság érdekében fontos a költségeket minél alacsonyabban tartani, felértékelődik az önkéntesség szerepe. Az iskolai szintű lebonyolítás lehetőség szerint ne kerüljön költségbe! A körzeti szintű versenyeknél a költségek korlátozódnak az utazásra és esetlegesen a minimális ajándékra! Költségként jelenhet meg a pecsételőfüzetek megtervezése és nyomtatása, illetve a pecsétek beszerzése.

ÖNKÉNTESSÉG

A fiatalok önkéntességének ösztönzése társadalmi szintű törekvés, hiszen a gyerekek és a fiatalok esetében az önkéntesség több szempontból is kiemelt jelentőséggel bír:

- erősíti a közösséghez tartozás érzését,
- tapasztalaton alapuló tanulás által támogatja a képesség- és készségfejlődést,
- bővíti és differenciálja a társas kapcsolati hálót, hidat képez a generációk között,
- mélyíti az önismeretet, és növeli az önbizalmat,
- csökkenti a kirekesztettség és magány érzését,
- hozzájárul a testi-lelki-érzelmi jólléthez.

A grassroots szemlélet tovább erősíti az említett hatásokat azáltal, hogy támogatja a fiatalok felől kiinduló kezdeményezéseket, egyben teret enged az önállóságra és rugalmasságra irányuló igényüknek, ami támogatja az önkéntesség melletti elköteleződést (Gaskin, 1998). Gyerekek esetében a belső motiváció legfontosabb forrása az elsődleges szocializációs közeg, vagyis a család, ahol a mintaközvetítés által értékek, normák adódnak át és válnak belsővé a gyerekek személyiségfejlődésének folyamatában. A család mellett az

iskola a következő szintér, ahol a szocializációt még több és változatosabb társas kapcsolatban megélt tapasztalat befolyásolja.

Az önkéntesség a grassroots sportban bekapcsolhatja, illetve egymással is összekötheti ezt a két közeget, vagyis a családokat és az iskolákat, így az önkéntesség, a közösség összefogása, aktivitása révén megvalósuló közös élmény a gyerekek számára leginkább mérvadó közegükből táplálkozhat és válhat követendő mintává. A grassroots sport iskolákkal való kapcsolata révén a diákok a sporttal, testmozgással is más keretek között találkozhatnak. Sokkal hangsúlyosabb szerepet kap a sport mint közösségi élmény, hiszen családtagjaikkal és osztálytársaikon kívül más barátaikkal is együtt mozoghatnak, próbálhatnak ki különféle sportokat vagy mutathatják meg saját játékaikat.

Az iskolának a tudás- és kultúraközvetítő funkcióján túl minden lokális közösség életében központi szerepe van, hiszen a közösség életének fontos színtere. Ezáltal az iskolás korosztályt is érintő grassroots sport szemléletének és gyakorlatának kialakításában és fejlesztésében az iskola nem csupán helyszínként szolgálhat, hanem fontos partnerszervezetként érdemes tekinteni rá.

Az iskola grassroots sporteseményekbe történő bevonása bővítheti az iskola partnerkapcsolatait, támogathatja a szülők és pedagógusok közti együttműködést, kinyithatja az iskola kapuit azáltal, hogy még inkább bekapcsolja az intézményt a település véráramába.

A TANULÁS SZERVEZETI KERETEINEK MEGHATÁROZÁSA ÉS LEHETŐSÉGEI A TESTNEVELÉS- ÉS SPORTFOGLALKOZÁSOKON

A következőkben arra kívánunk javaslatot tenni, hogy az osztályszintű frontális oktatásszervezéstől hogyan tudunk eljutni a csoportonként változó feladatokat alkalmazó, autonómiát támogató oktatásszervezésig. A foglalkozás megtervezését több tényező is befolyásolja, úgymint a feldolgozandó tartalom jellege, a tanulók különböző jellemzői (életkor, érettség, előképzettség, létszám), a környezeti/infrastrukturális feltételek vagy a rendelkezésre álló idő. Fontosnak tartjuk, hogy az egy időben, több állomáshelyen történő mozgásos aktivitások bevezetése egy adott osztályban/csoportban fokozatosan, egymásra épülő lépésekben történjen. Ennek oka, hogy az állomáshelyek alkalmazása kezdetben jóval körültekintőbb munkát igényel a foglalkozás vezetőjétől, ugyanakkor, ha a tanulók megismerik és tapasztalatot szereznek a szervezési formáról, sokkal nagyobb lehetőségeket rejt magában a széles körű tartalomfeldolgozás, a differenciált foglalkoztatás, a változatos feladatszervezés, valamint a tanulók komplex gyarapodásának önállóbb megvalósulása terén.

A legegyszerűbb tanulásszervezési eljárás, amikor az egész csoport/osztály együttes formában végzi a gyakorlatokat. Leglényegesebb jellemzője, hogy ennek során a tanulók mindannyian azonos, azaz egyféle feladatot valósítanak meg.





Következő lépésként a csoportot/osztályt két csoportra osztjuk, mely során két állomáshelyen azonos tartalmat (pl. kosárlabda – érintőfelület kialakítása), de különböző feldolgozási gyakorlatot alakítunk ki.

Például:

1. A tanulók párban helyezkednek el egymással szemben 2-3 lépés távolságra, egyikük hason fekvésben. Homlok előtt talajon lévő labdát gurít át társához a labdát a hüvelyk, mutató-, középső ujjak ujjbegyével érintve. A gurítást követően végez egy teljes testfordulatot balra, majd az előzőeket ismétli oldalirányban haladva 3-4 alkalommal, míg a kijelölt bójáig ér. A társ a gurított labdát minden kísérlet előtt a homlok elé helyezi.
2. A tanuló saját magának történő labdafeldobás után felpattanó gumilabda / könnyített röplabda ujjbegyekkel történő feljátzását végzi el a következők szerint:
 - állásban, öt ismétléssel,
 - gyors leülést követően öt ismétléssel,
 - bal fél térdelésbe ereszkedést követően öt ismétléssel,
 - majd jobb fél térdelésbe ereszkedést követően öt ismétléssel.

A feldolgozás időkerete mind a két csoportnak azonos, azaz a meghatározott idő leteltével helyet cserélnek, és a másik állomás feladatait is gyakorolják.



Harmadik lépésként különböző tartalmak feldolgozása valósul meg. Például az egyik állomáson a labdavezetés, a másik állomáson a célba dobás tartalmát dolgozzuk fel.

1. Labdavezetési futófeladatok

A tanulókat két csoportra osztjuk. Az egyik csoportnál szivacskezilabda van. A 15 × 15 méteres területen belül futómozgást végeznek a tanulók össze-vissza, a labdások labdavezetéssel. Sípjelre minden labda nélküli játékos megáll, a labdás játékosok 10 mély és 10 magas labdaleütést hajtanak végre, utána átadják a labdát egy labda nélküli társuknak, ezután ismét futófeladatok következnek sípszigig (a labdásoknak labdavezetéssel).

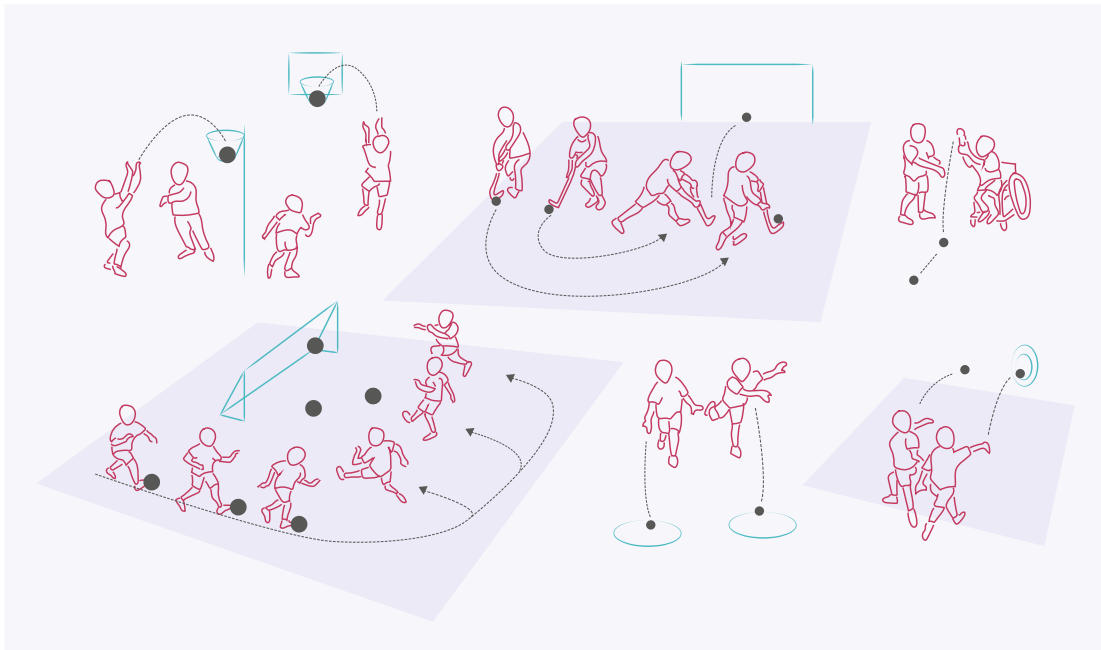
2. Célba dobás falra

A falra lézer vagy elemlámpa segítségével különböző helyre világítunk, a tanulóknak az a feladata, hogy a meghatározott dobástechnikával eltalálják a célt, majd elkapják a labdát.

A feldolgozás időkerete mind a két csoportnak azonos, azaz a meghatározott idő leteltével helyet cserélnek, és a másik állomás feladatait is gyakorolják.



Következő lépésként növeljük az állomáshelyek számát és a tartalom feldolgozása az előző pontok logikája mentén valósul meg. Ebben az esetben alkalmazhatjuk az előzőleg ismertetett módszerek bármelyikét a tartalom feldolgozásához.



Így elérhetünk egy 4-6 állomásos tanulásszervezési megvalósításhoz, ahol a tanulók önállóan, magas autonómiatámogatás mellett valósítják meg a feladatokat.

Javasoljuk a feladatkártyák használatát is. Elsőként csak egy-egy állomáson jelenjenek meg, majd fokozatosan tudjuk kiváltani a tanári feladatismertetést és bemutatást. (A feladatkártyák használatáról bővebben Csányi Tamás és Révész László (2021) könyvében olvashatnak.)

Az állomáshelyes tanulásszervezés előnye a tanulók autonómiájának erősítése, mely által több alkalom nyílik a differenciálásra. További előnye a tanulók önálló, koncentrált és fegyelmezett feladatvégzésének erősödése. Hangsúlyozandó a szociális készségek fejlődése, a társas kapcsolatok erősödése is. A minden tanulónak szóló ismertetéskor felhasználandó eszközöket – pl. csapatjátékhoz szükséges jelzőszalagok – érdemes előkészíteni a megfelelő helyre. Eleinte fokozott figyelmet igényel (idővel persze rutinná válik) az időkényyszer szem előtt tartása, azaz a csapatok gyakorlási helyeken történő, azonos idejű foglalkoztatása, valamint a pedagógustól függetlenül feladatot végző tanulók munkájának ellenőrzése.

A csapatok száma nem feltétlenül egyezik meg az eltérő tartalmat biztosító gyakorlási helyek számával. Így például gyakori és kedvelt megoldást jelent a négy csapat három gyakorlási helyen történő foglalkoztatása – ebben az esetben háromféle tartalommal. Előnye, hogy egy prioritást kapó tartalom feldolgozására (ez lehet akár új anyag ismertetése, de egy korábbi gyakorlása, sőt akár játék vagy képességfejlesztés is) nagyobb időkeret jut. 24 perces fő rész esetén A és B csapat tagjai 6 perc után cserélnek, C és D csapatok tagjai viszont maradnak közös gyakorlási helyükön. 12 perc után minden csapatra vonatkozó csere következik, de 18 perc elteltével szintén csak a C és D csapat tagjai cserélnek gyakorlási helyet. Ez a formula természetesen gyakori 3 csapat két gyakorlási helyes vonatkozásában is elsősorban akkor, ha az ellenőrzött oktatást/gyakorlást a pedagógus kisebb tanulói létszámmal érzi hatékonyabbnak, illetve szeretne hosszabb játéklehetőséget biztosítani.

Az állomáshelyes gyakorlás esetében szükséges csoportokra osztani a tanulócsoporthoz, ennek érdekében áttekintjük a pár- és csoportalakítások legfontosabb pedagógiai és módszertani elveit, és néhány lehetséges csoportalakítási módszert is bemutatunk.

PÁR- ÉS CSOPORTALAKÍTÁSOK – MÓDSZERTANI JAVASLATOK

A testnevelésórákon és a fesztivál jellegű foglalkozásokon gyakran alkalmazunk olyan foglalkoztatási formákat, ahol pár- vagy csoportalakításra kerül sor. Számptalan konfliktushelyzet alakulhat ki, ha rosszul választjuk meg a csoportalakítási módszerünket. A következőkben arra teszünk javaslatot, hogy a különböző helyzetekben milyen módon érdemes létrehozni a párokat, illetve adott létszámú csoportokat. Ezt az áttekintést *Csányi Tamás és Révész László (2021)* könyve nyomán közöljük.

A különböző foglalkoztatási formákhoz és a játékhoz történő csapatalakításnál biztosan van mindenkinek legalább egy negatív élménye, amikor a nyílt csapatkapitányos választást részesítette előnyben a pedagógus. Ilyenkor az osztály legügyesebb és/vagy legmegbízhatóbb tanulói (csapatszámától függően) egyével vagy kettesével választják az osztálytársaikat a csoportjaikba. Egyre fogy a tömeg, és a végén szinte minden alkalommal a kevésbé ügyes, vagy éppen beilleszkedési nehézségekkel küzdő tanulók maradnak. Rendkívül nehezen kezelhető pedagógiai szituációk jelennek meg. Az eljárásnak szinte természetes velejárói a viták, a kirekesztő magatartás megjelenése, az utolsók elutasítása. Ezen a helyzeten csak ront, ha a gyengébb képességű vagy a közösségben kevésbé elfogadott tanulókat jelöljük ki kapitányokká. Ha a minőségi testnevelés és azon belül is a sportfoglalkozásokon az esélyegyenlőségre és érzelmi biztonságra törekvő szemléleti keret vezeti a pedagógiánkat, akkor kerüljük el a nyílt csapatkapitányos választást, és törekedjünk olyan alternatív megoldások alkalmazására, amelyek közösségépítő és nem közösségromboló, önértékelést rongáló hatásúak. Fontos kérdésnek tartjuk tehát, hogy milyen módon lehet a diákok aktív bevonásával, szociális értelemben is produktív módon párokat, csoportokat alakítani.

A pár- és csoportszervezés eljárásai többféle szempontból rendszerezhetők.

1. Előre meghatározott párok, csoportok alakulnak a pedagógus döntése alapján.

- Ilyenkor a pedagógus az óra előtt alakítja ki az adott tevékenységhez szükséges párok/csoportok névszerinti összetételét, majd a kész csoportbeosztást kifüggeszti a tornateremben egy megszokott helyre. Amikor időszerűvé válik, a pedagógus felolvasással sorolja be a gyerekeket, vagy a kifüggesztett beosztás alapján egyszerűen mindenki megtalálja a csoportját.
- A csoportok összetétele a céljainktól, a tananyag természetétől függően változhat. Figyelembe vehetjük a baráti kapcsolatokat, szociális tényezőket, a képesség- és készségszinteket (mozgásügyességet), a testalkati tényezőket (például torna- vagy küzdőgyakorlatok esetében ilyen a testtömeg, a testmagasság, az erőszint) vagy az adott feladattal kapcsolatos tudásszinteket.

2. Előre meghatározott párok, csoportok alakulnak a diákok döntése alapján.

- Jellemzően a többfős csoportok kialakításánál célszerű az alkalmazása annak a módszernek, amikor az előre kijelölt csoportvezetők az óra előtt, egymás között tanácskozva választják ki a társaikat. Összeírják a neveket, majd az óra folyamán felolvasással magukhoz hívják a választottjaikat. Fontos, hogy mindenki szerepeljen a csoportokban (senki ne maradjon ki).
- Az összeírás vagy kiválasztás tanóra közben is megtörténhet, amíg a többiek valamilyen feladatot végeznek vagy játszanak.

3. Párok, csoportok kialakítása a véletlen (szerencse) vagy kvázi véletlen alapján.

Lehetőségünk van a szerencsét segítségül hívni a pár- és csoportalakításokkor. Általános tapasztalat, hogy a vak szerencse által eldöntött szituációkat a gyerekek elfogadják és tiszteletben tartják.

Az óra előtt, a bemelegítés közben vagy közvetlenül a feladat előtt valamilyen jelzéssel jelöljük meg a diákokat. A jelzés célszerűen egy eszköz (labdaszín, -típus), karszalag (szín), jelzőtrikó (szín), jelzőszalag (szín) vagy bármilyen jól elkülöníthető jel legyen. A jelölés lehet véletlenszerű vagy tudatosan irányított. A tudatosan irányított, kvázi véletlenszerű megoldás azt jelenti, hogy bár a gyerekek számára véletlennek tűnik a pár- vagy csoportalakítás, a valóságban a pedagógus előre kitalálja, hogy ki kivel kerüljön össze.

Véletlenszerű eljárások az alábbiak.

- A legközelebb álló társat kell választani.
- Párválasztás 3 mp alatt. (A pedagógus hangosan elkezd számolni háromtól visszafelé, ezalatt párt kell találni).
- Azonos tulajdonság: születési hónap, csillagjegy, hajszín, hajhossz, szemszín, cipőszín...
- Olyan társ választása, akivel ma még nem dolgozott együtt az illető.
- Azok alkotnak párt, akik együtt ülnek az osztályteremben.
- Olyan párt kell találnia a tanulónak, akivel úgy érzi, hatékonyan tud együttműködni.
- A csapatkapitányokhoz névsor szerint kerülnek a tanulók.
- A csapatkapitányok választhatnak névkártyákat vagy napló szerinti sorszámokat húzva kalapból.

Természetesen számtalan egyéb, kreatív ötlet is felmerülhet.



A testnevelésórák vagy sportfoglalkozások kiváló közösségépítő lehetőséget rejtnek magukban, amelynek egyik kulcsmomentuma, hogy ki, kivel és milyen sűrűn dolgozik, játszik együtt. Célunk, hogy gyakori párcserékkel, óráról órára, sőt néha feladatról feladatra más és más párral dolgozzanak tanulóink. Ha az első testnevelésórától vagy sportfoglalkozástól kezdve természetes a diákjaink számára, hogy mindenki összekerülhet mindenivel, és hogy a cserék viszonylag rövid időn belül bekövetkeznek, hosszú távon kevesebb probléma fog felmerülni a „ki kivel legyen együtt” kérdésben.

A csoportalakítások kapcsán mindenképpen ki kell térnünk a csoportok összetételére. A csoportok lehetnek heterogének és homogének. Heterogén csoportok esetében egy-egy csoportban különböző tudásszintű tanulók dolgoznak, míg homogén csoportok esetében közel azonos tudásszintű csoportok kerülnek össze. Mindkét csoportalakítási lehetőségnek megvannak az előnyei és a hátrányai. Egy-egy tornaelem oktatásakor például a gyakorlatok adaptálása az egyéni tudásszinthez, a különböző nehézségű rávezető vagy kényszerítő gyakorlatok indokolhatják a homogén csoportok alakítását. Egy kispályánál viszont fontos szempont, hogy lehetőség szerint heterogén csoportok alakuljanak ki. A foglalkozásokon alkalmazhatunk olyan oktatásszervezési formát is, amikor a gyerekek több feladat közül választhatnak önállóan. Optimális esetben a tanulóknak is képessé kell válniuk arra, hogy önmaguk válasszák meg, melyik csoportban gyakorolnak, mely gyakorlatok megfelelőek számukra, hiszen tisztában kell lenniük előrehaladásukkal, képességszintjükkel, hiányosságaikkal és erősségeikkel. (Pedagógiaiilag ez a legjobb megoldás.) Így minden tanuló a tudásszintjéhez közeli gyakorlatot tud végezni. A csoportok között azonban célszerű átjárhatóságot biztosítani. Aki ráértett az adott feladatra, mehessen a nehezebb feladatra, aki pedig mégsem birkózik meg a feladattal, kerülhessen át egy könnyebb gyakorlatra, csoportba. A különböző méretű, tömegű, magasságú, nehézségű eszközök egyaránt megkínáthatják a homogén csoportokat (tömöttlabda tömege, fitball-labda nagysága...). A lehető leginkább egyénre szabott fizikai terhelés érdekében megfelelő megoldás, ha terhelhetőség szempontjából alakítunk homogén csoportokat. Nagyon kell azonban ügyelnünk arra, hogy ne alakulhasson ki olyan szituáció, amely rendszeresen képesség- vagy készségi szintek szerint különíti el a tanulókat. Nem egyszer tapasztaltuk már saját gyakorlatunkban is, hogy a testnevelésórán rendszeresen elkülönítve dolgoztak a nagyon ügyesek és a kevésbé ügyesek. Ennek a megoldásnak sokkal több negatív hozadéka van, mint pozitív, hiszen hosszú távra képesség- vagy készségi szintek szerint szelektálja a tanulókat, ami a kompetenciaérzet és az önbizalom csökkenését, végső soron a belső motiváció mérséklődését eredményezi.

1. Csoportalakító a sportágra jellemző számok használatával (pl.: kézilabda)

A pedagógus/edző számokat mond/mutat, amelyek kapcsolatban vannak a kézilabdával (6, 2, 3, 4, 7), a résztvevőknek olyan létszámú csoportokat kell alkotniuk, amilyen szám megjelenik vagy elhangzik. Akiknek nem jut csoport, azok befutnak a mentőkörbe (a mentőkör a testnevelő által kijelölt hely), és ott alakítanak csoportot. Ha a mentőkörben egy tanuló egyedül marad, akkor bekapcsolódhat egy szabadon választott csoportba.

Variációs lehetőségek: a pedagógus/edző kóddal lát el egy számot (pl. „büntetődobás távolsága” = 7, „kiállítás” = 2 vagy „szaggatott” = 9), és az elhangzó kódnak megfelelően kell a csoportokat kialakítani. A pedagógus kérheti, hogy minden körben próbáljanak olyan csoportot alakítani, amelynek tagjai még nem voltak együtt egy csoportban. További variációs lehetőség: Fuss az adott vonalra, és kézfo-gással alkossd meg a létszámot!

2. Színes-számos csoportalakító

A területre kétszínű pionokat/bójákat helyezünk, amelyek a csoportalakítás középpontjait fogják jelezni. Ha a pedagógus páros számot mond vagy mutat, akkor az egyik színű bójáknál (például piros), a páratlan számnál pedig a másik színű bóják (például kék) körül kell kialakítani a testnevelő által kért létszámú csoportokat.

Variációs lehetőségek: a bójáknál nyújtó/erősítő/kooperatív gyakorlatok végezhetők (pacsi, fűrészelés), ezen kívül meghatározható a befejező helyzet (ülés, fekvés), stb.

3. Születési hónap szerinti csoportalakítás

A csoportokat úgy alakítjuk ki, hogy születési hónap szerint kell sort alkotniuk a tanulóknak. A sor elején a januárban, a sor végén pedig a decemberben születettek álljanak. A pedagógus januártól négyesével (vagy a kívánt csoportlétszámnak megfelelően) jelöli ki a csoportokat.

4. Csoportalakítás puzzle segítségével

7 db 4 fős csoport kialakítása: 7 db kézilabdával (vagy bármi mással) kapcsolatos képet 4 felé vágunk. Lefordítva egy asztalra tesszük. Mindenki húz egy kártyát, és akik össze tudnak rakni egy összefüggő képet a 4 lapból, azok kerülnek egy csoportba.

Megjegyzés: a képeket annyi részre vághatjuk, ahány fős csoportot szeretnénk.

5. Csoportalakítás színes/állatos kártyákkal

Előre elkészített állatos kártyákat teszünk ki a padra képükkel lefelé fordítva. A kártyák korosztályhoz igazodva lehetnek azonos állatokat tartalmazó kártyák, illetve lehetnek egy adott élőhelyhez, földrajzi területhez illeszkedő kártyák (pl. savanna, óceán, erdő, sarkvidék, levegő). Az azonos állatokat, illetve az egy területhez tartozó állatokat tartalmazó kártyákat húzó tanulók tartoznak egy csoportba.

Variációs lehetőségek: lehetnek egy adott sportág technikai, taktikai (képpel ábrázolt) elemei is a kártyán, illetve akár ismert játékosok is.

Színes kártyákat készítünk, és a színükkel lefelé fordított lapok közül mindenki húz egyet. Az azonos színű kártyák tulajdonosai lesznek egy csoportban.

6. Csoportalakítás magyar kártya segítségével

A kártyákat felhasználva alakíthatunk ki csoportokat, 4 fős csoportalakításhoz például a számokat/figurákat/színeket lehet segítségül hívni.

Páros csoportalakításhoz a meghatározhatjuk, hogy melyik szín párosul melyikhez, illetve melyik szám/figura melyikhez.

párok – azonos szín, azonos szám, azonos figura

4 csoport – piros, zöld, makk, tök

4 fős csoportok – alsó, felső, király, ász, 7, 8, 9, 10

A kiosztott kártyákkal a kézben a gyerekeknek mielőbb meg kell találniuk az előre meghatározott csoportokat.

7. Labdás csoportalakítás

Pingpong- vagy teniszlabdára számokat írunk 1-től 7-ig, egy labdára egy számot (pl.: 5 db 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 labda legyen). Mindenki húz egy labdát egy zsákból (bármilyen tárgy jó, amiben nem látszanak a számok). Az azonos számok tartoznak majd egy csoportba.

Variációs lehetőségek: ezzel a lehetőséggel bármilyen létszámú csoportot ki tudunk alakítani (pl.: két csoport kialakítása: páros számok – páratlan számok).

8. „Kisbusz, uszoda, mexikó” (ez bármilyen más sportág-specifikus kifejezéssel kiváltható)

A tanulók szabadon mozoghatnak a játéktéren, a „kisbusz” elhangzásakor 4-es csoportokba állnak össze, egymás mögé ketten-ketten, vállfogással. Az „uszoda” elhangzásakor ketten, hason fekvésben, egymással szemben helyezkednek el. „Mexikó” hallatán 3 tanuló egymásnak háttal, törökülésbe helyezkedik el. Miután létrejöttek a formációk, a pedagógus jelzésére folytatják a szabad mozgást a játéktéren.

9. „Számolás”

Könnyű és gyors megoldás, ha szétszórt alakzatból leszámoljuk az osztály felének megfelelő létszámot, majd ott felezzük meg az osztályt. Ebben az esetben figyelembe vehetjük, hogy kit melyik csoportba rendelünk.

10. A DO60 Diáksportfesztiválokon megvalósított csoportalakítás

A tanulók egy pecsétgyűjtő füzetet kapnak, melynek első oldalán egy sportoló állat vagy egy sporteszköz található. A tanulóknak meg kell keresni a pecsétgyűjtő füzetben található figura állomáshelyét, amelyet egy ugyanolyan figura jelöl.



HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ EGY FESZTIVÁL SZERVEZÉSÉHEZ?

Ebben a fejezetben áttekintjük azokat a szempontokat, amelyeket a fesztiválszervezés során érdemes figyelembe vennünk, továbbá tanácsokat adunk a fesztivál megtervezéséhez, lebonyolításához.



A fesztivál jellegű foglalkozásokon a játékon keresztüli tanulásnak és a játékos feladatoknak kell dominálniuk. Azokon az állomásokon, amelyeken mérkőzés szerepel, nincs szükség a hibák javítására, hagyjuk a gyerekeket szabadon játszani!

A gyerekek sokszor teljesen másként gondolnak egy-egy játékhelyzetre ott a pályán, játék közben, mint mi a pályán kívülről. Engedjük nekik a szabad döntéseket, a próbálkozásokat, így tudnak nagy játéktapasztalatot szerezni!

Szabad játék közben csak a legegyszerűbb alapszabályokat tartassuk be! Biztassuk a gyerekeket arra, hogy bátran hajtsák végre azokat a mozdulatokat, amelyeket kigondoltak. A gyerekek a megoldások sikerességéről szerzett tapasztalataik alapján fognak tudni tanulni.

A fesztivál típusú foglalkozásokon egy időben, több helyszínen, többféle gyakorlási- és játéklehetőséget biztosítunk a tanulók számára.

A fesztiválfoglalkozások előnyei

- Egy időben nagyobb létszámú tanuló aktivizálására van mód.
- A több helyszín változatosságot és nagyobb motivációt eredményez.
- A foglalkozás során számos technikai és taktikai elem gyakorolható, így sokféle készség és képesség fejlődhet.
- Az állomásokon nagyobb lehetőségünk van a tanulói autonómia támogatására.

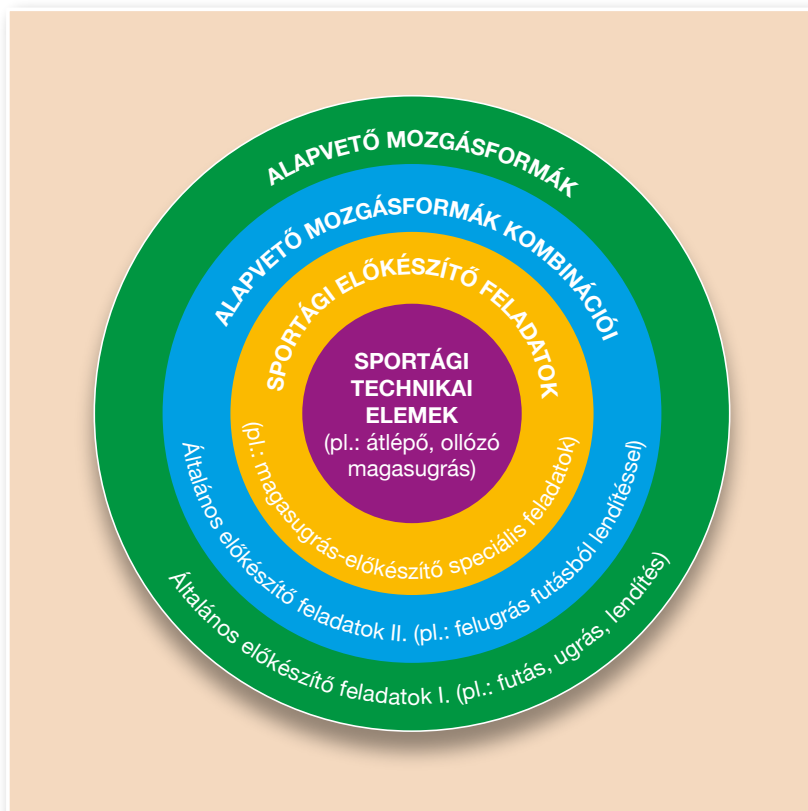
A fesztivál során a pozitív játékkélmény megszerzésére helyezük a hangsúlyt.

Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, melyeknek köszönhetően a tanulók motiváltan és lelkesen vesznek részt a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelyek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlóhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra, aminek köszönhetően motiváltan és lelkesen vesznek részt a feladatokban.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vegyük figyelembe!

- A balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kisjátékok esetében);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.



A fesztiválok tartalmát az életkori sajátosságoknak megfelelően a „cél tábla modell” alapul véve ügyességfejlesztő feladatok, kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok, valamint egyes sportágak technikai és taktikai elemeinek tartalmaiból állítjuk össze! A grassroots filozófia szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a tanulás során, illetve minden tanuló minden helyzetben kipróbálhassa magát. Ennek érdekében a tanév során több fesztivál jellegű foglalkozást célszerű megszervezni. Ezek a foglalkozásokon élményszerű, kontrollált, több állomáson egy időben zajló gyakorlásban, játékos feladatokban, játékokban vesznek részt a tanulók.

A foglalkozások sokféle környezetben megvalósíthatók lányok és fiúk közös részvételével is. Méretüket és időtartamukat a gyerekek számától és a rendelkezésre álló infrastruktúrától függően lehet meghatározni.

A pályák (kisjátékok) és a műhelyek (technikai gyakorlatok) számát a részt vevő gyerekek számától és a gyerekek képzettségi szintjétől függően lehet meghatározni.

Alapvető elvárások a fesztiválfoglalkozásokkal szemben

- Minden tanulónak azonos időkeretet biztosít a gyakorlásra.
- A kiesős játékok elkerülésével nincsen inaktív résztvevő.
- Eredményszámítás nélkül zajlanak a játékok.
- Lányok és fiúk közösen vehetnek részt.
- A változatos játékok és gyakorló állomások illeszkednek a korosztályhoz és az előzetes tudásszinthez.

A szervezés a tervezéssel indul. Tudjuk azt, hogy mekkora létszámban lesznek jelen a foglalkozáson a tanulók és mekkora terület áll rendelkezésünkre. A gyerekek tudásszintje és az elérni kívánt cél is befolyásolja a tervezést. A kialakított csoportok ideálisan 4-6 főből állnak. Így a műhelyállomásokon és a kisjátékállomásokon is ilyen létszámmal kell számolni a feladat megtervezésénél.

Az elérni kívánt cél lehetőleg kicsivel legyen magasabb a gyerekek tudásszintjénél, mert az még motiválja őket az elsajátítás lehetősége miatt, kihívásnak tekintik, ezáltal a feladat nem lesz sem unalmas, sem megvalósíthatatlanul nehéz. A feladatokat úgy választjuk meg, hogy a tanulók tudjanak választani kihívást jelentő, de megvalósítható feladatrészt, feladatot.

A rendelkezésünkre álló eszközökkel színesebbé tudjuk tenni a foglalkozást, illetve segíteni tudjuk a kívánt cél elérését. Az eszközöknél figyeljünk arra, hogy azok balesetmentesen használhatók legyenek. Csak annyi eszközt használjunk, amennyi feltétlenül szükséges, mert a túlszűfolt tér elveheti a játék örömet.

A szervezés függ...

- a rendelkezésünkre álló tér nagyságától;
- a gyerekek létszámától;
- a gyerekek tudásszintjétől;
- a foglalkozással elérni kívánt céltól;
- a rendelkezésünkre álló eszközöktől;
- továbbá a rendelkezésre álló időkerettől.

A szervezés főbb feladatai

- Progresszív építkezés a tanulói önállóság, a terület és a segítők számának függvényében.
- Csoportalakítás megfelelő kiválasztása.
- Segítők kiválasztása. A segítők lehetnek idősebb tanulók, szülők vagy kollégák.
- A feladatokat segíthetik feladatkártyák, ezzel megkönnyítve, hogy mit kell az adott területen csinálni. Ezek laminálással tartóssá tehetők.
- Pályaméretek, állomáshelyek beosztása (számozása), pályák közötti csere meghatározása.
- A menetrend és időbeosztás meghatározása.
- Infrastruktúra szervezése, segédeszközök biztosítása.
- A csoportok előre meghatározott sorrendben és időbeosztás szerint cseréltetik a pályákat, váltanak a gyakorlatok és a játék között.
- A gyerekeknek a kisjátékokban meghatározott időközönként cserélniük kell a pozíciókat.
- Fontos a szünetek beiktatása. A regenerálódásra és a folyadékpótlásra megfelelő időt kell biztosítani.
- Zenék kiválasztása, összefűzése. (A gyakorlatvégzés közben zene szól.)



A GRASSROOTS FESZTIVÁLOK TERVEZÉSI ÉS LEBONYOLÍTÁSI RENDJE

Az MDSZ szervezésében megvalósuló DO60 Diáksportfesztiválok célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, játékos formában tanulják, gyakorolják az alapvető mozgáskészségeket, előkészítő és sportág-specifikus mozgásformákat. A fesztivál során a pozitív játékélmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt, azaz, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát. Ennek érdekében számos módszertani szempontot kell figyelembe venni a tervezésnél.

A grassroots szellemiség saját, élményközpontú és kontrollált versenyztetési formája a fesztiválokban testesül meg.

Fesztiválok alatt olyan életkorspecifikus sporteseményeket értünk, amelyek érvényesítik a grassroots gyermeksport szellemiség alapelveit. A fesztivál attól sajátos, hogy egy időben, több helyszínen kínál tanulási és versenyzési lehetőségeket a gyermekeknek az eredménykényszer terhe nélkül játékos formában. Az egyes helyszíneket állomásoknak vagy műhelyeknek, illetve pályáknak nevezzük. A pályákon elsősorban mérkőzésjátékok vagy kisjátékok zajlanak, míg az állomásokon/műhelyekben előkészítő játékok, illetve technikai/taktikai gyakorlás zajlik.

A fesztiválok jellemzője, hogy a gyermekek minden állomást és pályát bejárnak, amivel változatos tanulási és versenytapasztalatok birtokába jutnak az esemény során.

A fesztiválok során az élményközpontúságot az biztosítja, hogy:

- a gyermekek életkorának és előképzettségének megfelelő játékok, gyakorlatok, mérkőzések zajlanak,
- a lányok és fiúk együtt szerepelnek,
- színes, változatos eszközöket használnak,
- zene szól az események alatt,
- minimalizált a várakozási idő az eseményen, vagyis a lehető legtöbb gyermek egy időben aktív,
- minden gyermek azonos időkeretben vesz részt az egyes pályákon, állomásokon,
- a versenyzés kontrollált módon zajlik.

A fesztiválok alatt minden gyermek minden állomás kijelölt feladatát kipróbálhatja, azonos időkeretet eltöltve a gyakorlással. A mérkőzésjátékok közben is deklarálton minden gyermeknek kötelező azonos időkeretet biztosítani a játékra. További általános szabály, hogy a mérkőzésjátékok közben, az egyes posztokon is szisztematikus cserék szükségesek. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy tudatosan kell cserélni az egyes posztok között a gyerekeket. Az nem fordulhat elő, hogy egy gyermek 7-8 éves korában már a számára kötött játékposzton (pl. kapusként) játszik folyamatosan.

A DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁLOK SZERVEZÉSÉNEK, LEBONYOLÍTÁSÁNAK LEGFONTOSABB LÉPÉSEI, SZABÁLYAI

A következő táblázatban a DO60 Diák sportfesztiválok szervezésének és lebonyolításának fő lépéseit rendszereztük az MDSZ által megvalósított fesztiválok tapasztalatai alapján. Mindazonáltal a szervezés és lebonyolítás pontjai alkalmazhatók az iskolai környezetben, illetve a testnevelésórán/sportfoglalkozásokon megvalósított fesztivál típusú foglalkozásokra is.

A szervezés és lebonyolítás fő lépései	
1. A fesztivál helyszínének és a potenciális részvételi létszámnak a kijelölése.	A fesztivált megelőző időszak tevékenységei
2. Az iskolák és a korosztály kiválasztása, meghívása, az esemény kommunikációja	
3. A fesztivál szakmai programjának összeállítása	
4. A közreműködő szakemberek és önkéntesek előzetes felkészítése a szakmai programra	
5. A szükséges eszközök, sportszerek biztosítása	
6. A fesztivál napján a helyszín gondos berendezése	A fesztivál napjának tevékenységei
7. A csapatok fogadása és a fesztivál megnyitása	
8. A szakmai program megvalósítása	
9. A fesztivál zárása	
10. Utómunkálatok	A fesztivált követő időszak tevékenységei
11. A fesztivál értékelése	

A fenti felsorolást követve részletesebben is bemutatjuk az egyes szervezési feladatokkal összefüggő tevékenységeket.

1-2. A FESZTIVÁL HELYSZÍNÉNEK ÉS A POTENCIÁLIS RÉSZVÉTELI LÉTSZÁMNAK A KIJELÖLÉSE, VALAMINT AZ ISKOLÁK ÉS A KOROSZTÁLY KIVÁLASZTÁSA, MEGHÍVÁSA, AZ ESEMÉNY KOMMUNIKÁCIÓJA

Az előkészületek során az első két pont szorosan összefügg egymással, így ezt a két pontot egyben tárgyaljuk.

A fesztivál sikeres lebonyolítása érdekében fontos, hogy az előkészületek kellő gondossággal történjenek meg. A fesztivál napját megelőző időszakban mindenekelőtt meg kell alakulnia a szakmai szervezői, vezetői csapatnak, amelynek első feladata a fesztivál szakmai koncepciójának meghatározása. Itt kell megtervezni a részt vevő tanulók korcsoportját, létszámát, az állomások feladatait, játékait és a szükséges eszközöket.

Ezzel egy időben ki kell választanunk a létszámhoz megfelelő infrastruktúrával rendelkező helyszínt. A kiválasztás alapelveként rögzíthetjük, hogy a tanulók legfeljebb 12-14 fős csoportokban legalább 10 × 10 méter nagyságú területen tudják hatékonyan végrehajtani az állomás játékos feladatát. Ebből kifolyólag egy 100 fős fesztivál esetén legalább 21 × 40 méteres területre lesz szükség.

Mindezek mellett gondoskodnunk kell a fesztiválhoz szükséges adminisztratív feladatok előkészítéséről is (állomáshelyek feladatkártyái, jelenléti ívek, pecsétgyűjtő füzetek, stb.).

3. A FESZTIVÁL SZAKMAI PROGRAMJÁNAK ÖSSZEÁLLÍTÁSA

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításakor több szempontot kell figyelembe vennünk. A fesztiválra meghívni kívánt résztvevők létszáma, a fesztivál szakmai tartalma, a rendelkezésre álló eszközök és a játékerület egyaránt befolyásoló tényezők. A pályák kialakításakor vegyük figyelembe a tervezett játék hatékony lebonyolításához szükséges optimális létszámot, területet és a baleset-megelőzési szempontokat.

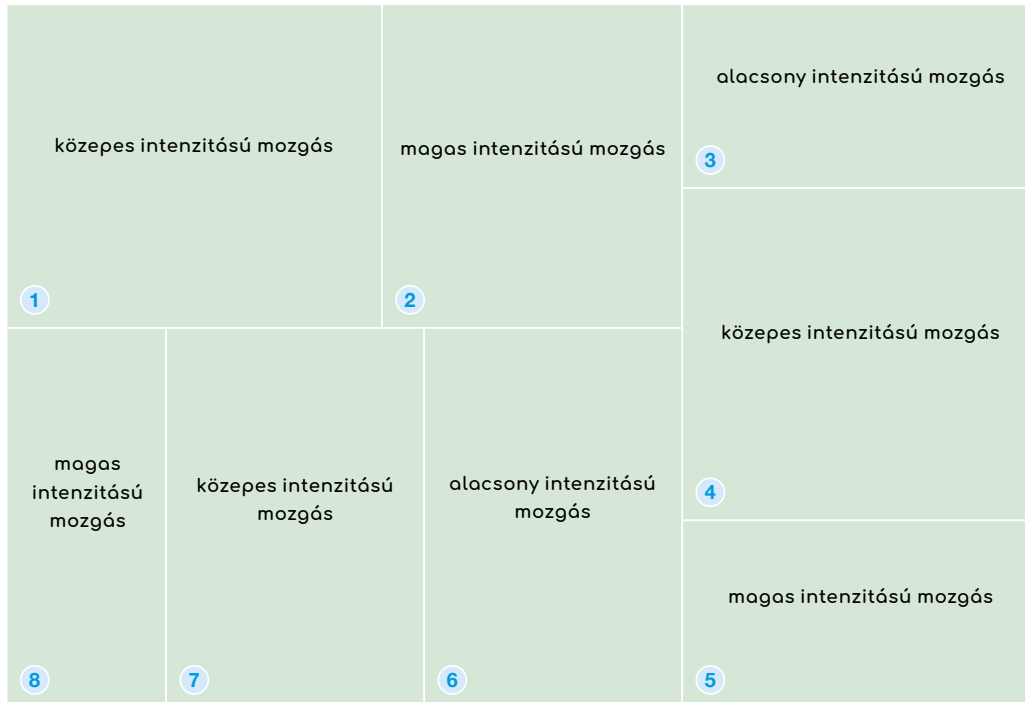
Ezzel párhuzamosan történik a helyszín és a részt vevő iskolák kiválasztása, szem előtt tartva az utazási időt és költségeket.

Ezt követően a részt vevő iskolák számára a szakmai szervező megküldi az esemény várható forgatókönyvét és az egyéb tudnivalókat.

A grassroots fesztiválok szakmai programjának összeállításakor figyelembe kell vennünk: (a) a kiválasztott korosztályt és a részt vevő gyermekek előzetes képzettségét, (b) a rendelkezésre álló helyszínt és eszközöket, (c) a rendelkezésre álló időkeretet. Minden fesztiválnak saját szakmai forgatókönyvvel kell rendelkeznie, amely tartalmazza az adott fesztivál céljait, tematikáját és részletes mozgásanyagát. Az átlagos időkeretét 120 percre tervezzük, amelyből 8-10 perc a megnyitó, 8-10 perc a bemelegítés, 80-90 perc a szakmai program, 10 perc a lezárás, elköszönés.

A fesztivál egy-egy állomásának kialakításánál több módszertani szempontot is érdemes szem előtt tartani:

- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- kisebb és nagyobb terhelésű állomások arányos elrendezése;



- az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál nem állandó fogók alkalmazása;
- végleg kiesős játékok kerülése;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz, kisjátékhoz és területhez illesztetten;
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdogyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A fesztiválok során különböző tematikákat használunk. A tematikák gyakorlatanyagának összeállításakor a fentebb tárgyalt mozgásos cselekvések csoportosítását kell alapul venni. A tematikák lehetnek FMS, CFMS – sportági előkészítő, valamint multisport tartalmak. A sportági megnevezések egyértelműek, de használunk speciális tematikai elnevezéseket is, amelyek a következők.

FMS (alapvető mozgásformák): Olyan fesztiváltartalom, ahol a természetes mozgásfejlődés során megjelenő, úgynevezett alapkészségek adják a fesztivál fő tartalmát (ilyenek a futások, ugrások, dobások, egyensúlyozások), amelyek a későbbiekben az egyes sportági technikák alapjait is képezni fogják.

CFMS (alapvető mozgásformák kombinációi): Olyan fesztiváltartalom, ahol az alapkészségek specifikusabb, sportági jellegű alkalmazása kerül fókuszba.

Multisport: Olyan fesztiváltartalom, ahol legalább két sportágspecifikus mozgásanyaga, mérkőzésjátéka jelenik meg.

A tematika összeállításánál minden esetben a Testnevelés és sport műveltségi terület kerettantervét, illetve a rendelkezésre álló alternatív sportági kerettanterveket vesszük alapul. Az első évfolyamon az alapvető mozgásformákra (FMS) fektetünk hangsúlyt. Ebben az életkori szakaszban az alapvető mozgásformák tanulása és stabilitása jelenti az oktatás fókuszát. Az alapvető mozgásformák elsajátítása utáni következő lépcső az FMS-ek kontextuális környezetbe (CFMS) helyezése, amelyre jellemzően 2-3. évfolyamban kerül sor. A CFMS azt jelenti, hogy a tanulók képessé válnak egy kontextusspecifikus környezetben (pl. mozgásos játékok, sportágspecifikus jellemzővel bíró feladatok) alkalmazni az alapvető mozgásformákat (FMS). A legmagasabb alkalmazás pedig a sportágspecifikus környezetben zajlik le, amely ebben az esetben a 4. évfolyamon kezdődik.



Összeállítottunk egy 7 pontból álló listát, hogy miért a változatos tanulási környezetet, multisport szemléletet ajánljuk.

- **Több sportág – több készség és képesség:** A különféle sportágak eltérő készségeket fejlesztenek, képességeinket más és más módon veszik igénybe. Ebből fakadóan minél több sporttevékenységet próbálnak ki a gyerekek, annál sokoldalúbban fejlődnek, ráadásul számukra (és szüleik számára) is kiderül, hogy miben tudnak igazán ügyesek, sikeresek lenni, miben érzik inkább otthon magukat.
- **Sokoldalúság, kreativitás fejlődése:** A sokoldalúság minden sportágnál előny, hozzáad a sportolói teljesítményhez, de a sportjátékok változatossága más kompetenciákat, készségeket is fejleszt, ezáltal felkészít az élet más területein jelentkező kihívások kreatív megoldására is.
- **Segít a korai kiégés megelőzésében, csökkenti a lemorzsolódás arányát:** Ha egy fiatal már kiskora óta csak egyfajta sport irányába orientálnak, nem tárják fel előtte a sportjátékok és a sportágak által kínált sokszínűséget, ha csak egy sportágban és számára nem megfelelő versenykörnyezetben (például idősebb vagy korábban érő kortársaival) versenyeztetik, a sikertelenség és a kudarcok

miatt könnyen fásulttá, motiválatlanná válhat. Ez akár a mozgás abbahagyásához is vezethet, amit mindenképpen meg kell előzni. A többfajta sport kipróbálása, a színes sportpaletta felvonultatása különösen az iskolai testnevelésben és a diáksportban nagy segítséget nyújthat ennek elkerülésében.

- **Belső motiváció növelése:** Ha a gyerekek több sportágat is kipróbálhatnak, és nem feltétlenül csak a győzelem jelenik meg értéként előttük, hanem maga a mozgás, az aktív közösségi együttlét öröme is, akkor nagyobb eséllyel alakul ki a belső motivációjuk, hogy hosszú távon fizikailag aktív életet éljenek.
- **Önkontroll fejlődése, döntéshozatali készség javulása:** Ha egy gyermek, fiatal több mozgásformát is kipróbálhat, azzal növelhető a döntési szabadsága, lehetősége lesz arra, hogy jobban megismerje önmagát, képességeinek határait. Továbbá olyan készségeit fejlesztheti, mint az önálló tanulás, a másokkal való együttműködés, a kritikus gondolkodás és az önreflexió, ami a felnőtté válásban különösen hasznos tanulási folyamat.
- **Csökken a sérülés esélye:** Minél többfajta mozgásformát próbálunk ki, annál többfajta izomcsoportot, ízületet mozgatunk meg, fejlesztünk vagy terhelünk. Ezért a változatos sporttevékenységekkel csökkenthető a krónikus sérülések kialakulásának esélye is.
- **Fejlődik a fiatal magabiztossága, javulnak a kognitív képességek:** Mivel a multisportszemlélet révén számtalan mozgásformát megismer a gyermek, tudása, tapasztalata és készségei is bővülnek, ami pozitív hatással van magabiztosságára is.

4. A KÖZREMŰKÖDŐ SZAKEMBEREK ÉS ÖNKÉNTESK ELŐZETES FELKÉSZÍTÉSE A SZAKMAI PROGRAMRA

A szakmai program összeállítását követően szükséges egy olyan felkészítő megbeszélés, amely során a fesztiválra érkező gyermekek pedagógusai/edzői megismerkednek az adott fesztivál céljával és szakmai tartalmával. Ez az esemény azért kiemelt jelentőségű, mert a fesztiválok egyes állomásain, pályáin zajló feladatok, játékok felügyeletében számítnak a megbeszélés résztvevőire. Az ő felelősségi körük, hogy az egyes állomásokra érkező gyermekekkel megismertessék az adott feladatokat, szükség esetén pedig játékvezetői szerepet töltsenek be. Ezen az alkalmon ki kell választani, hogy ki melyik állomáson, pályán működik közre. Célunk, hogy a közreműködők között önként jelentkező, idősebb gyermekeket is bevonjunk az események lebonyolításába, így az előbb említett feladatra is.

5-6. A SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK, SPORTSZEREK BIZTOSÍTÁSA ÉS A FESZTIVÁL NAPJÁN A HELYSZÍN GONDOS BERENDEZÉSE

A fesztivált megelőzően minden szükséges eszközt és sportszert be kell szereznünk. A fesztivál napján fontos előkészület a megtervezett szakmai program alapján történő helyszínberendezés. Az egyes állomásokat és pályákat egymástól határozottan leválasztva, a szükséges és biztonságos játékteret biztosítva kell berendeznünk. Ez a pont kulcsfontosságú a fesztivál eredményes lebonyolítása szempontjából. A helyszínek berendezésében a felkészített kollégák és önkéntes diákok is részt vehetnek.

7. A CSAPATOK FOGADÁSA ÉS A FESZTIVÁL MEGNYITÁSA

A felépített helyszínen megkezdődhet maga a fesztivál, amely a gyermekek megérkezésével és átöltözésével kezdődik. A fesztivál kezdési időpontját előzetesen percre pontosan rögzíteni kell, ekkorra minden csoportnak meg kell jelennie a fesztivál helyszínén.



A fesztivál minden esetben megnyitóval kezdődik, amelynek fontos része a fesztivál céljának ismertetése, valamint az állomások rövid bemutatása a tanulók számára. Minden esetben hangsúlyozzuk a barátságos, eredménykényszer nélküli, pozitív légkör jelentőségét a fesztivál során.

A megnyitó helyszínéként olyan területet válasszunk, ahol a gyerekek elférnek, és nem szükséges az előre berendezett állomások átrendezése. A fesztiválok megnyitójának rövidnek kell lennie, és közben ki kell térni a fesztivál céljaira, a lebonyolítás rendjére.

Az általunk megvalósított fesztiválokon véletlenszerűen alakítottunk ki 12-14 fős csoportokat. A csoportalkítást a regisztráció során kiosztott, különböző jelzésű pecsétgyűjtő füzetek segítették. Minden állomást egy figurával jelöltünk meg, így a tanulóknak meg kellett találniuk a füzetükön található figurához tartozó állomást. A csoportokat ez esetben több iskola tanulóinak alkották. Ezzel a csoportkialakítással azt szerettük volna elérni, hogy a más iskolákból érkező gyerekekkel történő közös játéktevékenységen keresztül a tanulók megismerkedjenek egymással, fejlődjön szociális kompetenciájuk.

Minden fesztivál rövid, 8-10 perces közös bemelegítéssel kezdődik, amely segít a fizikai és pszichikai ráhangolódásban. Az így kialakult csoportok haladnak végig a fesztivállálmásokon. A csoportokban lévő gyerekek a játékok, feladatok közben megismerik egymást, ami a fesztivál szociális tanulást és alkalmazkodóképiséget elősegítő célját valósítja meg. Mivel ad-hoc kialakult csoportok működnek a fesztivál során, ezért az egyes állomásokon és pályákon született eredmények másodlagos tényezővé válnak.

A pilot során ugyanakkor olyan fesztiválokat is megvalósítunk, ahol az egy iskolából érkező csapatok együtt haladnak végig a helyszíneken valódi iskolai csapatokat alkotva.

Minden részt vevő gyermek számára biztosítunk a fesztivál során egy füzetet, amely segítségével az egyes állomásokon és pályákon pecsétet/matricákat gyűjtenek. Ezek az apró visszajelzések arról tanúskodnak, hogy a gyermek sikerrel vett részt az adott kihívásban, és teljesítette azt. A fesztivál végén a pecsétgyűjtő füzeteket a gyerekek emlékként hazavihetik.



8. A SZAKMAI PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSA

A kialakult csoportok a fesztivál szakmai vezetőjének iránymutatásai szerint elfoglalják a helyüket, majd megkezdődik a fesztivál sportszakmai megvalósítása. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak végig az egyes állomásokon és pályákon, ahol meghatározott időt töltenek. Minden aktív idő alatt zene jelzi a kezdést és a befejezést. A mérkőzésjátékok során az eredményeket nem rögzítjük és nem térünk ki arra, hogy melyik csapat győzött vagy veszített. A pecsétgyűjtő füzetekbe történő pecsételés közben emeljük ki, hogy mindenki törekedett-e a tőle telhető legtöbbet megtenni a játék során. Ezt követi a továbbhaladás. Azokon az állomásokon, ahol nem mérkőzésjáték zajlik, az eredmények, teljesítmények rögzítése egyéni vagy csapatszinten a saját eredmények/teljesítmények legyőzésére, túlszárnyalására természetesen irányulhat. Ily módon a gyermekek valójában önmagukkal versenyeznek, amely mindenki számára potenciális sikert hordoz magában.

Az egyes állomásokon és pályákon lévő segítők feladata minden esetben, hogy ismertessék a feladatot/játékot, illetve szükség esetén segítsék, bátorítsák a gyerekeket. A játékok – így a mérkőzésjátékok – közben úgy töltenek be játékvezetői szerepet, hogy csak a legszükségesebb esetben avatkoznak be a játékba.

A fesztivál szakmai vezetője folyamatosan figyeli az egyes állomásokat, és akkor indítja el a zenét, miután minden állomáshelyről megkapta a jelzést, hogy az adott csapat készen áll. Fontos, hogy az állomáson segítők kérdéseken keresztül tudatosítsák a tanulási szempontokat, és tegyék lehetővé, hogy a gyerekek kifejezhessék érzéseiket, tapasztalataikat a feladatról. A feladat közbeni instrukciók hatékony segítséget nyújtanak a tanulóknak a sikeres végrehajtáshoz. A zene megállításakor a tanulók abbahagyják a gyakorlást, a szereket visszateszik a megbeszélte gyűjtőhelyre, és a segítő köré gyűlnek. A rövid megbeszélést követően mindenki pecsétet kap az aktív részvételért. A tanulók egy-egy jól megérdemelt pacsi után indulhatnak a következő állomásra. Az állomások közötti váltáskor tegyük lehetővé a folyadékpótlást! A tanulók elindulnak a következő állomásra, a segítők és a fesztivál szervezői instrukciókkal segítik a gyors váltást.



9. A FESZTIVÁL ZÁRÁSA

A fesztivál zárása történhet az eszközök közös elpakolásával vagy anélkül. A záróakkord minden esetben egy közös program, ahol egy meghatározott területen mindenki jelen van. A fesztivál szakmai vezetője röviden értékeli a történeteket, majd a résztvevőktől tapssal, dobbantással vagy egyéb játékos módon visszajelzést kér, hogy mennyire élvezték a fesztivált. Végül megköszöni a részvételt, valamint a segítők tevékenységét és mindenki megtapsol mindenkit. Ez a mozzanat segíti a pozitív érzelmi zárást, amely a fesztiválokhoz kapcsolódó kedvező attitűdök kialakítását segíti. Felhívja a figyelmet a folyadékpótlás fontosságára, illetve rendelkezésre állás esetén itt történik meg az étkezési csomagok kiosztása is. Az elköszönést követően minden résztvevő elhagyja a helyszínt, és megkezdődik az elpakolás, helyreállítás.

RÉSZLETES PROGRAMTERV – MINTA

Alapadatok	Adat	Elérhetőség	Megjegyzés
Helyszín neve:			
Helyszín címe:			
Szakmai vezető neve, elérhetősége:			
Szakmai asszisztens neve, elérhetősége:			
Fesztivál főszervezőjének neve, elérhetősége:			
Fesztiválszervezők, elérhetőségük:			
A fesztivál mozgásműveltségi tartalma:			
Részt vevő korosztály és létszáma:			
Videós, filmes neve, elérhetősége:			
Fotós neve, elérhetősége:			
Szükséges egyéb eszközök:			

A következő oldalakon a Magyar Diáksport Szövetség szervezésében megrendezett egyik DO60 diáksportfesztivál részletes programtervét közöljük. Az utóbbi években, az ország több pontján megvalósult diáksportfesztiválok előkészítésben az MDSZ munkavállalói mellett egy sportszolgáltató cég is közreműködött, a projekt által megkívánt arculati elemek, térelválasztó paravánok tárolása és kiszállítása volt a feladatuk. A köznevelési intézmények szintjén erre természetesen nincsen szükség.

Időszakok/ program	Feladat	Felelős	Megjegyzés
<i>korábban érkezés opcionálisan</i>			
6:30	érkezés	szakmai vezető és asszisztense, fesztivál főszervezője és asszisztensei, önkéntesek	
6:30–6:40	helyszín átvétele, eszközök átvétele, ellenőrzése: – öltözők, mosdók, egyéb helyiségek ellenőrzése – parkolóhelyek ellenőrzése	sportszolgáltató	
6:40–7:00	VIP-szoba előkészítése	sportszolgáltató	
7:00–7:10	hangosítás ellenőrzése	sportszolgáltató	
7:10–7:25	eligazítás	főszervező	(minden érintett jelen van)
7:25–8:25	sporteszközök ellenőrzése	szakmai vezető	
7:25–8:25	pálya előkészítése, építése	szakmai vezető	szakmai vezető irányításával: szakmai asszisztens, főszervező és szervezők, önkéntesek
7:25–8:25	kommunikációs eszközök kihelyezése, előkészítése, a helyszínen a megfelelő tájékoztatás (kiírások, program, buszindulás időpontjának kihelyezése, stb.)	sportszolgáltató	dokumentumok (pl. pecsétgyűjtő füzetek), pálya, VIP, catering, hangosítás, jelenléti ív főszervező részvételével
8:00–8:30	catering érkezése – bekészített ételek/ italok ellenőrzése (szükség esetén folyamatos utánpótlás felügyelete)	sportszolgáltató	főszervező részvételével
8:30	videós stáb érkezik		
8:30	fotós érkezése	sportszolgáltató	főszervező részvételével, KMO által kijelölt, briefelt személy
8:00–14:00	személyszállítással kapcsolatos feladatok ellátása	főszervező	főszervező részvételével
8:45	készenlét		
8:45	egészségügyi ügyelet érkezése, koordinálása	főszervező	
8:45–9:10	résztevők érkezése/fogadása, regisztráció, pecsétek/füzetek és csomagok kiosztása	főszervező	
9:10–9:20	öltözők, helyszín bemutatása a résztvevőknek (gyerekek, kísérő pedagógusok)	szakmai vezető	főszervező részvételével

Idősávok/ program	Feladat	Felelős	Megjegyzés
9:20	meghívott VIP-vendégek érkezése/ fogadása, eligazítása, VIP-kezelés	főszervező – VIP-felelős	
9:20–9:30	hidegcsomagok kiosztásának koor- dinálása	főszervező	önkéntesek közreműkö- désével
9:30–9:50	résztevők fogadása a játéktéren (pecsétek, füzetek, ital meglétének ellenőrzése); pedagógusok fogadá- sa a játéktéren; köszöntő megtar- tása (VIP bevonása); pedagógusok eligazítása, állomás- és feladatma- gyarázat; pedagógusok beosztása az állomásokra	szakmai vezető	szakmai asszisztense közreműködésével
9:50–9:55	a fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése a tanulókkal	szakmai vezető	
9:50–9:55	csoportalakítás: 2 × 8 db (kékek/ pirosak) csoport alakítása: minden tanuló a füzetén lévő pecsétminta (sportoló állat) szerint keresi meg a kezdő állomását. Az adott állomá- son a pedagógus felemeli a sportoló állatos mintával ellátott A/4-es la- pot.	szakmai vezető	
9:50	sajtó érkezése	főszervező	
9:50–13:30	sajtó kezelése, interjúk koordinálása	főszervező	
9:55–10:05	bemelegítés	szakmai vezető	
10:05–11:05	a fesztivál szakmai programjának lebonyolítása	szakmai vezető	
11:05–11:10	a fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal	szakmai vezető	
11:10–11:15	az iskolai emléklapok átadása (VIP bevonásával)	szakmai vezető	
11:15–11:20	a játéktér elhagyása	szakmai asszisztens	
11:15–11:20	a fesztivál tapasztalatainak megbe- szélése a segédkező pedagógusok- kal	szakmai vezető	
11:20–11:50	pályarendezés (átállítás a következő fesztiválra)	szakmai vezető	szakmai vezető irányí- tásával: szakmai asz- szisztens, főszervező és szervezők, önkéntesek
11:15–11:40	résztevők érkezése/fogadása, regisztráció, pecsétek/füzetek és csomagok kiosztása	főszervező	
11:40–11:50	öltözők, helyszín bemutatása a résztevőknek (gyerekek, kísérő pe- dagógusok)	szakmai vezető	főszervező részvételével

Idősávok/ program	Feladat	Felelős	Megjegyzés
11:50	meghívott VIP-vendégek érkezése/ fogadása, eligazítása, VIP-kezelés	főszervező – VIP-felelős	
11:50–12:00	hidegcsomagok kiosztásának koor- dinálása	főszervező	önkéntesek közreműkö- désével
12:00–12:20	résztevők fogadása a játéktéren (pecsétek, füzetek, ital meglétének ellenőrzése); pedagógusok fogadá- sa a játéktéren; köszöntő megtar- tása (VIP bevonása); pedagógusok eligazítása, állomás- és feladatma- gyarázat; pedagógusok beosztása az állomásokra	szakmai vezető	szakmai asszisztense közreműködésével
12:20–12:25	a fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése a tanulókkal	szakmai vezető	
12:25–12:30	csoportalakítás: 2 × 5 db (kékek/ pirosak) csoport alakítása: minden tanuló a füzetén lévő pecsét minta (sportoló állat) szerint keresi meg a kezdő állomását. Az adott álló- máson a pedagógus megfelelmi a sportoló állatos mintával ellátott A/4-es lapot.	szakmai vezető	
12:30–12:40	bemelegítés	szakmai vezető	
12:40–13:40	a fesztivál szakmai programjának lebonyolítása	szakmai vezető	
13:40–13:45	a fesztivál élmények megbeszélése a tanulókkal	szakmai vezető	szakmai asszisztense közreműködésével
13:45–13:50	az iskolai oklevelek átadása	szakmai vezető	szakmai asszisztense közreműködésével
13:50–13:55	a játéktér elhagyása	szakmai asszisztens	
13:50–13:55	a fesztivál tapasztalatainak megbe- szélése a segédkező pedagógusok- kal	szakmai vezető	
14:00	elpakolás, helyszín átadása	szakmai vezető	szakmai vezető irányí- tásával: szakmai asz- szisztens, Főszervező és szervezők, önkéntesek



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL

SZAKMAI FORGATÓKÖNYVEK

DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2018. MÁJUS 30. MÓR, SPORTCSARNOK

A fesztivál szakmai vezetője: Kókai Dávid
A fesztivál szakmai szervezője: Pignitzky Dorottya
A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: multisport
Részt vevő korcsoport: II. kcs., 4. évfolyam, lányok és fiúk
Részt vevő gyerekek száma: 100 fő
Létesítmény: 20 × 40 méteres sportcsarnok
A fesztivál tervezett időkerete: 11:30–13:00
Szükséges eszközök:

Összehajtható focikapu (20 db)	10 db (2 db/cs)	U9-es szivacskezilabda	10 db
Szivacskezilabda-kapu (opcionális)	1 db	3D koordinációs létra	3 db
Mozgásfejlesztő táska	1 db	Jelzőmez, narancssárga	7-7 db S-M
Szlalomrúd talppal (állóbója)	6 db	Jelzőmez, sárga	7-7 db S-M
Aktív fal	5 db	Jelzőmez, kék	7-7 db S-M
Avento League Defender focilabda	9 db	Babzsák	20 db
Kogelan supersoft 4-es focilabda	9 db	Gát (27 cm)	6 db
World Cup gyerekfoci	9 db	Pionbója	1 csomag (40 db/cs)
Labdatartó háló (20 db-os)	2 db	Bója, 50 cm magas	10 db
Koordinációskarika-készlet (12 darabos)	2 db	Zsámoly	6 db
U7-es szivacskezilabda	5 db	Tape ragasztószalag	1 tekercs
U8-as szivacskezilabda	10 db	Jelölőmez, kék	4 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A multisport fesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók sikerorientált, biztonságos, változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát.

A fesztivál során a pozitív játékelmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt:

- **semmilyen eredményszámítást nem alkalmazunk**, így nem nehezedik eredménykényszer a tanulókra;
- a gyakorlólhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra**, aminek köszönhetően **motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

A fesztivál **alapvető tanulási célja** a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, ahol minden alkalommal 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyei kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a végrehajtás legyen minél folyamatosabb (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a célfelületekkel ellátott állomásokon legyen meghatározva a labda-visszahozatal módja és útvonala;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók;
- legyen minél jobb a rendelkezésre álló terület kihasználása;
- az esetleges pihenőcsapat is kapjon szerepet az állomáshely feladatainál (pl. kapufogás, labda másik pályára történő átgurulásának megakadályozása).

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

11:30–11:35 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)

11:35–11:40 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett iskolai sportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Az állomásokon főként szivacskezilabdával és focilabdával fogtok gyakorolni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit forduljatok bármelyik segítőhöz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

11:40–11:45 **Csoportalakítás:** 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

Bemelegítés: az állomásokon történik, a segítők irányításával. (szakmai vezető)

11:45–12:45 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

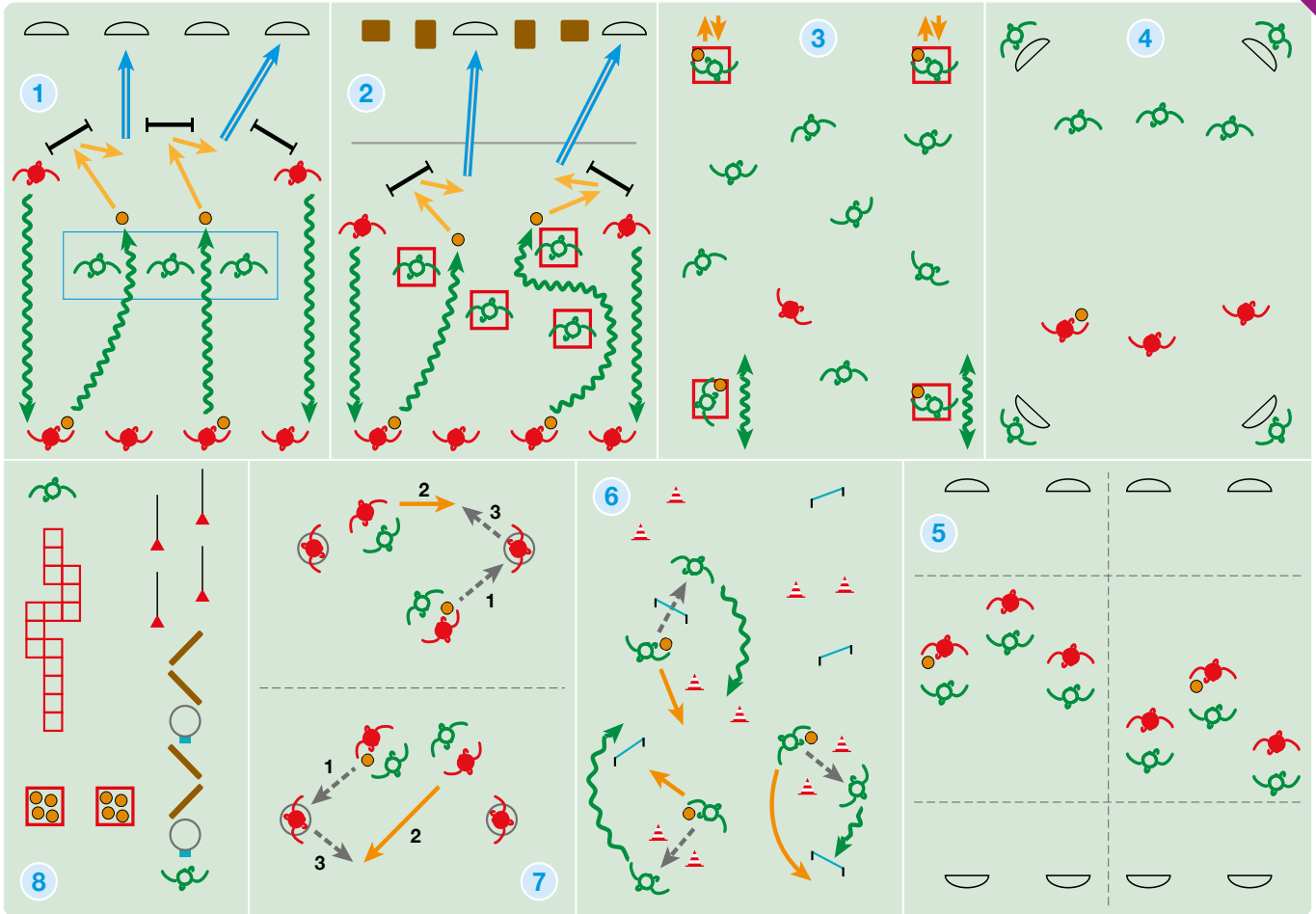
12:45–12:50 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. (szakmai vezető)

12:50–12:55 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

12:55–13:00 A játéktér elhagyása. (szakmai asszisztens)

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó
	Véd
	Labda
	Labda útja
	Játékos útja
	Bója
	Kapura lövés
	Labdavezetés
	Összehajtható kiskapu
	3D vagy koordinációs létra
	3D vagy koordinációs négyzet

	Karika
	Zsámoly
	Gát
	Kézilabdakapu
	Álló karika
	Rúdbója
	Minigerenda
	Ugrókötél

1. CÉLBA RÚGÁS

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása
- labdarúgásra jellemző labdavezetés, irányváltoztatások és lövések gyakorlása

Feladat leírása

A terület közepén kijelölünk egy 6 méter széles és 3 méter hosszú sávot. A pálya végén 4 db kiskaput teszünk le, a kapuk előtt kb. 3-4 méterre 3 rúgófalat állítunk fel. A pálya elején bójákkal jelöljük az indulási helyeket. A kijelölt sávban három tanuló helyezkedik el, a többiek labdával az indulási bójáknál állnak; egy bója mögött 2-3 tanuló. A sávban álló tanulók lesznek a fogók. **Cél**, hogy a labdás tanulók úgy vezessék át a labdát a sávon, hogy ne tudják megérinteni őket, majd a labdát a rúgófalra passzolják, és a visszapatnó labda átvétele után valamelyik kiskapuba rúgják azt.

Megkötés, hogy a lövés után a labdát a két oldalsó üres sávban kell visszavezetni. A belső sávban lévő tanulókat kb. percenként cseréljük.

Feladat ismertetése

A pálya közepén láttok egy téglalap alakú sávot. A pálya végén pedig célfelületeket. A játék neve: célba rúgás.

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy a sávba álljon be három tanuló. A többiek az indulást jelző bójáknál álljanak fel egy-egy labdával. A sávban az lesz a feladatotok, hogy próbáljátok megfogni, azaz megérinteni az áthaladó, labdát vezető társatokat. A bójától labdavezetéssel kell elindulnotok és átjutnotok a sávon lehetőség szerint úgy, hogy a fogók ne tudjanak megfogni benneteket. Amikor ez sikerült, passzoljátok rá a labdát a rúgófalra, és a visszapatnó labdát átvétellel vagy átvétel nélkül próbáljátok a kapuba rúgni! A labdátokkal a pálya oldalán labdavezetéssel gyertek vissza a kiindulási oldalra. Jelezni fogom, mikor kell a sávfogókat lecserélni.

Kérdések: Hogyan tudtok úgy áthaladni a sávon a fogók között, hogy ne fogjanak meg benneteket? Merre lendítitek a lábatokat a rúgásnál?

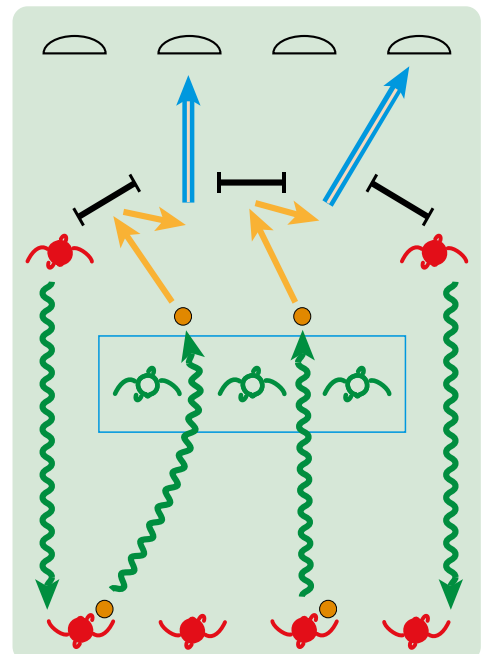
Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltoztatással. A cél irányába.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy a fogók ne tudjanak elkapni titeket! Próbáljátok végrehajtani a feladatot jobb oldalról, bal oldalról és középről egyaránt! A fogó közötti üres területet keressétek! Figyeljétek, melyik fogó nem figyel éppen rátok!

Szükséges eszközök

- 4 db pionbója;
- 3 db rúgófal;
- 4-4-4 db focilabda;
- 4 db összehajtható kiskapu;
- Tape ragasztószalag



2. CÉLBA DOBÁS

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása
- kézilabdázásra jellemző labdavezetés, irányváltoztatások és lövések gyakorlása

Feladat leírása

Az állomáson 4 koordinációs karikát helyezünk el, egymástól kb. 2-3 méterre. A pálya végében különböző célfelületeket alakítunk ki (pl. szivacskapura lógatott labdák, zsámolyok stb.), a célfelület előtt kb. 5 méterre egy vonalat húzunk. A vonal előtt két dobófalat helyezünk el. 4 tanuló lesz a polip, ők állnak be a karikákba. A többiek egy-egy labdával a kezükben az indulást jelző bójánál helyezkednek el.

A játék célja, hogy a támadók labdavezetéssel cselezzék ki a polipokat, ezt követően passzolják rá a labdát a dobófalra, majd a vonaltól (talajról vagy beugrásból) a célfelületet célozva dobják el a labdát.

Megkötés, hogy a polipok nem léphetnek ki a karikából. A támadóknak pedig labdát kell vezetni. A polipokat kb. 2 percenként sorcserével váltjuk. A tanulók visszafelé a pálya oldalán vezetik a labdát.

Feladat ismertetése

Látjátok, hogy a területen karikákat tettünk le, és célfelületeket alakítottunk ki. A játék neve: célba dobás.

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy mind a 4 karikába álljon be egy-egy tanuló!

Ők lesznek a polipok, akik úgy próbálják majd elkapni az átfutó halakat, hogy nem jöhetnek ki a karikából. A többieknél legyen egy-egy labda. A kijelölt helyről bójánként egy ember induljon labdavezetéssel. Át kell haladnotok a polipmezőn, majd rádobni a labdát a dobófalra, a visszapattanó labdát elkapni, és a kijelölt vonaltól tetszőleges módon eltalálni a célfelületet. Az eldobott labdákért menjetek el és oldalt, a kijelölt sávban labdavezetéssel hozzátok vissza! Jelezni fogom, mikor kell lecserélni a polipokat. Mindenki lesz polip!

Kérdések: Hogyan tudtok úgy áthaladni a polipok között, hogy ne fogjanak meg benneteket? Hogyan érdemes eldobni a labdát, hogy célba találjátok?

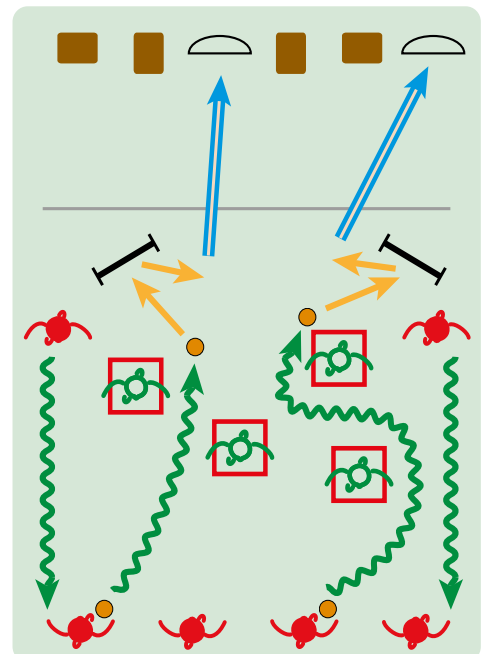
Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltoztatással. Egykézzel, talajról.

Feladat közbeni instrukció

A polipok próbálják meg karnyújtással elkapni az átfutó tanulókat! Próbáljátok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy a polipok ne tudjanak elkapni titeket! Figyeljete rá, hogy ne lépjete a vonalra! Visszafelé a pálya oldalán vezesséte a labdát!

Szükséges eszközök

- 6 db koordinációs karika vagy 3D létranégyzet;
- 4-4-4 db U7, U8, U9 szivacskezilabda;
- 2 db dobófal;
- 1 db szivacskezilabdakapu (amennyiben ez rendelkezésre áll, úgy 2 db focilabda labdatartó hálóban);
- 6 db zsámoly;
- 2 db összehajtható kiskapu;
- 4 db pionbója;
- Tape ragasztószalag



3. ÁTADÓFOGÓ LABDÁS HÁZZAL

Tanulási cél:

- ütközés nélküli útvonalak kialakítása
- támadó és védő szerepkörök gyakorlása

Feladat leírása

A területen kijelölünk 4 „házat”, a házaknál lesz 1-1 kézilabda és focilabda.

A játék célja, hogy a fogó kapja el a menekülőket. A menekülők dolgozzanak össze, hogy akit a fogó kerget, be tudjon jutni valamelyik házba. Aki védelem szeretne, annak az egyik házban kézilabdával kell helyben labdát vezetni, vagy focilabdával helyben labdapofozást kell végrehajtani belsővel.

Megkötések: a tanuló addig van védelemben, amíg valaki le nem cseréli a házban. Akit a fogó megfogott, átadja a jelzőtrikót, és ő lesz az új fogó. Egy fogóval kezdjük a játékot, szükség szerint egy további fogóval bővíthető a játék. (Ha a létszám indokolja, csökkentjük a házak számát 2-3-ra.)

Feladat ismertetése

A területen négy házat jelölünk ki, ahova 2-2 db labdát teszünk.

A játék neve: Átadófogó labdás házzal.

Bemutatás közbeni magyarázat: Van egy fogó, akit elkap, átadja neki a jelzőtrikót és onnantól ő lesz a fogó. Úgy tudtok házba kerülni, hogy a kézilabdával helyben labdavezetést végeztetek, ha a focilabdát választjátok, akkor a két lábatok között pofogassátok a labdát belsővel. Addig lehetsz a házban, amíg valaki le nem vált. Egy fogóval kezdjük a játékot.

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha házban vagytok?

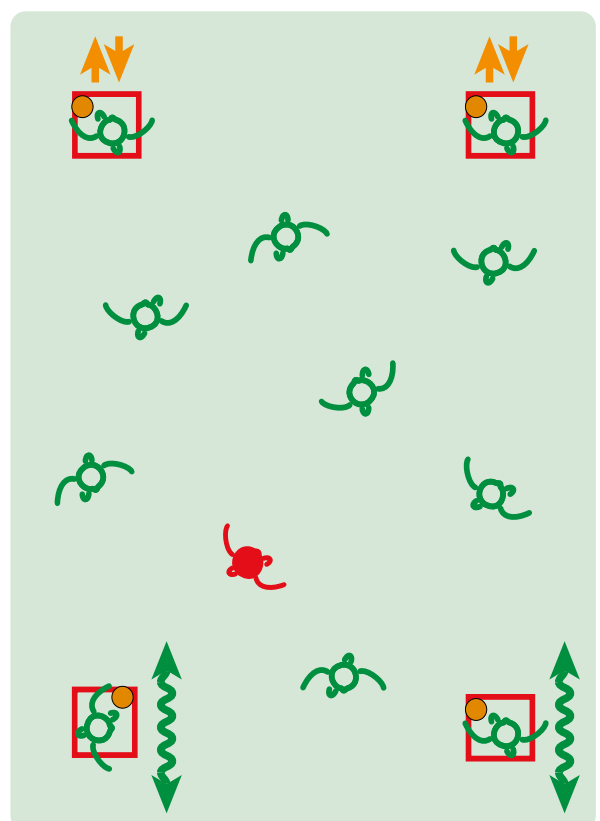
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket. Használjuk ki a teljes területet. Figyeljük a menekülő társunkat, és ha bajban van, adjuk át a házat neki.

Feladat közbeni instrukció

A fejeteket emeljétek fel, és nézzetek előre, hogy elkerüljétek az ütközéseket! Folyamatosan váltogatok egymást a házaknál! Használjátok ki a teljes területet!

Szükséges eszközök

- 2 db U8 szivacskezilabda;
- 2 db focilabda;
- 3 db jelzőmez, kék



4. LABDARÚGÁS: 4 KAPUS JÁTÉK 3:3 (VAGY 4:4) ELLEN

Tanulási cél:

- két ember kapcsolata támadásban és védekezésben,
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása.

Feladat leírása

A kijelölt terület négy sarkába összehajtható kiskapukat helyezünk el. A csapatoknak két-két kapu áll rendelkezésére a góllövéshez. A tanulókat 4 db hármás csoportra osztjuk kártyák segítségével. A 14 fős csapatok esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csapatot alkotunk. A játék célja, hogy a tanulók a labdarúgás szabályainak megfelelően gólt szerezzenek. **Megkötés**, hogy az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a kiskapukat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: 4 kapus foci.

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni! Azok a csapatok, akik nem játszanak, a 4 kaput tartják, illetve két tanuló figyel a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.

Kérdések: Mit kell csinálnotok, miután passzoltatok? Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttek senki?

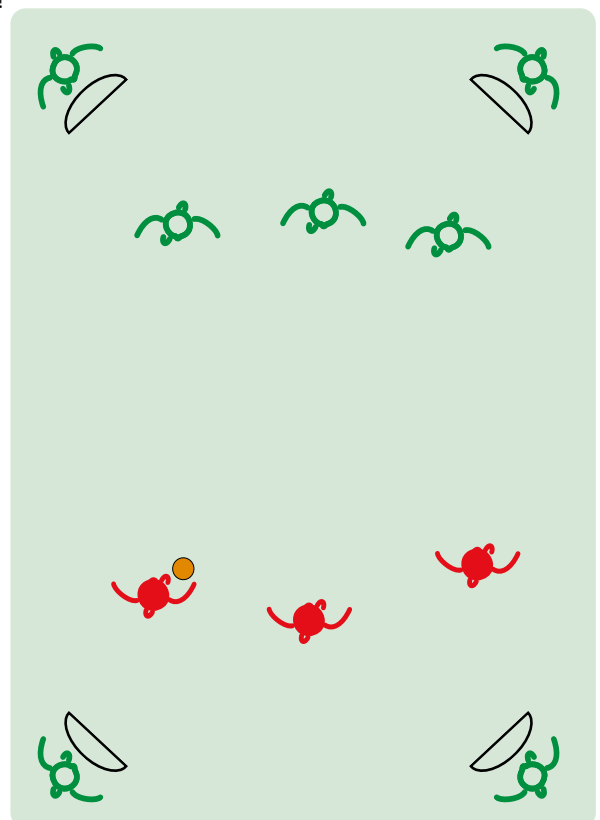
Várt válaszok: Üres területre futunk. Úgy helyezkedünk, hogy tudjanak passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van! Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közé!

Szükséges eszközök

4 db összehajtható kiskapu;
3 db focilabda;
3-3-3 db jelzőmez, narancssárga,
sárga, kék



5. KÉZILABDA: 3:3 (VAGY 4:4) ELLENI KISJÁTÉK 4-4 KAPURA 2 x 6 M x 10 M TERÜLETEN

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben,
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása.

Feladat leírása

A rendelkezésre álló területet két részre osztjuk. Területenként 4-4 kiskaput helyezünk el a két alapvonalon. A kapuk előtt kb. 2-3 méterre vonalat húzunk ki. Kártyák segítségével a tanulókat két csoportra osztjuk és csoportonként két-két csapatra.

A játék célja, hogy a támadók gólt szerezzenek, a védők pedig ezt próbálják megakadályozni. A tanulók 3:3 elleni játékot játszanak kapus nélkül. (14 fős csoportnál 4:4 elleni játék is megjelenik.)

Megkötés, hogy gólt csak abban az esetben lehet elérni, ha a tanuló nem lép rá a vonalra, illetve nem lép be a „kapuelőtérbe”. Lehetőség szerint a lefogást kerülni kell.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy kártyát, a piros színű kártyás tanulók maradjanak itt, a kék kártyát tartók menjenek át arra a területre. A játék neve 3:3 elleni kézilabda játék négy kapura.

Bemutatás közbeni magyarázat: Cél, hogy gólt érjete el. Ha tudtok cselezetek és labdavezetéssel támadjátok az ellenfél kapuját, ha nem tudtok labdát vezetni vagy cselezni, akkor passzoljatok egy üresen álló társatokhoz. A kapuk előtti vonal jelképezi a hatos vonalat, így a gól csak akkor szabályos, ha nem léptek rá vonalra, vagy a vonalon belülre. A játékban nincsenek kapusok.

Kérdések: Mit kell csinálnotok miután passzoltatok?

Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?

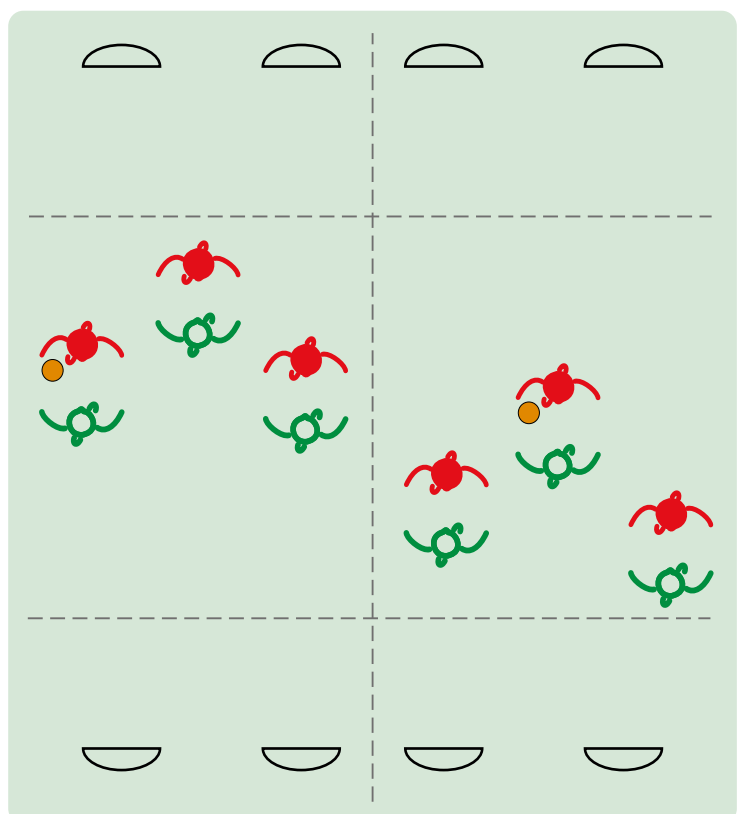
Várt válaszok: Üres területre futunk. Úgy helyezkedünk, hogy tudjanak passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van! Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közé!

Szükséges eszközök

8 db összehajtható kiskapu;
2-2 db U8, U9 szivacskezilabda;
3-3 db jelzőmez, narancssárga, sárga



6. LABDARÚGÁS: LABDAÁTADÁS, -ÁTVÉTEL

Tanulási cél:

- a rendelkezésre álló terület átadásokkal történő kihasználása,
- a célfelület elérését segítő átadások létrehozása.

Feladat leírása

Az állomáson kis bójákból és gátakból kb. 30-40 cm széles kiskapukat alakítunk ki véletlenszerű elhelyezéssel. A páralakítást követően indul a játék. A páralakítás kártyák segítségével történik. Az azonos színű kártyás tanulók lesznek együtt. Játék közben minél több gólt kell szerezniük a pároknak úgy, hogy a labda a kialakított kis kapukon menjen keresztül.

Megkötés, hogy egymás után kétszer ugyanazon a kapun nem lehet gólt szerezni.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és találjátok meg gyorsan a párotokat! Páronként vegyetek fel egy labdát! A pályán kiskapukat alakítottunk ki gátakból és kisbójákból.

A cél, hogy közösen minél több gólt szereztek a pályán úgy, hogy átgurul a labda a kapukon. Egymás után kétszer nem használhatjátok ugyanazt a kaput. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Bemutató: A gólszerzés módját be kell mutatni egy párossal.

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

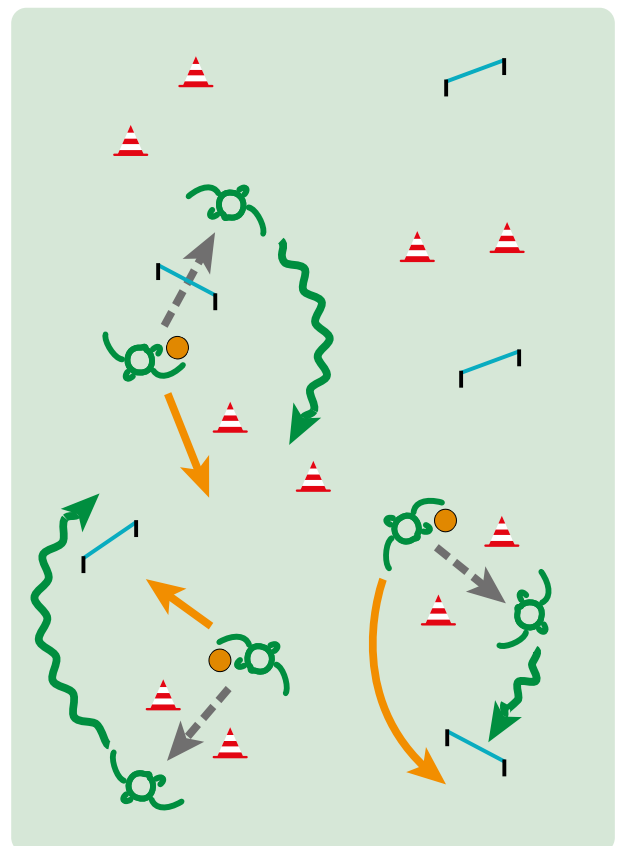
Várt válaszok: Pontosan passzoljunk. Közelről célszerű gólt szerezni. A labda nélküli az üres kapu túoldalára helyezkedjen.

Feladat közbeni instrukció

Szereztek minél több gólt! Pontos átadásokra törekedjétek! Próbáljátok meg az összes kapun átgurítani a labdát! Passz után a lehető legrövidebb idő alatt keressetek egy másik kaput!

Szükséges eszközök

16 db pionbója;
6 db magasabb gát (27 cm);
4 db focilabda;
4 db gyerekfoci



7. KÉZILABDA: LABDAÁTADÁS, -ÁTVÉTEL CICAJÁTÉKBAN (4:2)

Tanulási cél:

- üres területre helyezkedés (elszakadás),
- támadó és védő szerepkörök alkalmazása.

Feladat leírása

A kijelölt két területen két karika található egymástól kb. 6-8 méterre. A tanulókat két csoportba és csoportonként párokba rendezzük. 2-2 párra különböző színű jelzőtrikót teszünk. A játék során 4:2 elleni cicajáték alakul ki, amelyben az egyik páros a karikákban állva segíti a labdatartást. Egy másik páros lesz a támadó, a másik a labdaszerző.

A játék célja, hogy minél több átadást adjanak egymásnak a támadók, illetve a védők labdát szerezzenek. Labdaszerzés esetén az addigi támadókból lesznek a karikás segítők, míg a karikában álló párok a védők.

Megkötések: A labdát nem lehet leütni, maximum 3 lépést lehet tenni vele. A karikában az egyik lábunk mindig benne kell lennie.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és találjátok meg gyorsan a párokat! Hatan ezen az oldalon fogtok játszani, hatan a másik oldalon. A játék neve: 4:2-es cica.

Bemutató közbeni magyarázat: A piros trikós pár álljon be egy-egy karikába! A kék trikós lesz a támadó, a trikó nélküli pedig a védő. A két támadó feladata, hogy egymásnak és a karikákban állóknak szabadon passzolva járassa a labdát. Ha a védők labdát szereznek, akkor csere történik, a védőkből mozgós támadók lesznek, a támadók karikába lépnek, a karikások pedig védőkké válnak. A labdát nem pattinthatjátok le, és maximum 3 lépést tehetek vele.

Kérdés: Hogyan tudtok sok passzt adni egymásnak?

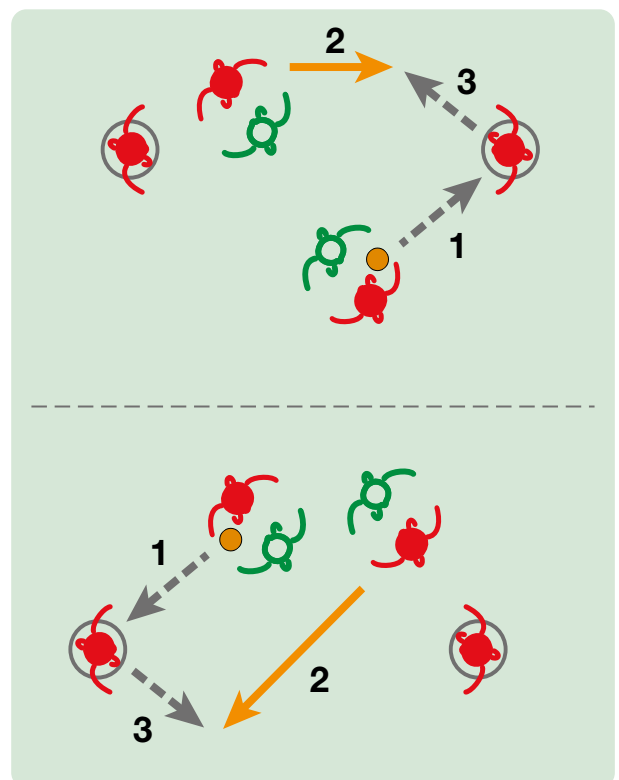
Várt válaszok: Üres területre helyezkedünk. Pontosan passzolunk. Passz után elmozgunk.

Feladat közbeni instrukció

Átadás után fussatok üres területre! Helyezkedj úgy, hogy tudjanak neked passzolni! Az egyik védő helyezkedjen a labdásra, a másik próbálja megszerezni a passzt!

Szükséges eszközök

- 4 db koordinációs karika;
- 4 db U9 szivacskezilabda;
- 2-2 db jelzőmez kék, sárga



8. AKADÁLYPÁLYA

Tanulási cél:

- saját test érzékelésének fejlesztése,
- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása.

Feladat leírása

A mozgásfejlesztő táska eszközeivel a pálya első részében „átbújós-egyensúlyozós” akadályokat építünk fel. Ezt követően állóbójákból szlalom pályát alakítunk ki. Az akadálypálya folytatása egy 3D létra, amelyet oldalirányba is kiterjesztünk. A pálya zárásaként két-két karikába (vagy 3D létrába) babzsákokat teszünk, amiket át kell vinni egyik helyről a másikra.

Cél, hogy a tanulók minden körben más feladatot hajtsanak végre.

Megkötés, hogy folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a szlalom pályához (állóbójákhoz).

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthatok.

Bemutató közbeni magyarázat: Az első akadályon, ahol tudtok, bújjatok át, ahol lehet, sétálgatok végig a gerendán. A következő akadályokat szlalom futással kell teljesítenetek. Majd a 3D létrában találgatok ki, milyen futó-ugró feladatot szeretnétek végrehajtani. A pálya végén pedig egyik helyről a másikra kell áttenni egy babzságot. Amikor végig értetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalom pályához.

Kérdések: Milyen feladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?

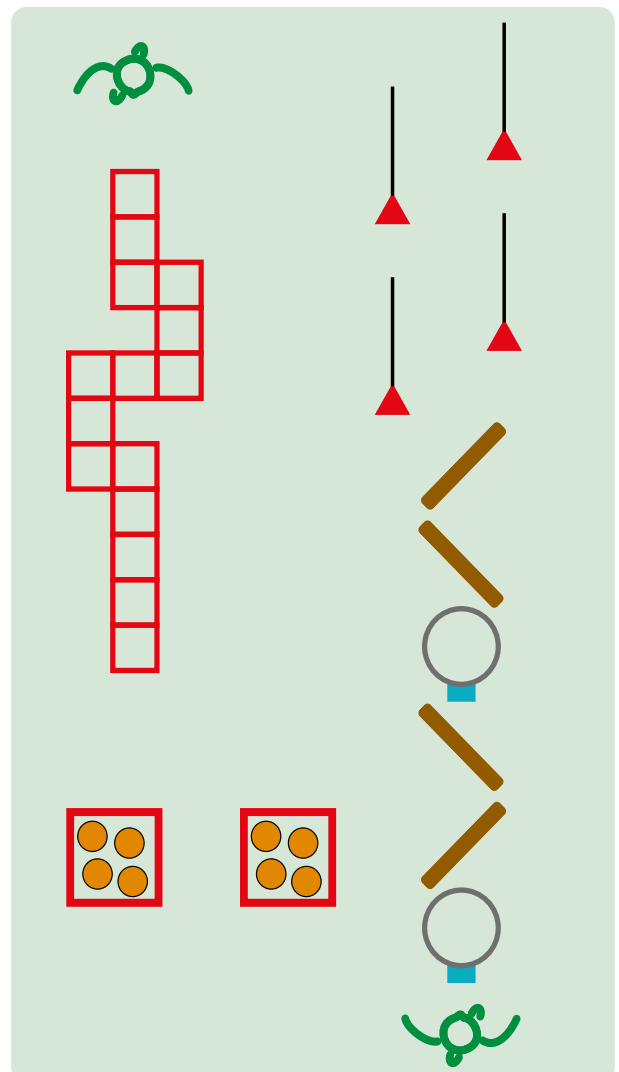
Várt válaszok: Futásokat. Szökdeléseket. Ugrásokat.

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál! Próbáljátok minél gyorsabban teljesíteni a szlalom futást! Törekedjétek az alacsony súlyponti helyzetre!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 6 db állóbója talppal;
- 2 db 3D létra;
- 2 db koordinációs karika vagy
- 2 db 3D létranégyzet;
- 20 db babzsák



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2018. MÁJUS 30. MÓR, SPORTCSARNOK

A fesztivál szakmai vezetője: Kókai Dávid
A fesztivál szakmai szervezője: Pignitzky Dorottya
A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: multisport
Részt vevő korcsoport: II. kcs., 4. évfolyam, lányok és fiúk
Részt vevő gyerekek száma: 100 fő
Létesítmény: 20 × 40 méteres sportcsarnok
A fesztivál tervezett időkerete: 11:30–13:00
Szükséges eszközök:

Összehajtható focikapu (20 db)	10 db (2 db/cs)	U9-es szivacskezilabda	10 db
Szivacskezilabda-kapu (opcionális)	1 db	3D koordinációs létra	3 db
Mozgásfejlesztő táská	1 db	Jelzőmez, narancssárga	7-7 db S-M
Szlalomrúd talppal (állóbója)	6 db	Jelzőmez, sárga	7-7 db S-M
Aktív fal	5 db	Jelzőmez, kék	7-7 db S-M
Avento League Defender focilabda	9 db	Babzsák	20 db
Kogelan supersoft 4-es focilabda	9 db	Gát (27 cm)	6 db
World Cup gyerekfoci	9 db	Pionbója	1 csomag (40 db/cs)
Labdatartó háló (20 db-os)	2 db	Bója, 50 cm magas	10 db
Koordinációskarika-készlet (12 darabos)	2 db	Zsámoly	6 db
U7-es szivacskezilabda	5 db	Tape ragasztószalag	1 tekercs
U8-as szivacskezilabda	10 db	Jelzőmez, kék	4 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A multisport fesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók sikerorientált, biztonságos, változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát.

A fesztivál során a pozitív játékkélmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt:

- **semmilyen eredményszámítást nem alkalmazunk**, így nem nehezedik eredménykényszer a tanulókra;
- a gyakorlólhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra**, aminek köszönhetően **motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

A fesztivál **alapvető tanulási célja** a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, ahol minden alkalommal 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyei kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a végrehajtás legyen minél folyamatosabb (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a célfelületekkel ellátott állomásokon legyen meghatározva a labda-visszahozatal módja és útvonalja;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók;
- legyen minél jobb a rendelkezésre álló terület kihasználása;
- az esetleges pihenőcsapat is kapjon szerepet az állomáshely feladatainál (pl. kapufogás, labda másik pályára történő átgurulásának megakadályozása).

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

11:30–11:35 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)

11:35–11:40 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett iskolai sportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Az állomásokon főként szivacskezilabdával és focilabdával fogtok gyakorolni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit forduljatok bármelyik segítőhöz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

11:40–11:45 **Csoportalakítás:** 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

Bemelegítés: az állomásokon történik, a segítők irányításával. (szakmai vezető)

11:45–12:45 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

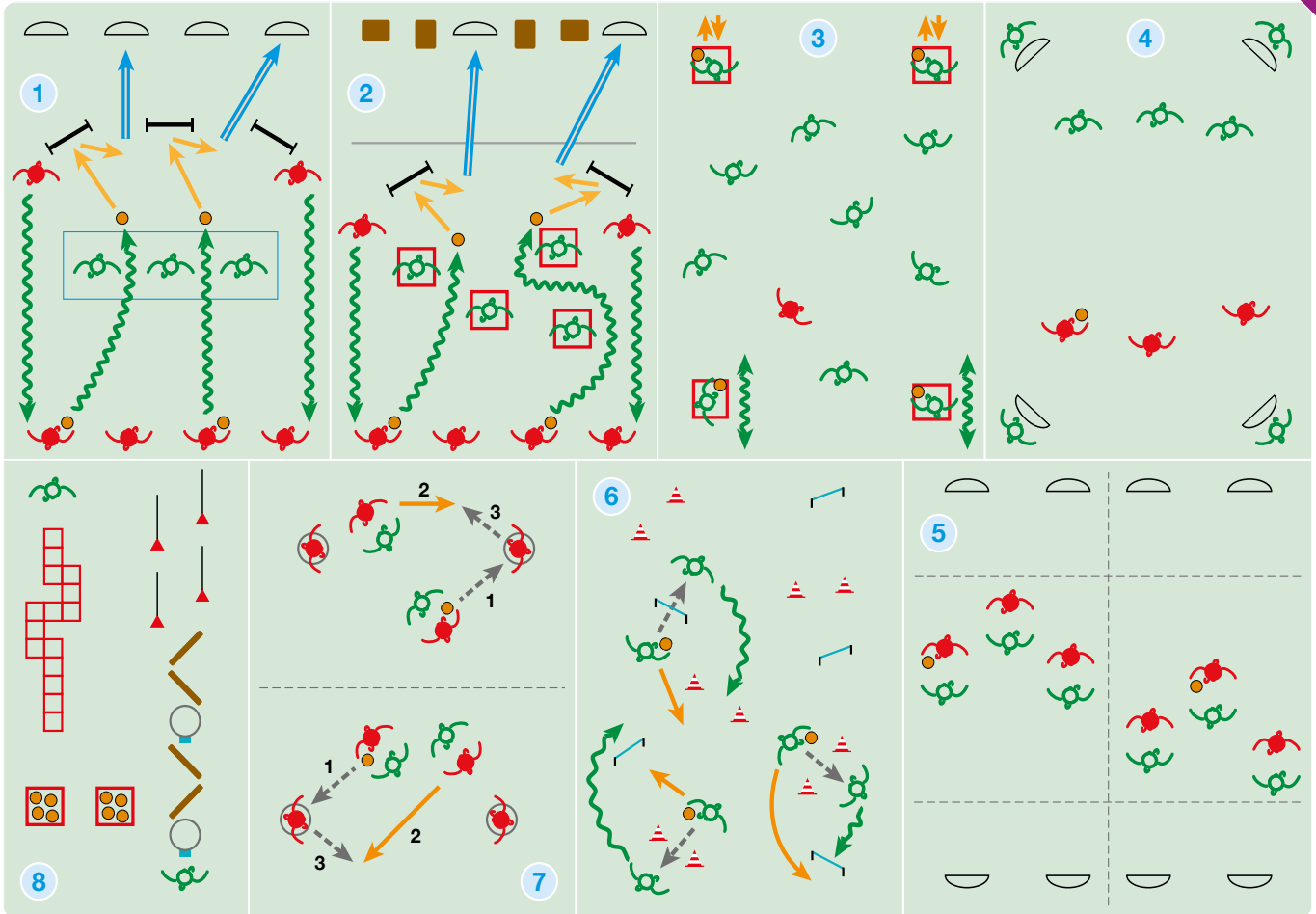
12:45–12:50 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. (szakmai vezető)

12:50–12:55 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

12:55–13:00 A játéktér elhagyása. (szakmai asszisztens)

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó
	Véd
	Labda
	Labda útja
	Játékos útja
	Bója
	Kapura lövés
	Labdavezetés
	Összehajtható kiskapu
	3D vagy koordinációs létra
	3D vagy koordinációs négyzet

	Karika
	Zsámoly
	Gát
	Kézilabdakapu
	Álló karika
	Rúdbója
	Minigerenda
	Ugrókötél

1. CÉLBA RÚGÁS

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása
- labdarúgásra jellemző labdavezetés, irányváltoztatások és lövések gyakorlása

Feladat leírása

A terület közepén kijelölünk egy 6 méter széles és 3 méter hosszú sávot. A pálya végén 4 db kiskaput teszünk le, a kapuk előtt kb. 3-4 méterre 3 rúgófalat állítunk fel. A pálya elején bójákkal jelöljük az indulási helyeket. A kijelölt sávban három tanuló helyezkedik el, a többiek labdával az indulási bójáknál állnak; egy bója mögött 2-3 tanuló. A sávban álló tanulók lesznek a fogók. **Cél**, hogy a labdás tanulók úgy vezessék át a labdát a sávon, hogy ne tudják megérinteni őket, majd a labdát a rúgófalra passzolják, és a visszapatnó labda átvétele után valamelyik kiskapuba rúgják azt.

Megkötés, hogy a lövés után a labdát a két oldalsó üres sávban kell visszavezetni. A belső sávban lévő tanulókat kb. percenként cseréljük.

Feladat ismertetése

A pálya közepén láttok egy téglalap alakú sávot. A pálya végén pedig célfelületeket. A játék neve: célba rúgás.

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy a sávba álljon be három tanuló. A többiek az indulást jelző bójáknál álljanak fel egy-egy labdával. A sávban az lesz a feladatotok, hogy próbáljátok megfogni, azaz megérinteni az áthaladó, labdát vezető társatokat. A bójától labdavezetéssel kell elindulnotok és átjutnotok a sávon lehetőség szerint úgy, hogy a fogók ne tudjanak megfogni benneteket. Amikor ez sikerült, passzoltok rá a labdát a rúgófalra, és a visszapatnó labdát átvétellel vagy átvétel nélkül próbáljátok a kapuba rúgni! A labdátokkal a pálya oldalán labdavezetéssel gyertek vissza a kiindulási oldalra. Jelezni fogom, mikor kell a sávfogókat lecserélni.

Kérdések: Hogyan tudtok úgy áthaladni a sávon a fogók között, hogy ne fogjanak meg benneteket? Merre lendítitek a lábatokat a rúgásnál?

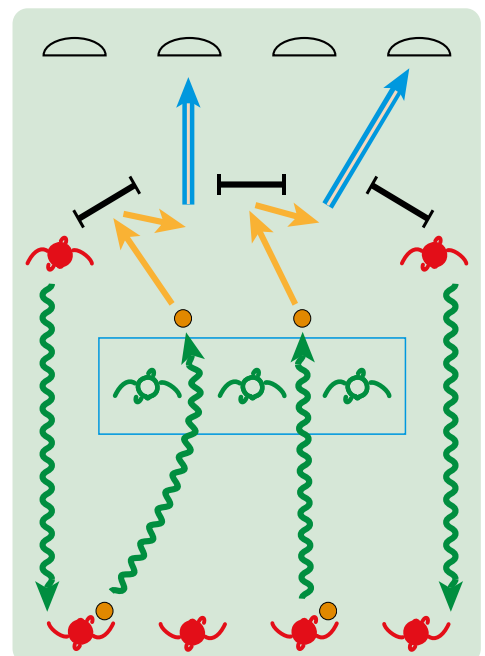
Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltoztatással. A cél irányába.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy a fogók ne tudjanak elkapni titeket! Próbáljátok végrehajtani a feladatot jobb oldalról, bal oldalról és középről egyaránt! A fogó közötti üres területet keressétek! Figyeljétek, melyik fogó nem figyel éppen rátok!

Szükséges eszközök

- 4 db pionbója;
- 3 db rúgófal;
- 4-4-4 db focilabda;
- 4 db összehajtható kiskapu;
- Tape ragasztószalag



2. CÉLBA DOBÁS

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása
- kézilabdázásra jellemző labdavezetés, irányváltoztatások és lövések gyakorlása

Feladat leírása

Az állomáson 4 koordinációs karikát helyezünk el, egymástól kb. 2-3 méterre. A pálya végében különböző célfelületeket alakítunk ki (pl. szivacskapura lógatott labdák, zsámolyok stb.), a célfelület előtt kb. 5 méterre egy vonalat húzunk. A vonal előtt két dobófalat helyezünk el. 4 tanuló lesz a polip, ők állnak be a karikákba. A többiek egy-egy labdával a kezükben az indulást jelző bójánál helyezkednek el.

A játék célja, hogy a támadók labdavezetéssel cselezzék ki a polipokat, ezt követően passzolják rá a labdát a dobófalra, majd a vonaltól (talajról vagy beugrásból) a célfelületet célozva dobják el a labdát.

Megkötés, hogy a polipok nem léphetnek ki a karikából. A támadóknak pedig labdát kell vezetni. A polipokat kb. 2 percenként sorcserével váltjuk. A tanulók visszafelé a pálya oldalán vezetik a labdát.

Feladat ismertetése

Látjátok, hogy a területen karikákat tettünk le, és célfelületeket alakítottunk ki. A játék neve: célba dobás.

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy mind a 4 karikába álljon be egy-egy tanuló!

Ők lesznek a polipok, akik úgy próbálják majd elkapni az átfutó halakat, hogy nem jöhetnek ki a karikából. A többieknél legyen egy-egy labda. A kijelölt helyről bójánként egy ember induljon labdavezetéssel. Át kell haladnotok a polipmezőn, majd rádobni a labdát a dobófalra, a visszapattonó labdát elkapni, és a kijelölt vonaltól tetszőleges módon eltalálni a célfelületet. Az eldobott labdákért menjetek el és oldalt, a kijelölt sávban labdavezetéssel hozzátok vissza! Jelezni fogom, mikor kell lecserélni a polipokat. Mindenki lesz polip!

Kérdések: Hogyan tudtok úgy áthaladni a polipok között, hogy ne fogjanak meg benneteket? Hogyan érdemes eldobni a labdát, hogy célba találjátok?

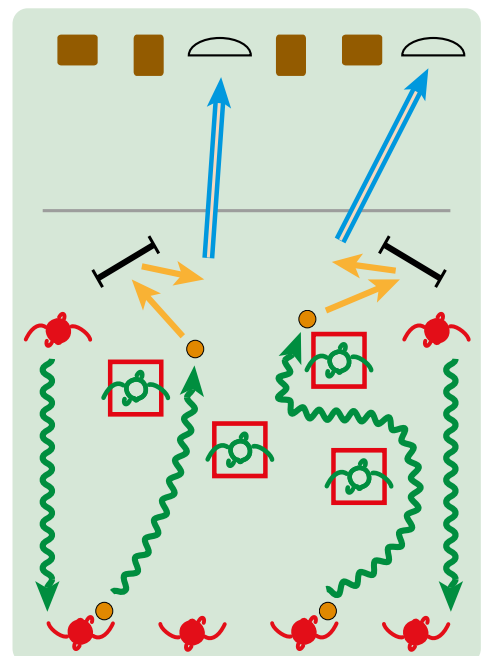
Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltoztatással. Egykézzel, talajról.

Feladat közbeni instrukció

A polipok próbálják meg karnyújtással elkapni az átfutó tanulókat! Próbáljátok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy a polipok ne tudjanak elkapni titeket! Figyeljete rá, hogy ne lépjete a vonalra! Visszafelé a pálya oldalán vezesséte a labdát!

Szükséges eszközök

- 6 db koordinációs karika vagy 3D létranégyzet;
- 4-4-4 db U7, U8, U9 szivacskezilabda;
- 2 db dobófal;
- 1 db szivacskezilabdakapu (amennyiben ez rendelkezésre áll, úgy 2 db focilabda labdatartó hálóban);
- 6 db zsámoly;
- 2 db összehajtható kiskapu;
- 4 db pionbója;
- Tape ragasztószalag



3. ÁTADÓFOGÓ LABDÁS HÁZZAL

Tanulási cél:

- ütközés nélküli útvonalak kialakítása
- támadó és védő szerepkörök gyakorlása

Feladat leírása

A területen kijelölünk 4 „házat”, a házaknál lesz 1-1 kézilabda és focilabda.

A játék célja, hogy a fogó kapja el a menekülőket. A menekülők dolgozzanak össze, hogy akit a fogó kerget, be tudjon jutni valamelyik házba. Aki védelem szeretne, annak az egyik házban kézilabdával kell helyben labdát vezetni, vagy focilabdával helyben labdapofozást kell végrehajtani belsővel.

Megkötések: a tanuló addig van védelemben, amíg valaki le nem cseréli a házban. Akit a fogó megfogott, átadja a jelzőtrikót, és ő lesz az új fogó. Egy fogóval kezdjük a játékot, szükség szerint egy további fogóval bővíthető a játék. (Ha a létszám indokolja, csökkentjük a házak számát 2-3-ra.)

Feladat ismertetése

A területen négy házat jelölünk ki, ahova 2-2 db labdát teszünk.

A játék neve: Átadófogó labdás házzal.

Bemutatás közbeni magyarázat: Van egy fogó, akit elkap, átadja neki a jelzőtrikót és onnantól ő lesz a fogó. Úgy tudtok házba kerülni, hogy a kézilabdával helyben labdavezetést végeztetek, ha a focilabdát választjátok, akkor a két lábatok között pofogassátok a labdát belsővel. Addig lehetsz a házban, amíg valaki le nem vált. Egy fogóval kezdjük a játékot.

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha házban vagytok?

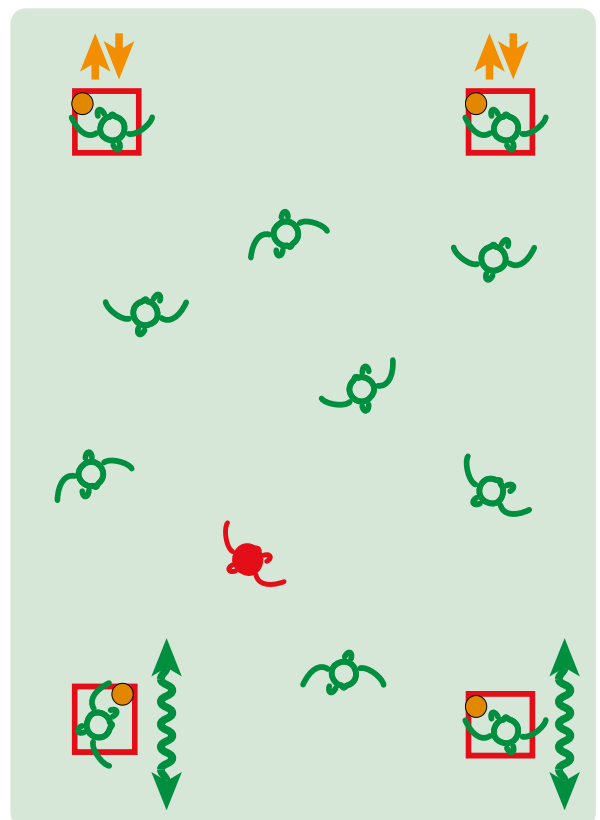
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket. Használjuk ki a teljes területet. Figyeljük a menekülő társunkat, és ha bajban van, adjuk át a házat neki.

Feladat közbeni instrukció

A fejeteket emeljétek fel, és nézzetek előre, hogy elkerüljétek az ütközéseket! Folyamatosan váltogatok egymást a házaknál! Használjátok ki a teljes területet!

Szükséges eszközök

- 2 db U8 szivacskezilabda;
- 2 db focilabda;
- 3 db jelzőmez, kék



4. LABDARÚGÁS: 4 KAPUS JÁTÉK 3:3 (VAGY 4:4) ELLEN

Tanulási cél:

- két ember kapcsolata támadásban és védekezésben,
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása.

Feladat leírása

A kijelölt terület négy sarkába összehajtható kikapukat helyezünk el. A csapatoknak két-két kapu áll rendelkezésére a góllövéshez. A tanulókat 4 db hármás csoportra osztjuk kártyák segítségével. A 14 fős csapatok esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csapatot alkotunk. A játék célja, hogy a tanulók a labdarúgás szabályainak megfelelően gólt szerezzenek. **Megkötés**, hogy az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a kikapukat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: 4 kapus foci.

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni! Azok a csapatok, akik nem játszanak, a 4 kaput tartják, illetve két tanuló figyel a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.

Kérdések: Mit kell csinálnotok, miután passzoltatok? Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttek senki?

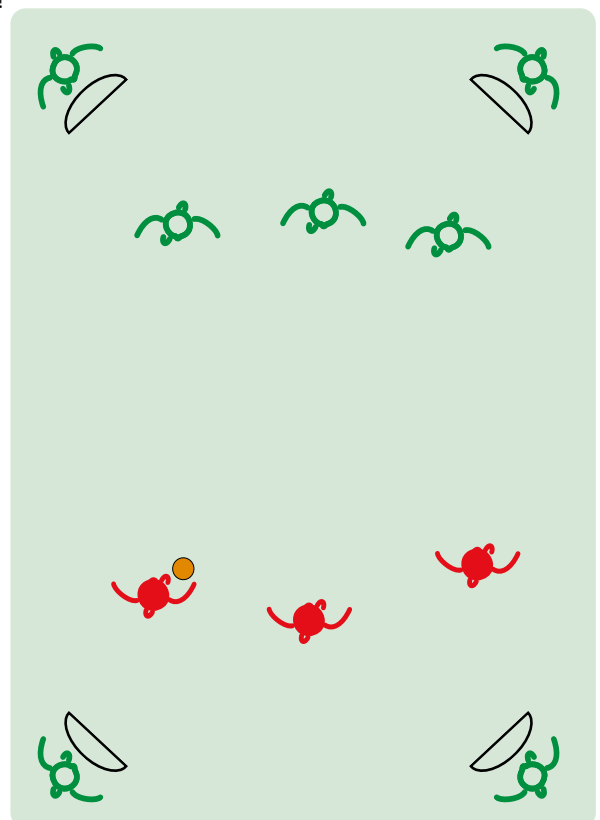
Várt válaszok: Üres területre futunk. Úgy helyezkedünk, hogy tudjanak passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van! Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közé!

Szükséges eszközök

4 db összehajtható kikapu;
3 db focilabda;
3-3-3 db jelzőmez, narancssárga,
sárga, kék



5. KÉZILABDA: 3:3 (VAGY 4:4) ELLENI KISJÁTÉK 4-4 KAPURA 2 × 6 M × 10 M TERÜLETEN

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben,
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása.

Feladat leírása

A rendelkezésre álló területet két részre osztjuk. Területenként 4-4 kiskaput helyezünk el a két alapvonalon. A kapuk előtt kb. 2-3 méterre vonalat húzunk ki. Kártyák segítségével a tanulókat két csoportra osztjuk és csoportonként két-két csapatra.

A játék célja, hogy a támadók gólt szerezzenek, a védők pedig ezt próbálják megakadályozni. A tanulók 3:3 elleni játékot játszanak kapus nélkül. (14 fős csoportnál 4:4 elleni játék is megjelenik.)

Megkötés, hogy gólt csak abban az esetben lehet elérni, ha a tanuló nem lép rá a vonalra, illetve nem lép be a „kapuelőtérbe”. Lehetőség szerint a lefogást kerülni kell.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy kártyát, a piros színű kártyás tanulók maradjanak itt, a kék kártyát tartók menjenek át arra a területre. A játék neve 3:3 elleni kézilabda játék négy kapura.

Bemutatás közbeni magyarázat: Cél, hogy gólt érjete el. Ha tudtok cselezetek és labdavezetéssel támadjátok az ellenfél kapuját, ha nem tudtok labdát vezetni vagy cselezni, akkor passzoljatok egy üresen álló társatokhoz. A kapuk előtti vonal jelképezi a hatos vonalat, így a gól csak akkor szabályos, ha nem léptek rá vonalra, vagy a vonalon belülre. A játékban nincsenek kapusok.

Kérdések: Mit kell csinálnotok miután passzoltatok?

Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?

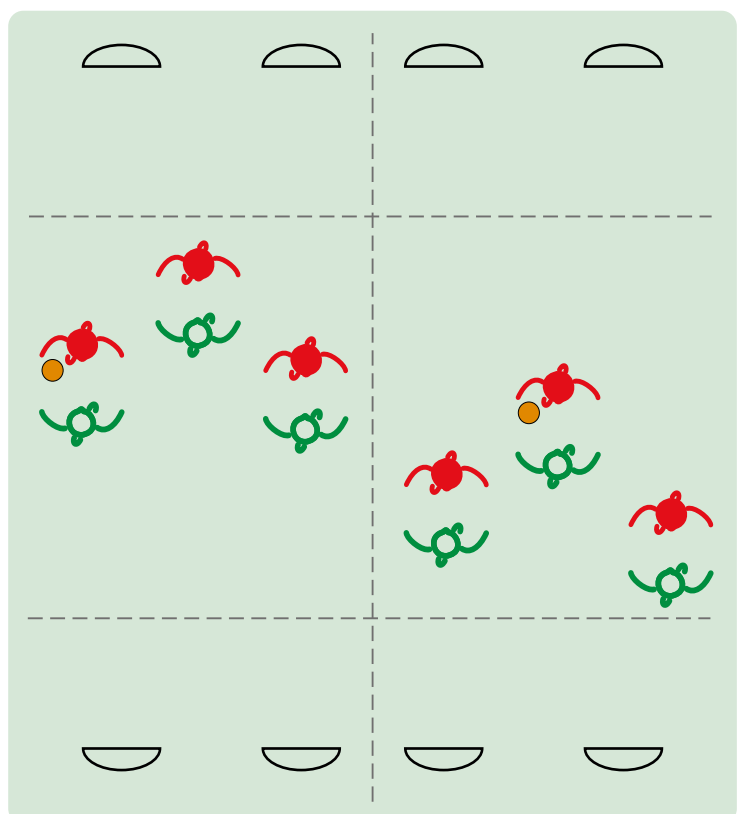
Várt válaszok: Üres területre futunk. Úgy helyezkedünk, hogy tudjanak passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van! Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közé!

Szükséges eszközök

8 db összehajtható kiskapu;
2-2 db U8, U9 szivacskezilabda;
3-3 db jelzőmez, narancssárga, sárga



6. LABDARÚGÁS: LABDAÁTADÁS, -ÁTVÉTEL

Tanulási cél:

- a rendelkezésre álló terület átadásokkal történő kihasználása,
- a célfelület elérését segítő átadások létrehozása.

Feladat leírása

Az állomáson kis bójákból és gátakból kb. 30-40 cm széles kiskapukat alakítunk ki véletlenszerű elhelyezéssel. A páralakítást követően indul a játék. A páralakítás kártyák segítségével történik. Az azonos színű kártyás tanulók lesznek együtt. Játék közben minél több gólt kell szerezniük a pároknak úgy, hogy a labda a kialakított kis kapukon menjen keresztül.

Megkötés, hogy egymás után kétszer ugyanazon a kapun nem lehet gólt szerezni.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és találjátok meg gyorsan a párotokat! Páronként vegyetek fel egy labdát! A pályán kiskapukat alakítottunk ki gátakból és kisbójákból.

A cél, hogy közösen minél több gólt szereztek a pályán úgy, hogy átgurul a labda a kapukon. Egymás után kétszer nem használhatjátok ugyanazt a kaput. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Bemutató: A gólszerzés módját be kell mutatni egy párossal.

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

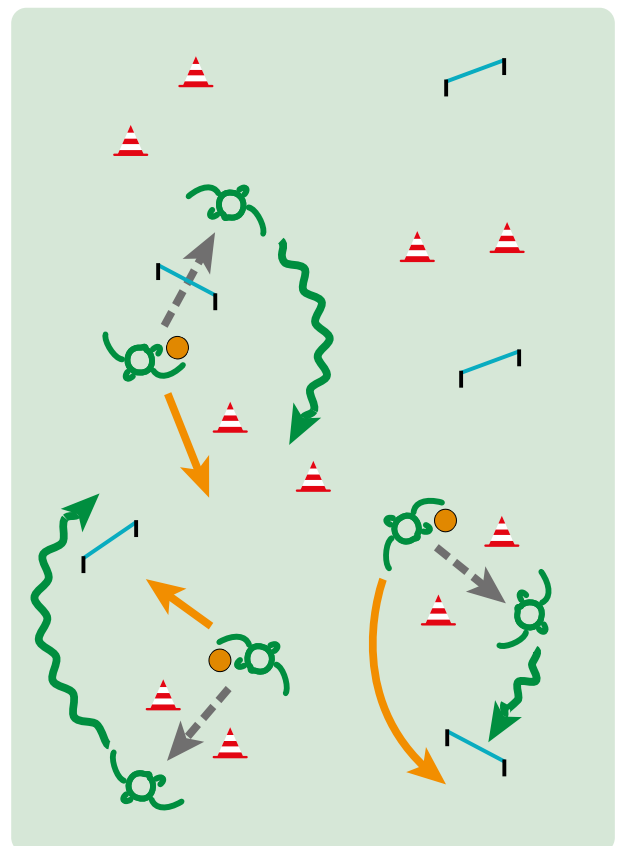
Várt válaszok: Pontosan passzoljunk. Közről célszerű gólt szerezni. A labda nélküli az üres kapu túloldalára helyezkedjen.

Feladat közbeni instrukció

Szereztek minél több gólt! Pontos átadásokra törekedjétek! Próbáljátok meg az összes kapun átgurítani a labdát! Passz után a lehető legrövidebb idő alatt keressetek egy másik kaput!

Szükséges eszközök

16 db pionbója;
6 db magasabb gát (27 cm);
4 db focilabda;
4 db gyerekfoci



7. KÉZILABDA: LABDAÁTADÁS, -ÁTVÉTEL CICAJÁTÉKBAN (4:2)

Tanulási cél:

- üres területre helyezkedés (elszakadás),
- támadó és védő szerepkörök alkalmazása.

Feladat leírása

A kijelölt két területen két karika található egymástól kb. 6-8 méterre. A tanulókat két csoportba és csoportonként párokba rendezzük. 2-2 párra különböző színű jelzőtrikót teszünk. A játék során 4:2 elleni cicajáték alakul ki, amelyben az egyik páros a karikákban állva segíti a labdatartást. Egy másik páros lesz a támadó, a másik a labdaszerző.

A játék célja, hogy minél több átadást adjanak egymásnak a támadók, illetve a védők labdát szerezzenek. Labdaszerzés esetén az addigi támadókból lesznek a karikás segítők, míg a karikában álló párok a védők.

Megkötések: A labdát nem lehet leütni, maximum 3 lépést lehet tenni vele. A karikában az egyik lábunk mindig benne kell lennie.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és találjátok meg gyorsan a párokat! Hatan ezen az oldalon fogtok játszani, hatan a másik oldalon. A játék neve: 4:2-es cica.

Bemutató közbeni magyarázat: A piros trikós pár álljon be egy-egy karikába! A kék trikós lesz a támadó, a trikó nélküli pedig a védő. A két támadó feladata, hogy egymásnak és a karikákban állóknak szabadon passzolva járassa a labdát. Ha a védők labdát szereznek, akkor csere történik, a védőkből mozgós támadók lesznek, a támadók karikába lépnek, a karikások pedig védőkké válnak. A labdát nem pattinthatjátok le, és maximum 3 lépést tehetek vele.

Kérdés: Hogyan tudtok sok passzt adni egymásnak?

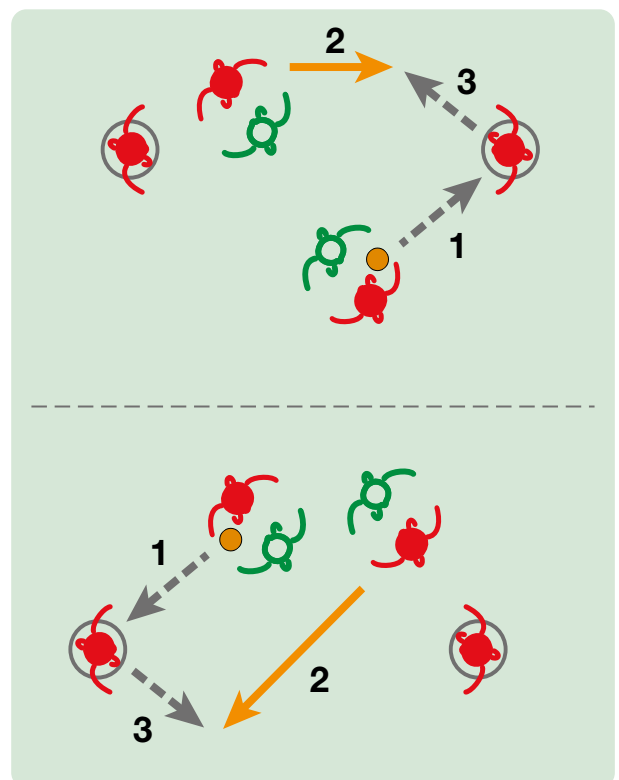
Várt válaszok: Üres területre helyezkedünk. Pontosan passzolunk. Passz után elmozgunk.

Feladat közbeni instrukció

Átadás után fussatok üres területre! Helyezkedj úgy, hogy tudjanak neked passzolni! Az egyik védő helyezkedjen a labdásra, a másik próbálja megszerezni a passzt!

Szükséges eszközök

- 4 db koordinációs karika;
- 4 db U9 szivacskezilabda;
- 2-2 db jelzőmez kék, sárga



8. AKADÁLYPÁLYA

Tanulási cél:

- saját test érzékelésének fejlesztése,
- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása.

Feladat leírása

A mozgásfejlesztő táska eszközeivel a pálya első részében „átbújós-egyensúlyozós” akadályokat építünk fel. Ezt követően állóbójákból szlalompályát alakítunk ki. Az akadálypálya folytatása egy 3D létra, amelyet oldalirányba is kiterjesztünk. A pálya zárásaként két-két karikába (vagy 3D létrába) babzsákokat teszünk, amiket át kell vinni egyik helyről a másikra.

Cél, hogy a tanulók minden körben más feladatot hajtsanak végre.

Megkötés, hogy folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (állóbójákhoz).

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthatok.

Bemutató közbeni magyarázat: Az első akadályon, ahol tudtok, bújjatok át, ahol lehet, sétáljatok végig a gerendán. A következő akadályokat szlalomfutással kell teljesítenetek. Majd a 3D létrában találgátok ki, milyen futó-ugró feladatot szeretnétek végrehajtani. A pálya végén pedig egyik helyről a másikra kell áttenni egy babzsákokat. Amikor végig értetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.

Kérdések: Milyen feladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?

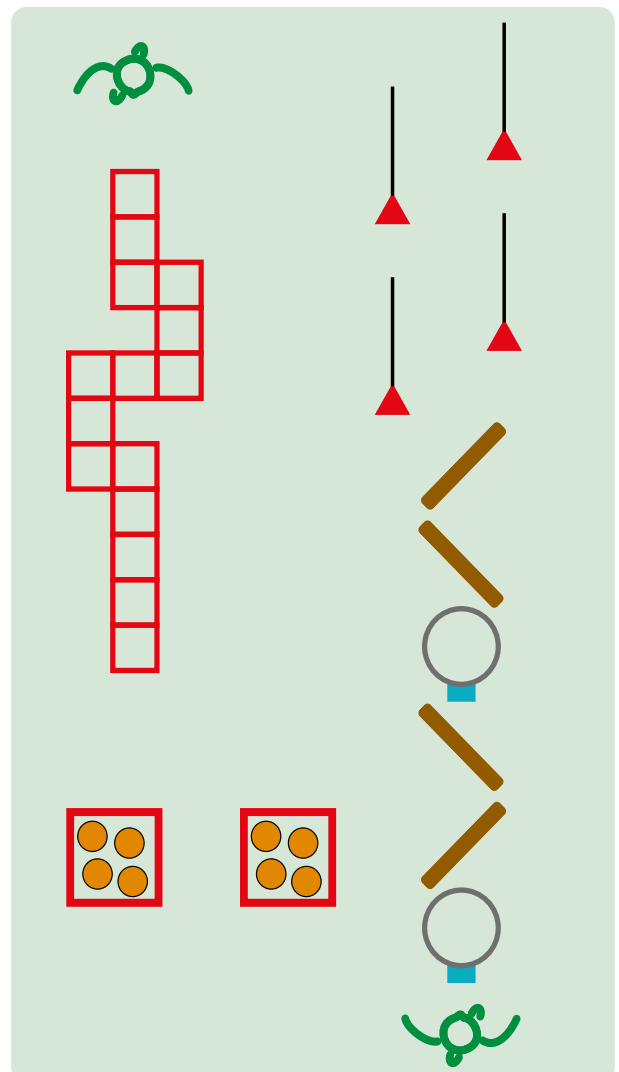
Várt válaszok: Futásokat. Szökdeléseket. Ugrásokat.

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál! Próbáljátok minél gyorsabban teljesíteni a szlalomfutást! Törekedjétek az alacsony súlyponti helyzetre!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 6 db állóbója talppal;
- 2 db 3D létra;
- 2 db koordinációs karika vagy
- 2 db 3D létranégyzet;
- 20 db babzsák



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2018. NOVEMBER 6. / 8. / 12. BELED / NAGYBAJOM / KOZÁRMISLENY / NAGYKANIZSA

A fesztivál szakmai vezetője: Kovács Béla (Beled), Pintér Gergő (Nagybajom), Derdák Mercedes (Kozármisleny), Mikó Erzsébet (Nagykanizsa)

A fesztivál szakmai szervezője: Róka Norbert (Beled), Lukács Zoltán (Nagybajom), Szikszai Zsolt (Kozármisleny), Buda Péter (Nagykanizsa)

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: alapvető mozgáskészségek gyakorlása

Részt vevő korcsoport: I. kcs., 2. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: kb. 100 fő

Létesítmény: 20 × 40 méteres tornaterem

A fesztivál tervezett időkerete: 9:30–11:20

Szükséges eszközök:

Pionbója	40 db	U7 szivacskezilabda vagy 0-s bőrlabda	3 db
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	8 db	U8 szivacskezilabda	3 db
Bója, 30 cm magas	8 db	U9 szivacskezilabda	7 db
Lufi felfújva	20 db	Zsámoly (helyszínről kapjuk)	7 db
Gumiszalag	2 db	Tornapad (helyszínről kapjuk)	4 db
Összehajtható kis kapu (2 db/cs.)	3 db	Focilabda (4-es)	6 db
Aktív fal (dobófal) nagy és kicsi	2-2 db	Fitball	4 db
Műanyag minigát, 15-17 cm	3 db	Jelölőmez: kék, sárga, narancs	10-10 db
Floorballkészlet (85 cm) + labda (ütőszámmal azonos mennyiség)	6-6 db	Szigetelőszalag (4 különböző szín)	1-1 db
Mozgásfejlesztő táska (szett)	1 db	Zsámoly	6 db
Koordinációs karika (12 db-os cs.)	1 db	Tape ragasztószalag	1 tekercs
Koordinációs létra	1 db	Jelölőmez, kék	4 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A diáksportfesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók, változatos környezetben, játékos formában tanulják, gyakorolják az alapvető mozgáskészségeket, sportági előkészítő mozgásokat.

A fesztivál során a pozitív játékművészt megismerésére helyezzük a hangsúlyt, amely érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelyek köszönhetően a **tanulók motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása.

A fesztivál specifikus céljai:

- Az állomáshelyeken alkalmazott játékok, feladatok biztosítsák a hely- és a helyzetváltoztató, valamint a manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
- biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kiséjátékokban.

A fesztivál az alábbi mozgásanyag fejlesztését célozza:

- futások, szökdelések, ugrások, irányváltoztatások;
- függések;
- kúszások, csúszások;
 - mászások;
 - gurítások, dobások, elkapások, rúgások, labdavezetések.

A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, amelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással. A végrehajtást zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi módszertani szempontokat vesszük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kiséjátékok esetén);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyújtás, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

9:30–9:50 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

9:50–9:55 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok! Köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett Diáksportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlatot zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket oda, ahonnan elvettétek, és menjetek az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell tovább haladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

9:50–9:55 **Csoportalakítás:** 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

9:55–10:05 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés (az állomásokon történik, a segítők irányításával): (szakmai vezető)

1. „Szobrocška”, bemelegítő játék – amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá.
2. Testrészérintős játék – amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészre kell a talajra érinteni.

10:05–11:05 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.

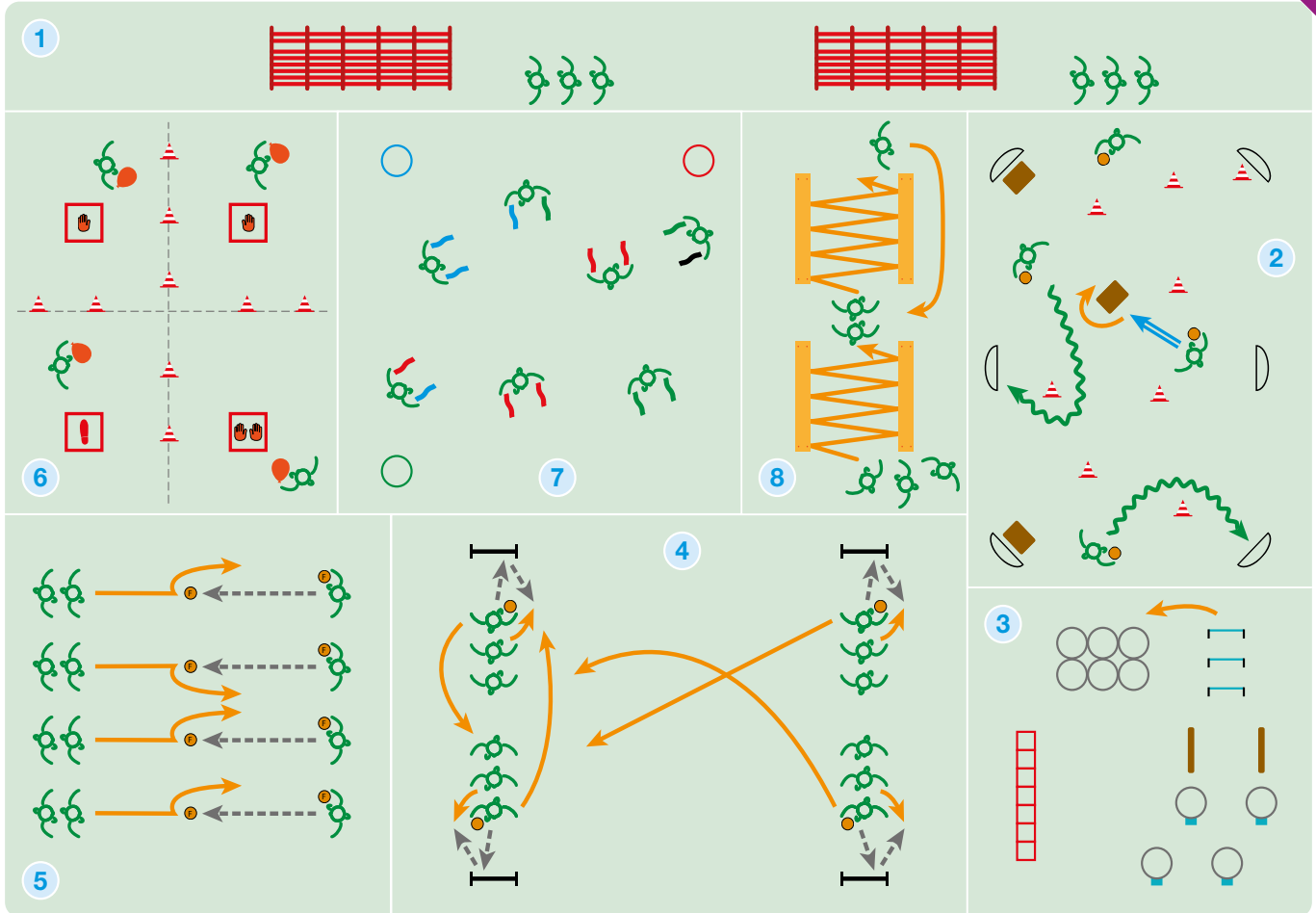
11:05–11:10 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés” – állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

11:10–11:15 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

- 11:15–11:20**
1. A játéktér elhagyása (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)
 2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével. (szakmai vezető)

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó
	Véd
	Labda
	Labda útja
	Játékos útja
	Bója
	Kapura lövés

	Labdavezetés
	Összehajtható kiskapu
	3D vagy koordinációs létra
	3D vagy koordinációs négyzet
	Karika
	Zsámoly
	Gát
	Álló karika

	Rúdbója
	Minigerenda
	Lábnym
	Aktív fal
	Lufi
	Jelölőmez (trikó)
	Tornapad
	Bordásfal

1. FÜGGÉSEK ÉS LENGÉSEK

Tanulási cél:

- saját testtel kapcsolatos érzékelés fejlesztése
- függőállások, függések, lengések kialakítása, stabilizálása

Feladat leírása

A bordásfalon (egymás mellett kb. 5-6 bordásfalon) a szigetelőszalagok segítségével négy különböző nehézségű útvonalat alakítunk ki (zöld, kék, piros, fekete).

Cél: A tanulónak ki kell választani egy színt, amit követve kell végigmászni a bordásfalon. Több útvonalat jelölünk ki, több bordásfalon.

Megkötések: Lehetőség szerint csak a kiválasztott színekre lehet lépni, lehet megfogni. Egy tanuló több útvonalat is választhat egy-egy mászás után.

Feladat ismertetése

A bordásfalon különböző színű szigetelőszalag-jelzéseket láttok. Több útvonalat jelöltünk ki, több bordásfalegységben. A színek különböző nehézségű pályákat jelentenek: zöld a legkönnyebb, utána a kék, majd a piros és a legnehezebb a fekete.

Bemutató közbeni magyarázat: Válasszatok magatoknak nehézségi szint szerint egy színt! A feladatotok az lesz, hogy a bordásfalon végighaladjatok függésben, függőállásban a kijelölt színen. Próbáljátok meg csak a kiválasztott színt megfogni, illetve arra rálépni! Ha sikerült elérnetek a pálya végét, válasszatok egy másik színt, és próbáljátok meg újra!

Kérdések: Mikor éreztétek magatokat a legstabilabbnak?

Várt válaszok: Amikor több testrészünkkel tartottuk magunkat a bordásfalon.

Feladat közbeni instrukció

Legalább egy kézzel mindig kapaszkodjatok a bordásfalba! Próbáljátok ki több útvonalat is!

Szükséges eszközök

4 db különböző színű szigetelőszalag



2. LABDAVEZETÉSEK, CÉLBA RÚGÁS / ÜTÉS / DOBÁS

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések, rúgások, ütések, dobások)
- a labdavezetésekhez, rúgásokhoz, ütésekhöz és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása

A pályán bójákat teszünk ki véletlenszerű elhelyezéssel. 6 db összehajtható kiskaput és 2 db fejjel lefelé fordított zsámolyt helyezünk el a pályán. Az egyik kiskapu középebe egy zsámolyt teszünk, a másik középebe egy bóját helyezünk el, a harmadik kiskapu elé kb. 1 méterre pedig szintén egy zsámolyt teszünk ki. Az állomáson többfajta szivacskezilabda, focilabda és floorballütő (labdával együtt) van kihelyezve. Labdavezetéssel, egyénileg kell a pályán szabadon haladniuk, majd gólt szerezni a kapuba belőtt labdával.

Cél, hogy lehetőség szerint az összes kapuba és felfordított zsámolyba szerezzenek gólt.

Megkötések: a felfordított zsámolyokba tetszőleges módon lehet gólt szerezni. A kapukba úgy lehet gólt szerezni, hogy az akadályozó eszközöket vagy ki kell kerülni, vagy rá kell pattintani a labdákat.

Feladat ismertetése

A pályán bójákból akadályokat alakítottunk ki. A pálya szélére szivacskezilabdákat, focilabdákat, floorballütőket és labdákat helyeztünk ki. A feladat közben választanotok kell egy eszközt, és labdavezetéssel valamelyik kapuba gólt kell szereznetek.

Bemutatás közbeni magyarázat: Miközben vezetem a labdát az akadályok között, folyamatosan kerülgetem az akadályokat és valamelyik kapura vagy zsámolyra gólt szerzek. Lehetőség szerint a kezilabdát kézzel, a focilabdát lábbal, a floorballabdát pedig ütővel terelgessétek! A gól után keressetek mindig másik célt. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

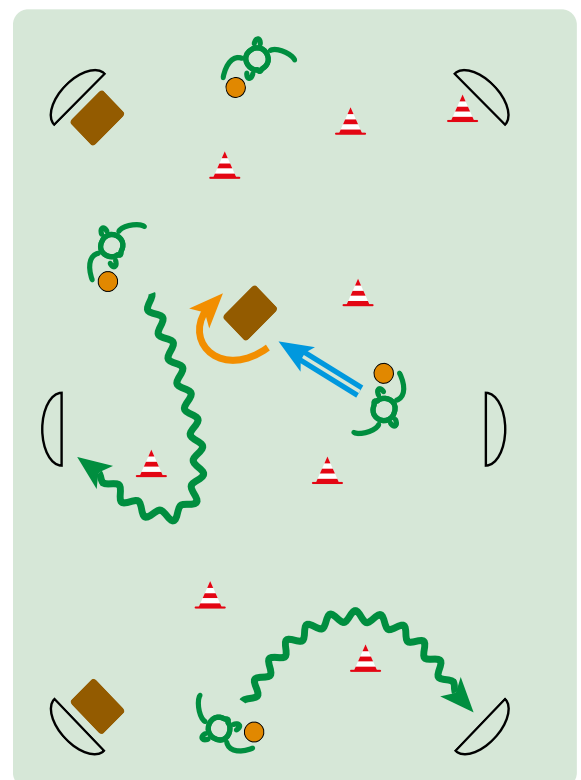
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket! Próbáljunk minél több gólt szerezni! Próbáljuk ki az összes szert!

Feladat közbeni instrukció

Figyeljete, hogy maradjon mindig közel a labda hozzátok! Azt az eszközt válaszd, amivel még nem gyakoroltátok! Próbáljátok meg a különböző gólszerzési lehetőségeket!

Szükséges eszközök

- 6 db összehajtható kis kapu;
- 4 db U9 szivacskezilabda;
- 6 db 4-es focilabda;
- 6 db floorballütő + labda;
- 8 db 30 cm (kék) bója;
- 6 db zsámoly (ebből 3 db a szerek tárolásához)



3. FUTÓ – UGRÓISKOLA

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások)
- a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása

Az állomáson koordinációs eszközök és mozgásfejlesztő táska eszközei (például egyensúlyozó padok, felállítható karikák) segítségével akadálypályát építünk.

Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat. A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát.

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok, ahol futó- és ugróiskolafeladatokat kell majd végrehajtaniotok.

Bemutató közbeni magyarázat: Ti választhatjátok meg, hogy milyen futó- vagy ugrófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létrát.

Kérdések: Milyen futó-, illetve ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?

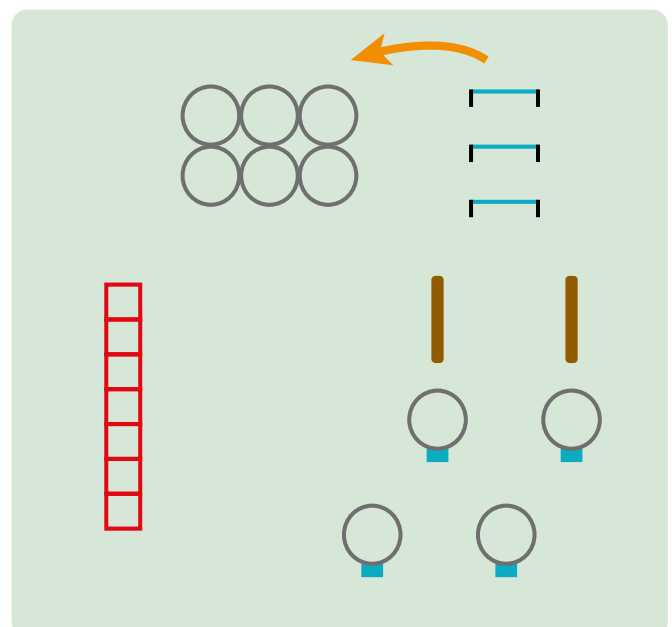
Várt válaszok: Egylábon. Páros lábon. Oldalazva. Előre, hátra.

Feladat közbeni instrukció

Lendíts a karoddal szökdelés közben! Szökdelés közben úgy pattogjatos, mint egy gumilabdát! Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 3 db műanyag minigát, 15-17 cm;
- 1 db koordinációs létra;
- 6 db koordinációs karika



4. DOBÁSOK

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások)
- a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása

A pálya négy sarkában négy aktív falat (dobófalat) állítunk fel.

Cél, hogy a tanulók a dobófalra dobásokat végezzenek, többféle labdával (különböző szivacs-kézilabdák). A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt.

Megkötések: minden dobás után másik célt kell keresni. Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki.

Feladat ismertetése

A pálya négy sarkában négy aktív falat láthatók.

Bemutató közbeni magyarázat: Minden dobófalnál álljatok fel 3-4-en! A feladatotok az lesz, hogy vegyétek fel a labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a labdát a dobófalra! Amikor eldobtátok a labdát, fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére! Az oszlopban következő tanulónak pedig az a feladata, hogy elkapja a dobófalról visszapattanó labdát, majd ő is rádobja a dobófalra azt. Vigyázzatok arra, hogy egymást ne találjátok el!

Kérdések: Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?

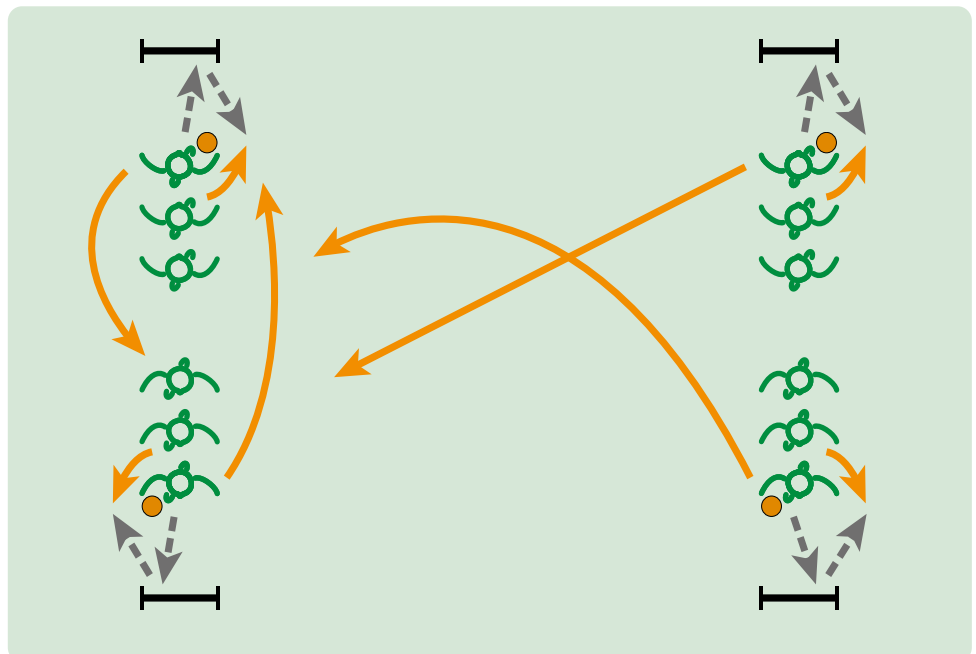
Várt válaszok: Dobásnál rámutatunk a célra. Figyelünk, hogy hogyan dobja el a társunk, és megpróbálunk úgy helyezkedni.

Feladat közbeni instrukció

Törekedjetez arra, hogy az összes szivacs-kézilabdát kipróbáljátok! A karotokkal a célfelület felé lendítsetek! Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni!

Szükséges eszközök

- 2-2 db kis és nagy aktív fal (dobófal);
- 1 db zsámoly (labdák tárolására);
- 3 db U7 szivacs-kézilabda vagy 0-s bőrlabda;
- 3 db U8 szivacs-kézilabda;
- 3 db U9 szivacs-kézilabda



5. CSELEZÉSEK

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása

A pályán négy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 2 méter). A tanulók hármasával – ketten az egyik bója mögött, egy tanuló pedig szemben velük – állnak fel. Az egyedül lévő tanulónál egy fitball labda van. A labda nélküli tanuló elindul futva a társa felé, ekkor a fitballal tanuló elgurítja a labdát a futó társa felé, akinek az lesz a feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát. A harmadik tanuló feladata a labda elkapása.

Megkötés: a labdát oldalirányba kell kikerülni. A 14 fős csoportoknál két 4 fős csoport is alakul, ezekben ketten-ketten egymással szemben állnak fel.

Feladat ismertetése

Mindenki húzzon egy kártyát, és akik azonos számot tartalmazó kártyát kaptak, álljanak közel egymáshoz, majd keressék meg a számukat a bójáknál. Ketten álljanak fel az egyik bójánál, a harmadik tanuló pedig álljon a velük szemben lévő bójához. Az állomáson sávokat láthattok egy-egy fitball-labdával.

Bemutatás közbeni magyarázat: (A pályasegítő beáll az egyik csoporthoz és ő gurítja a labdát). Ahol ketten álltok onnan az első tanuló futással induljon el a fitballal tanuló felé, aki elgurítja vele szemben a labdát. Igyekeztek a labdát hirtelen irányváltással kikerülni! Ezek után a gurító játékos lesz az, aki szembe fut a labdával.

Kérdések a feladat lezárásakor: Hogyan tudtátok kikerülni a labdát?

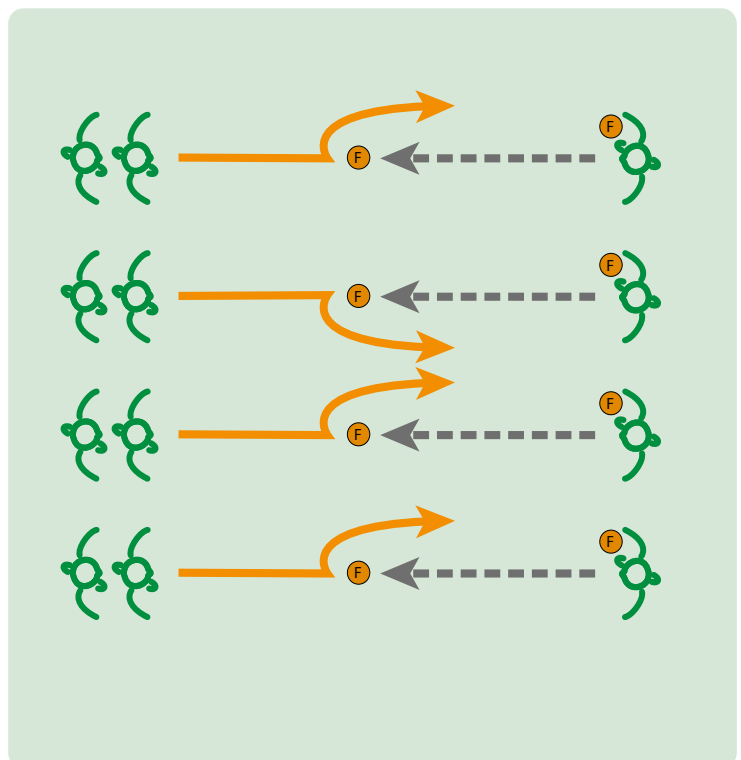
Várt válaszok: irányváltásokkal, cselezésekkel.

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek erőteljes kitámasztásokat végezni! Csak akkor induljatok, ha már gurul felétek a labda! Amikor már majdnem nekimegy a labdának, akkor kerüld ki gyorsan!

Szükséges eszközök

4 db fitball labda;
20 db pionbója



6. LUFIPÖCKÖLŐ

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések testrésszel)
- az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása

A pályán négy területet jelölünk ki. Területenként meghatározzuk azt a testrészt, a mozgásfejlesztő táskában található kéz- és lábtappancsok segítségével, amivel levegőben kell tartani a lufit (jobb kéz, bal kéz, két kéz, láb).

Cél: az adott területeken meghatározott testrészekkel a levegőben tartani a lufit. 8-10 db érintés után másik területet kell keresni.

Feladat ismertetése

Ebben a játékban mindenkinek egy-egy lufit kell a levegőben tartania meghatározott testrészt használva. A pályán négy kijelölt területet láttok. Mindegyik területre kitettünk egy-egy gumitappancsot. Vajon mit jelenthetnek a különböző gumitappancsok? (Segítő megmutatja a tappancsokat).

Várt válasz: Hogy melyik testrésszel kell érinteni a lufit.

Minden esetben csak az adott testrésszel szabad fent tartani a levegőben a lufit.

Kérdések: Melyik testrészekkel volt a legkönnyebb a levegőben tartani a lufit?

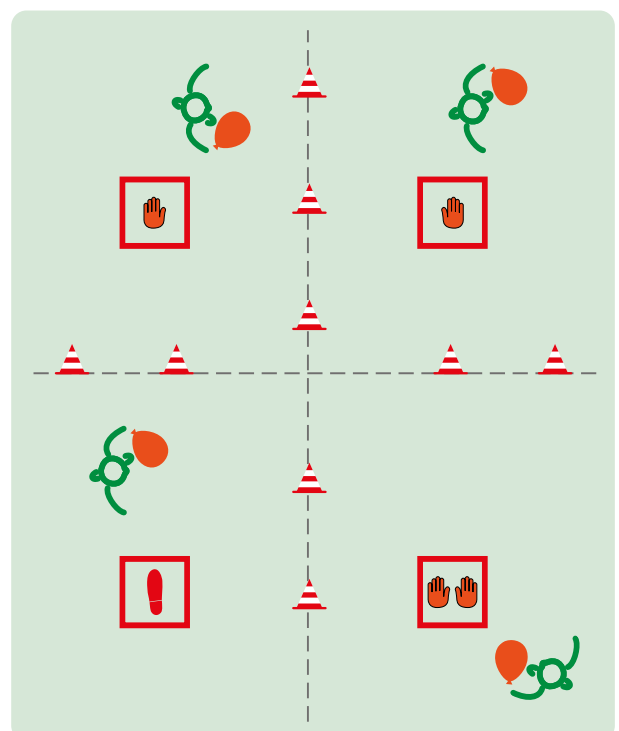
Várt válaszok: Kézzel, lábbal.

Feladat közbeni instrukció

Nagyon figyeljete, hogy ne essen le a lufi! Igyekezettek a lufit olyan erővel megütni, hogy minden esetben tudjatok hozzá igazodni! Próbáljátok minden területre eljutni!

Szükséges eszközök

- 20 db felfújtt lufi;
- 20 db pionbója (négy terület kijelölésére);
- Mozgásfejlesztő táskából:
- 2 db balkezes,
- 2 db jobbkezes és
- 1 db láb tappancs



7. TRIKÓSZERZŐ FOGÓ KÉT TRIKÓVAL

Tanulási cél:

- támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő, üldöző szerepekkel)
- energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása

Feladat leírása

A játék előtt minden tanuló kap két trikót, amit a nadrágjába kell két oldalra betűrni.

A játék célja a saját trikó védeése, illetve a másik trikójának megszerzése. Ha valaki trikót szerez, akkor a pálya szélén található azonos színű karikába kell beletenni. Aki elvesztette mind a két trikóját valamelyik karikából újra töltheti trikókészletét, és visszaállhat a játékba.

Feladat ismertetése

Ezen a területen egy nagyon érdekes játékot a trikószerező fogót fogjátok játszani. Mindenkinek adok két trikót, amelyeket be kell tűrnötök oldalra a nadrágotokba úgy, hogy legalább a combok közepéig kilógnanak. A játék során mindenki egyszerre fogó és menekülő.

Úgy kell minél több trikót szereznetek, hogy közben meg kell védenetek a saját trikóitokat.

Bemutató és magyarázat: Ha szereztél egy trikót azt vigyétek ki az azonos színű karikába. Abban az esetben, ha mind a két trikódat elvesztetted, menj ki egy karikához, és pótold a trikóidat.

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben? Mire kell figyelnetek „támadós” közben?

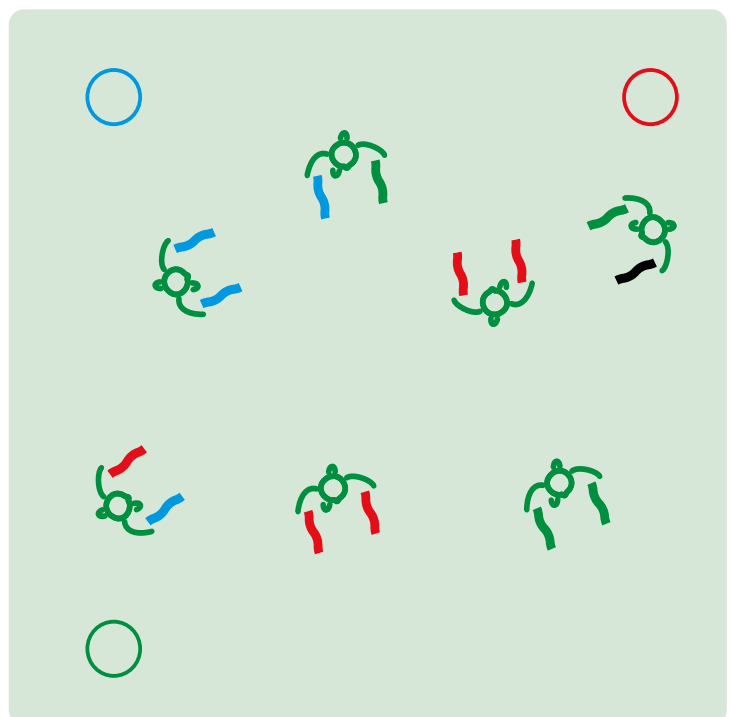
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet. Hogy ne szerezzék meg a mi trikónkat!

Feladat közbeni instrukció

Használjátok ki a teljes területet! Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni!

Szükséges eszközök

10-10 db narancs, sárga, kék jelölőmez



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2018. NOVEMBER 6. / 8. / 12. BELED / NAGYBAJOM / KOZÁRMISLENY / NAGYKANIZSA

A fesztivál szakmai vezetője: Kovács Béla (Beled), Pintér Gergő (Nagybajom), Derdák Mercedes (Kozármisleny), Mikó Erzsébet (Nagykanizsa)

A fesztivál szakmai szervezője: Róka Norbert (Beled), Lukács Zoltán (Nagybajom), Szikszai Zsolt (Kozármisleny), Buda Péter (Nagykanizsa)

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: szivacskezilabda-specifikus mozgásformák

Részt vevő korcsoport: II. kcs., 3-4. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: kb. 100 fő

Létesítmény: 20 × 40 méteres sportcsarnok

A fesztivál tervezett időkerete: 12:00–13:55

Szükséges eszközök:

Mozgásfejlesztő táska	1 db
Szlalomrúd talppal (rúdbója)	11 db
Aktív fal (dobófal)	2 db
Labdatartó háló (20 db-os) a labdák tárolására és szállításra	2 db
Jelölőkorong	2 db
U7-es szivacskezilabda vagy 0-ás bőrlabda	15 db
U8-as szivacskezilabda	20 db
U9-es szivacskezilabda	17 db
3D koordinációs létra	2db
Koordinációs létra	1db
Jelzőmez, narancssárga	8 db
Jelzőmez, sárga	12 db
Jelzőmez, kék	12 db
Pionbója	40 db
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	8 db
Soft frizbi	2 db
Zsámoly (labdatárolásra)	2 db
Magyar vagy francia kártya	1 pakli
Lufi felfújva	10 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A szivacskezilabda-specifikus fesztivál legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kézilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű kézilabdázásban is örömet lelje. A fesztivál további célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a szivacskezilabdázás technikai és taktikai elemeit, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát.

A fesztivál során a pozitív játékelmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt. Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk, megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő, szivacskezilabdázás-specifikus mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelyeknek köszönhetően a tanulók motiváltak és lelkesen vesznek részt a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlóhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba való bekapcsolódásra és a végrehajtásra, aminek köszönhetően motiváltak és lelkesen vesznek részt a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajto-

nak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, ahol minden alkalommal 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kisjátékok esetén);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játéktevés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

12:00–12:20 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

12:20–12:25 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok! Köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett diáksportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni, amelyek kapcsolódnak a szívacskezilabdázáshoz. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket oda, ahonnan elvettétek, és menjetek az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja, merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne felejtsetek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

12:25–12:30 **Csoportalakítás:** 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

12:30–12:40 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés (az állomásokon történik, a segítők irányításával): (szakmai vezető)

1. „Szobrocška”, bemelegítő játék – amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá.
2. Testrészérintős játék – amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészre kell a talajra érinteni.

12:40–13:40 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.

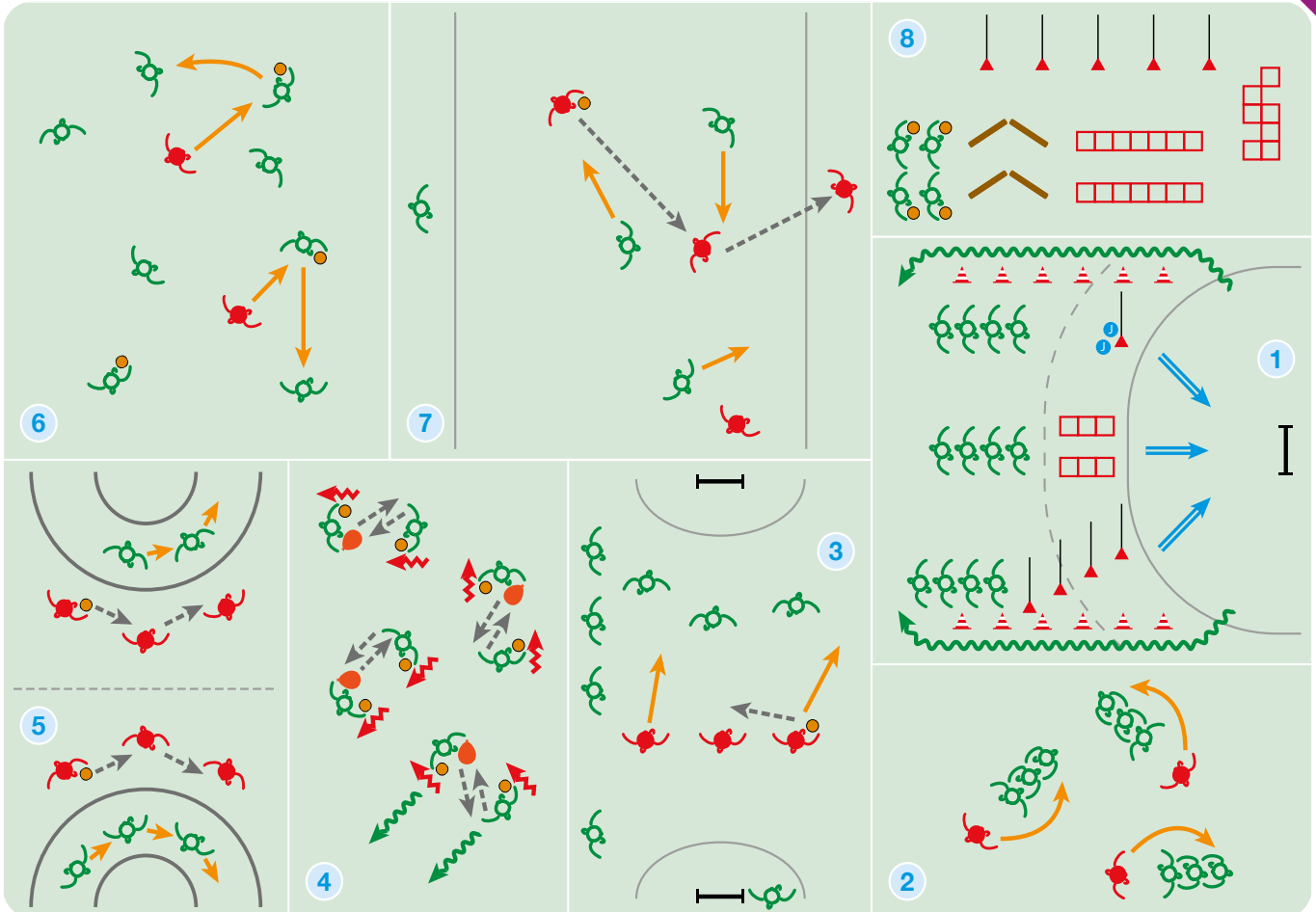
13:40–13:45 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés” – állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

13:45–13:50 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP vendég)

13:50–13:55 1. A játéktér elhagyása (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével). (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével. (szakmai vezető)

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó		3D vagy koordinációs létra
	Véd		3D vagy koordinációs négyzet
	Labda		Minigerenda
	Labda útja		Aktív fal
	Játékos útja		Lufi
	Bója		Rúdbója
	Kapura lövés		Jelölőkorong
	Labdavezetés		
	Labdavezetés helyben		

1. CSELEZŐ

Tanulási cél:

- a kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások, cselezések és lövések gyakorlása

Feladat leírása

A hatos és a kilences vonal közötti területen kialakítunk három sávot, az ábrának megfelelő módon.

1. sáv: A hatosvonaltól kb. 1 méterre egy rúdbóját helyezünk el, előtte két jelölőkorongot teszünk le.
2. sáv: 3D létrákból egy 3 tagból álló sort alakítunk ki (egymás mellett kettőt).
3. sáv: 4 db rúdbójából szlalompályát alakítunk ki a hatosvonal előtt.

A sávoknál megközelítőleg azonos létszámmal helyezkednek el a tanulók.

Cél: Irányváltoztatások és cselezések végrehajtásával történő gólszerzés.

A lövés után a labdát a két oldalsó üres sávban kell visszavezetni, és lehetőség szerint egy másik pályára kell beállni.

Feladat ismertetése

A hatos és a kilences (szaggatott) vonal között láttok három különböző sávot. Az állomás végén pedig a kézilabdakaput.

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy minden pályához álljon fel 4-4 tanuló egy-egy labdával. A pályákon az lesz a feladat, hogy irányváltoztatásokkal cselezésekkel törjetez kapura és löjetez gólokat. Az első pályánál páros lábbal ugorjatok rá a két jelölőkorongra és valamelyik irányba kicselezve a bóját, löjetez ugrásból kapura! A középső pályán fussatok végig három lépéssel a létrákon és az utolsó négyzetből ugorjatok a kapu felé és löjetez kapura! A harmadik pályán szlalom-labdavezetéssel haladjatok végig a bóják között, és a pálya végén löjetez kapura! A labdákkal a pálya oldalán labdavezetéssel gyertek vissza a kiindulási oldalra. Amikor visszaértetek, másik pályát próbáljatok ki!

Kérdések: Hogyan tudtok úgy áthaladni az akadályokon, hogy ne döntsétek fel azokat? Merre lendítétek a karotokat a dobásnál?

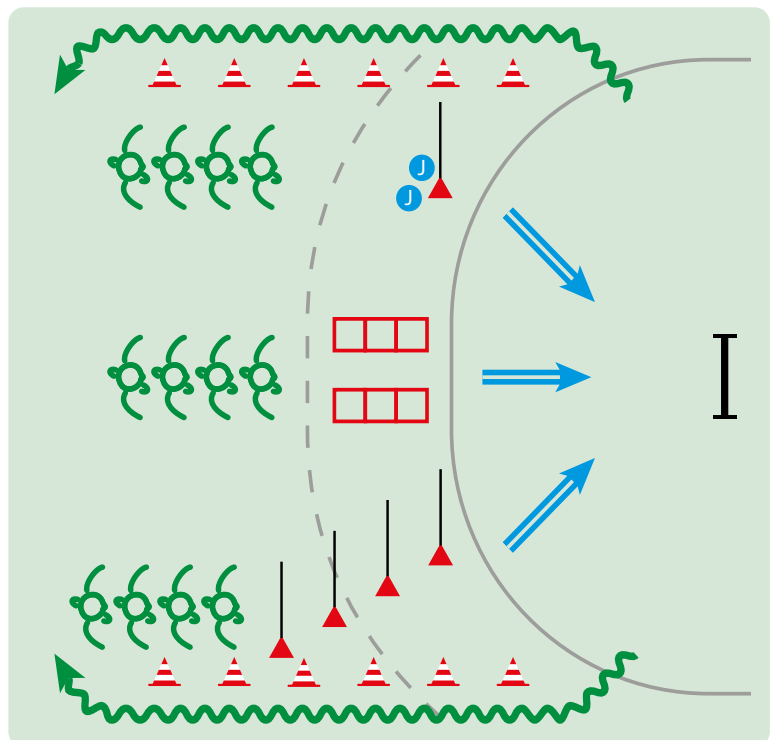
Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltoztatással. A cél irányába.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljatok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy az minél gyorsabb legyen, és ne döntsétek fel az akadályokat! Próbáljátok végrehajtani az összes pálya feladatát!

Szükséges eszközök

- 5 db rúdbója;
- 3 db jelölőkorong;
- 5-5-5 db U7 vagy 0-s bőrlabda, U8, U9 szivacskezilabda;
- 1 db 3D létra



2. KOTLÓS-KÁNYA

Tanulási cél:

- kézilabdázásra jellemző védekező mozgás gyakorlása
- kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások gyakorlása

Feladat leírása

A tanulókat négyes csoportokba osztjuk. Hárman egymás mögött az előttük lévő vállát fogják. Az első tanuló lesz a „kötös”, a velük szemben álló a „kányá”.

A játék célja, hogy a „kötös” megakadályozza a kányát az oszlop végén lévő „csibe” megfogásában. A „kányának” irányváltoztatásokkal, cselekkel kell a „kötös” mögé kerülni és megszerezni a legutolsó „csibét”.

Megkötés, hogy a „kötös” csak lábmunkával akadályozhatja meg a „kányát”. Az állomáson segítő pedagógus jelzése (15-20 mp) után a „kötös” lesz a „kányá”, a „kányá” pedig az utolsó „csibe”, a többi tanuló egyel előrébb lép az oszlopban.

Feladat ismertetése

Ezen az állomáson egy kötös-kányá játékot fogtok játszani. Kártyák segítségével négyfős csoportokat alakítunk ki. Mindenki húzzon egy kártyát, és keresse meg azokat, akiknél ugyanilyen figura van!

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy minden csoportból hárman álljatok egymás mögé, és fogjátok meg az előttetek álló vállát. Aki legelől áll, ő lesz a kötös. A negyedik tanuló pedig velük szemben álljon fel, ő lesz a kányá. A kányá próbálja meg elkapni az utolsó csibét. A kötös pedig próbálja megvédeni a csibéit folyamatos mozgással. Szólni fogok, amikor cserélni kell, a kötös lesz a kányá, a kányá pedig beáll az oszlop végére csibének. Mindenki lesz minden pozícióban.

Kérdések: Hogyan tudta a kányá elkapni az utolsó csibét? Hogyan tudta a kötös megvédeni a csibéit?

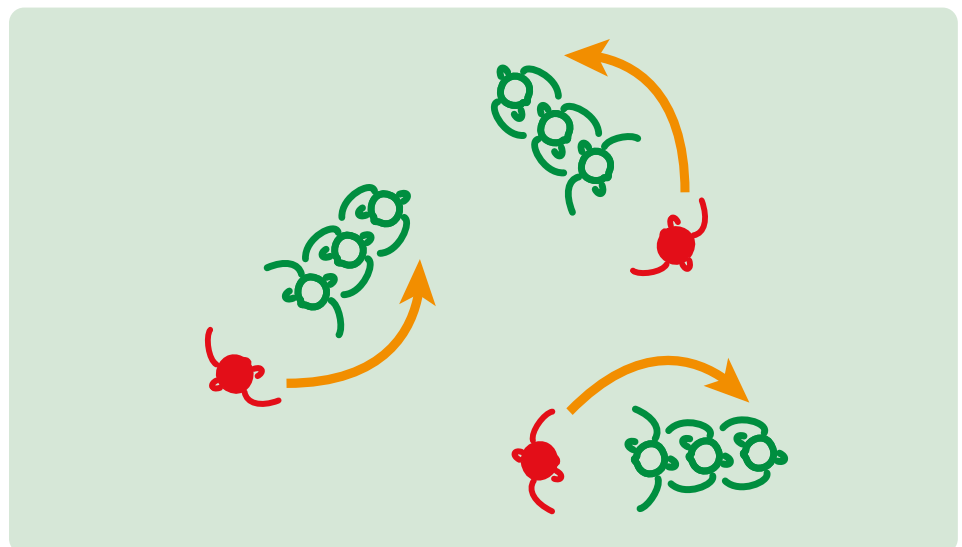
Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltoztatással. A kányával mindig megpróbált szemben maradni. Sok mozgással.

Feladat közbeni instrukció

A kötös próbáljon végig szemben maradni a kányával! Próbáljatok meg úgy cselezni, ritmust változtatni, hogy a kötös ne tudjon veletek szemben maradni! Figyeljete rá, hogy csak lábmunkával lehet védekezni, a kötös nem használhatja a szárnyait!

Szükséges eszközök

1 pakli kártya



3. DOBÓFALAS PONTSZERZŐ

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása

Feladat leírása

A kijelölt terület két végébe egy-egy dobófalat helyezünk el. Előttük egy 2,5 méteres sugarú félkört alkotunk pionbóják segítségével. A tanulókat 4 db háromfős csoportra osztjuk kártyák segítségével. (14 fős esetben 2 db háromfős és 2 db négyfős csoport)

A játék célja, hogy a tanulók a szivacskezilabda szabályainak megfelelően gólt szerezzenek. Gólt úgy tudnak elérni, ha a támadó csapat úgy tudja rádobni a dobófalra a labdát, hogy visszapattanva azt a védekező csapat egyik tagja se tudja elkapni.

Megkötés: fizikai kontaktus nem lehet a tanulók között, csak lábmunkával lehet védekezni. Az épen nem játszó csapatok tagjai tartják a dobófalat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: dobófalas pontszerző

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni! Azok a csapatok, akik nem játszanak, a két dobófalat tartják, illetve 4 tanuló figyel a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Pontot úgy tudtok szerezni, ha a bóják által határolt területen kívülről rá tudjátok dobni a labdát a dobófalra, és a védekező csapat nem tudja elkapni azt. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.

Kérdések: Mit kell csinálnotok miután passzoltatok? Mit tehetek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?

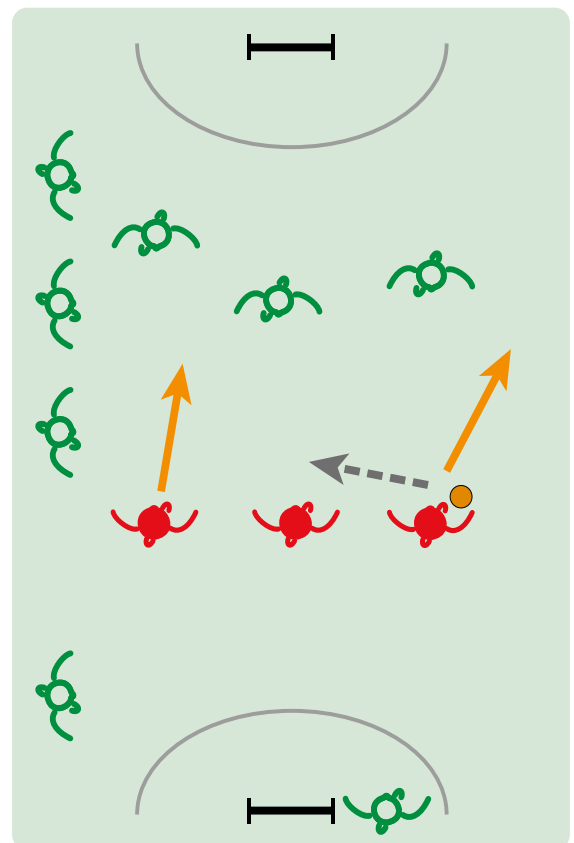
Várt válaszok: Üres területre futunk. Úgy helyezkedünk, hogy tudjanak nekünk passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van! Támadásban, labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közel!

Szükséges eszközök

- 2 db Aktív fal (dobófal);
- 2 db U8 szivacskezilabda;
- 20 db pionbója;
- 4-4 db jelzőmez, kék, sárga



4. TRÜKKÖS LABDAVEZETÉS

Tanulási cél:

- a szivacskezilabdára jellemző labdavezetések gyakorlása

Feladat leírása

A tanulókat párokba osztjuk kártyák segítségével. Minden tanulónál legyen egy labda, és páronként egy lufi.

A feladat célja, hogy a tanulók helyben vagy haladással, labdavezetés közben egymásnak ütögetik a lufit, anélkül, hogy az a földre esne. Törekedjenek arra, hogy a lufi a lehető legkevessebb idő alatt essen le a talajra.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki párokat azonos kártyaszámok, alakok szerint! **Bemutató közbeni magyarázat:** Vezessétek úgy a labdát az egyik kezetekkel, hogy a másik kezetekkel egymásnak ütögetitek a lufit. Ha már megy helyben, induljatok el haladással is. Fontos, hogy a lufi végig a levegőben maradjon.

Kérdések: Mire kell figyelnetek labdavezetés közben?

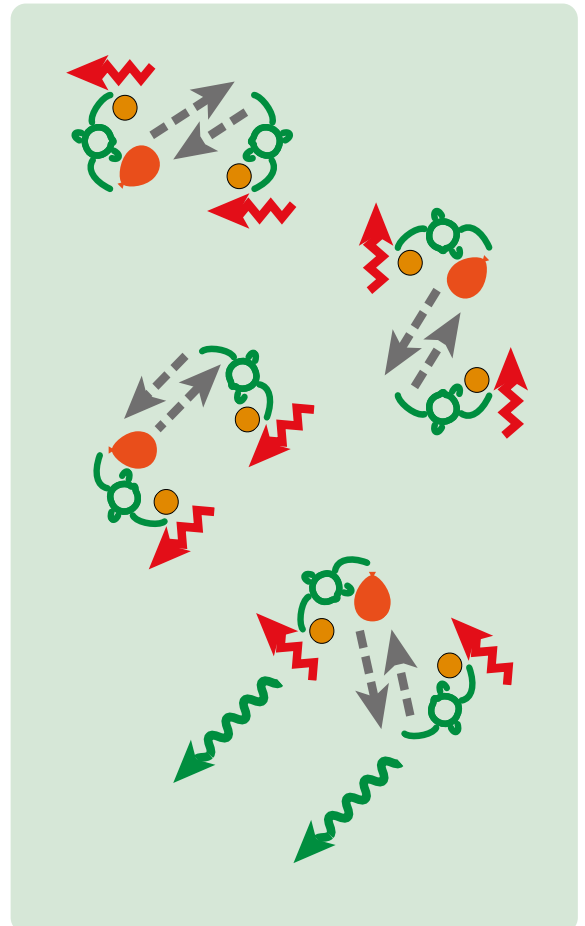
Várt válaszok: Próbáljuk meg ne a labdát nézni! Hasonló legyen a mozdulatunk, mintha biciklit pumpálnánk!

Feladat közbeni instrukció

Próbáljatok a biciklipumpáláshoz hasonló mozdulatokat végezni a labdavezetéshez!

Szükséges eszközök

10 db felfújó lufi;
5-5-5 db U7 vagy 0-s bőrlabda,
U8, U9 szivacskezilabda



5. FÉLKÖR-PONTSZERZŐ

Tanulási cél:

- két ember kapcsolata támadásban és védekezésben
- a pálya szélességi kihasználása

Feladat leírása

A rendelkezésre álló területet két részre osztjuk. Területenként az ábrának megfelelően alakítjuk ki a játéktérrel pionbóják segítségével. Kártyák segítségével a tanulókat két csoportra osztjuk. Csoportonként egy tanuló a belső körben, két tanuló a két körív között, három tanuló pedig a külső köríven kívül helyezkedik el. (Amennyiben a létszám több, mint 6, úgy azonos számú védő áll a két körív közé).

A játék célja, hogy a támadók átadásokkal olyan helyre játsszák a labdát, ahonnan tisztán be lehet játszani (pattintott átadással) belső félkörben álló társuknak a labdát. A védőknek igyekezniük kell a labda és a bent álló játékos közé helyezkedni, tehát követniük kell az átadásokat. Kb. 2-2,5 percig az egyik csapat támad, majd szerepcserével végzik a feladatot.

Megkötések: a tanulók csak a meghatározott köríveken belül, illetve kívül mozoghatnak. Labdavezetést nem alkalmazhatnak a támadók. A körívekről kilépni nem lehet.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy kártyát! Aki a zöld kártyát húzta, maradjon itt, akik a pirosat, azok menjenek át a másik területre.

Bemutatás közbeni magyarázat: A piros csapatból egy tanuló a belső körben helyezkedjen el, ketten a két körív között, a többiek a külső körön kívül. A középre került két játékos felvesz egy jelölőmezt, ők lesznek a védők. Cél, hogy a támadóknak átadásokkal kell a védőket olyan területre mozgatni, amikor nem tudják megakadályozni, hogy a támadók bejátsszák pattintott átadással a labdát a belső körbe. A cserénél szólni fogok!

Kérdések: Mit kell csinálnotok, miután passzoltatok? Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?

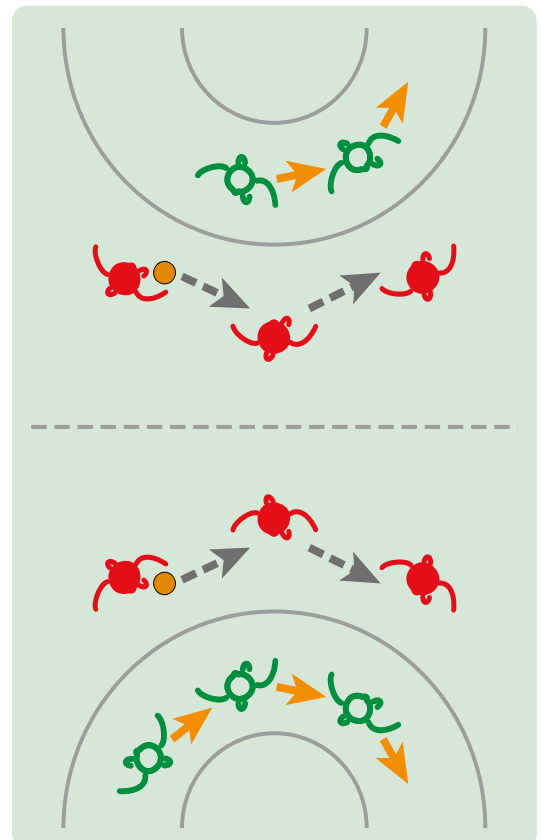
Várt válaszok: Üres területre futunk, ahol nincs velünk szemben védő. Bepasszoljuk a labdát a (célba) társunknak.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki előtt nincs védő! Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás (menjen hozzá közel) játékos! Védőként helyezkedj a támadó és a célfelület közé!

Szükséges eszközök

20 db pionbója;
2 db U9 szivacskezilabda;
3-3 db jelzőmez a védőknek, narancssárga, sárga



6. TÁRGYÜLDÖZŐ FOGÓ

Tanulási cél:

- ütközés nélküli útvonalak kialakítása
- az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása

Feladat leírása

A játék kezdetén kijelölünk két fogót, a menekülők közül hárman kapnak egy-egy labdát. A játék során a fogók kizárólag azokat a menekülőket kaphatják el, akiknél labda van. A menekülők tetszőlegesen haladhatnak a területen, viszont a labdát csak kézből kézbe lehet átadni, azaz nem lehet dobni.

A labdás menekülőnek célja, hogy elmeneküljön a fogó elől, illetve, ha ez nem lehetséges, akkor átadja a labdát egy labda nélküli társának.

Megkötések: akit a fogó megfogott, átadja a labdát, a fogó pedig átadja a jelzőtrikót, és ő lesz az új fogó. Két fogóval kezdjük a játékot, szükség szerint egy további fogóval bővíthető a játék.

Feladat ismertetése

Most egy tárgyüldöző fogót fogunk játszani. Kijelölünk 2 fogót, ők felvesznek egy-egy jelölőmezt. A menekülők közül hárman kapnak egy-egy labdát.

Bemutató közbeni magyarázat: A két fogó csak a labdás menekülőket kaphatja el. Akit elkapnak, az megkapja a jelzőtrikót, és onnantól ő lesz a fogó. A korábbi fogó pedig megkapja a labdát, és menekülővé válik. A menekülők úgy tudják segíteni egymást, hogy átveszik a szorongatott helyzetben lévő társuktól a labdát. Két fogóval kezdjük a játékot.

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben?

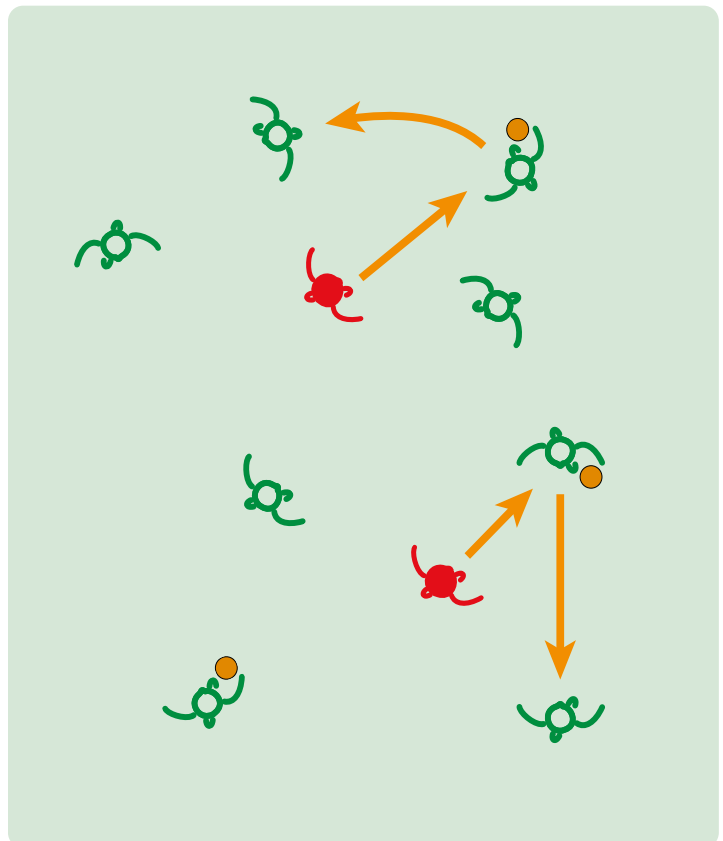
Várt válaszok: Figyeljük a menekülő társunkat, és ha bajban van, kérjük el tőle a labdát. Kerüljük el az ütközéseket. Használjuk ki a teljes területet!

Feladat közbeni instrukció

Folyamatosan segítsétek egymást! Használjátok ki a teljes területet!

Szükséges eszközök

3 db U8 szivacskezilabda;
3 db jelzőmez, kék



7. FRIZBIS PONTSZERZŐ

Tanulási cél:

- két ember kapcsolata támadásban (átadások elszakadó társnak, átadás utáni továbbfutás)

Feladat leírása

A kijelölt terület két végébe egy-egy vonalat húzunk az alapvonaltól 2-2 méterre (az ábrának megfelelő módon). A tanulókat 3 db négyfős csapatra osztjuk kártyák segítségével. (14 fő esetében 1 db négyfős és 2 db ötfős). A 3 db csapatból egy időben kettő van a pályán. A csapat egyik tagja az ellenfél oldalán a segédvonal és az alapvonal közötti területen helyezkedik el.

A játék célja, hogy a tanulók pontot szerezzenek úgy, hogy a frizbit megpróbálják bejuttatni a vonal mögötti területen álló társuknak.

Megkötések: Az elkapó tanuló a kijelölt területen belül bárhova helyezkedhet. A frizbivel maximum 3 lépést lehet megtenni. Amennyiben a frizbi leesik a talajra, úgy arról a helyről a másik csapat hozhatja játékba. Az éppen nem játszó csapat tagjai figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

Feladat ismertetése

A játék neve: frizbis pontszerző. Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és találjátok meg gyorsan a csapatotokat! Két csapat játszik egyszerre.

Bemutató közbeni magyarázat: Egy-egy tanuló menjen a másik csapat oldalán húzott vonal mögé. Pontot úgy tudtok szerezni, hogy bedobjátok a frizbit a vonal mögött álló társatoknak és ő el is tudja kapni. A frizbivel maximum 3 lépést tehetnek. Ha az átadás nem sikerül, és leesik a talajra a frizbi, a másik csapat hozhatja játékba. Az a csapat, aki nem játszik, figyelni a játékot, és a frizbit visszahozza, ha kirepül a játéktéren kívülre. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.

Kérdés: Hogyan tudtok sok passzt adni egymásnak?

Várt válaszok: Üres területre helyezkedünk. Pontosan passzolunk. Passz után elmozgunk.

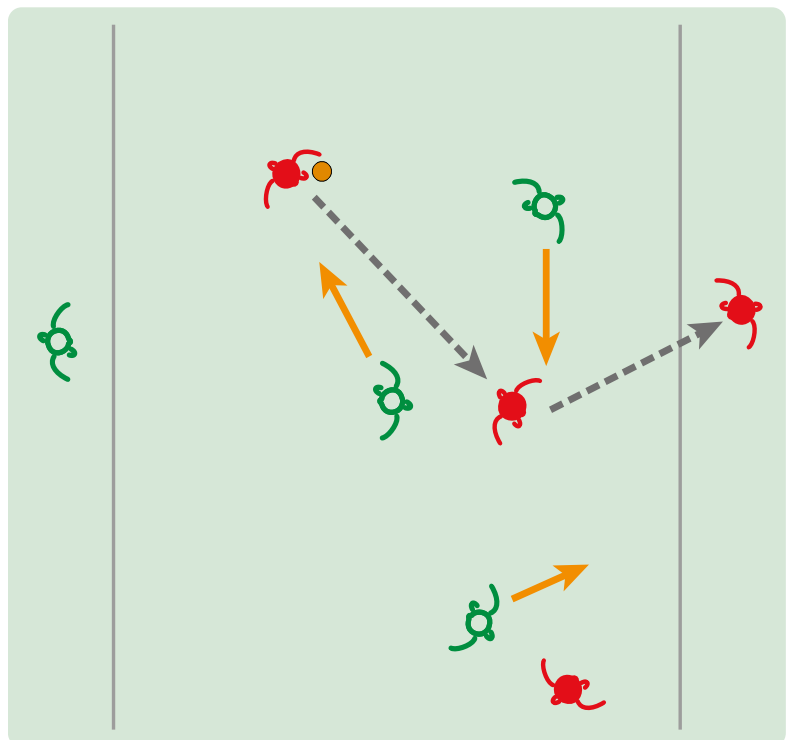
Feladat közbeni instrukció

Átadás után fussatok üres területre!

Helyezkedj úgy, hogy tudjanak neked passzolni!

Szükséges eszközök

2 db soft frizbi
5-5-5 db jelzőmez, kék, sárga, narancssárga



8. AKADÁLYPÁLYA LABDAVEZETÉSSSEL

Tanulási cél:

- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
- a kézilabdára jellemző labdavezetés gyakorlása

Feladat leírása

Az ábrán látható módon akadálypályát építünk ki.

Cél, hogy a tanulók labdavezetés közben haladjanak végig a pályán. Lehetőség szerint minden körben más feladatot hajtsanak végre, és lehetőség szerint mindig más labdával.

Megkötés: folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán. A következő tanuló akkor indulhat, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (rúdbójákhoz).

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok.

Bemutató közbeni magyarázat: Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba és cseréljétek labdákat is! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.

Kérdések: Milyen feladatokat tudtok végrehajtani az akadálypályán labdavezetés közben?

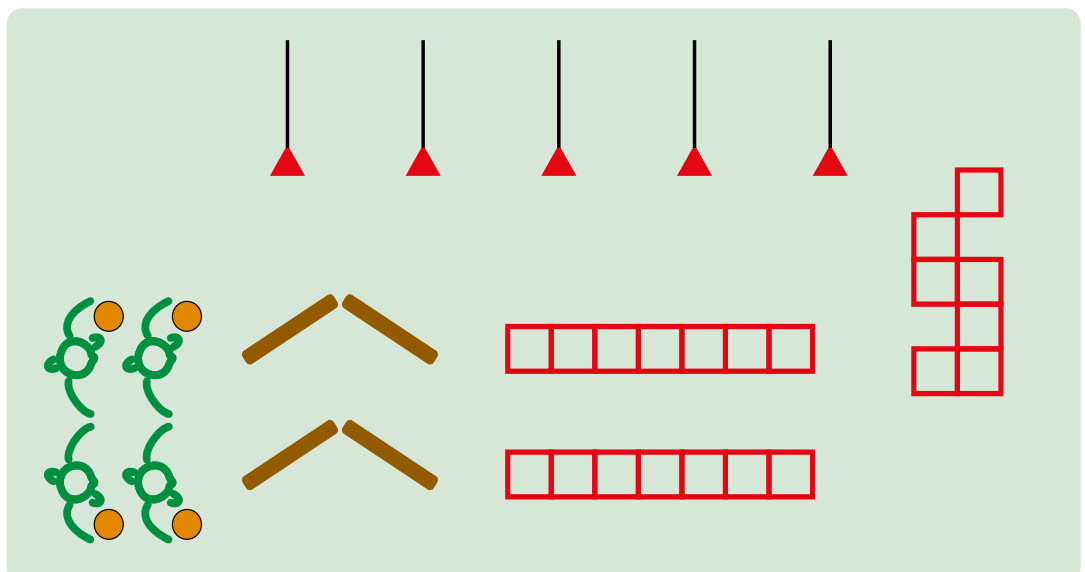
Várt válaszok: Futásokat. Szökdeléseket. Ugrásokat.

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál! Ne figyeljétek a labdát! Törekedjétek rá, hogy jobb és bal kézzel is vezessetek labdát!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgás-fejlesztő táska;
- 6 db rúdbója talppal;
- 1 db 3D létra;
- 1 db koordinációs létra;
- 5-5-5 db U8, U9 szivacskezilabda, U7 vagy 0-ás bőrlabda



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2019. MÁJUS 8./21./22./28.

MARTONVÁSÁR (TEREM)/MISKOLC/HAJDÚ- SZOBOSZLÓ/MEZŐBERÉNY (SZABADTÉR)

A fesztivál szakmai vezetője: Négele Zalán (Martonvásár), Soós Istvánné (Miskolc), Kiss János (Hajdúszoboszló), Kajlik Péter (Mezőberény)

A fesztivál szakmai szervezője: Horváth Péter (Martonvásár), Diczházi Mónika (Miskolc), Szűcs János (Hajdúszoboszló), Tóth Olivér (Mezőberény)

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: alapvető mozgáskészségek gyakorlása

Részt vevő korcsoport: I. kcs., 1-2. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: terem: 100 fő, szabadter: 200 fő

Létesítmény: terem/szabadter

A fesztivál tervezett időkerete: 9:30–11:20

Szükséges eszközök:

	Terem	Szabadter
Pionbója	140 db (4 csomag)	280 db (8 csomag)
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	12 db	24 db
Hulahoppkarika	8 db	16 db
Lufi felfújva	25 db	50 db
Jelölőkorong	18 db	36 db
Összehajtható kis kapu (2 db/csomag)	4 db	8 db
Aktív fal nagy (dobófal)	2 db	4 db
Aktív fal kicsi (dobófal)	4 db	8 db
Műanyag minigát, 15-17 cm	4 db	8 db
Frizbi	4 db	8 db
Mozgásfejlesztő táska (szett)	1 db	2 db
Koordinációs karika (12 db-os csomag)	1 db	2 db
Koordinációs létra	1 db	2 db
3D koordinációs létra	1 db	2 db
U7 szivacskezilabda	4 db	8 db
U8 szivacskezilabda	14 db	28 db
U9 szivacskezilabda	4 db	8 db
0-s bőr kezilabda	8 db	16 db
Zsámoly (helyszínről kapjuk)	4 db	8 db
Kosárlabda	18 db	36 db
Focilabda (4-es)	12 db	24 db
Fitball-labda	5 db	10 db
Jelölőmez (kék)	3 db	6 db
Röplabda	4 db	8 db
Teniszlabda	14 db	28 db
Baseballütő + -labda	4 db	8 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A diáksportfesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók, változatos környezetben, játékos formában tanulják, gyakorolják az alapvető mozgáskészségeket, sportági előkészítő mozgásokat.

A fesztivál során a pozitív játékmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt. Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően a tanulók motiváltak és lelkesen vesznek részt a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelyek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása.

A fesztivál specifikus céljai:

- Az állomáshelyeken alkalmazott játékok, feladatok biztosítsák a hely- és helyzetváltoztató, illetve a manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
- biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kispályákon.

A fesztivál az alábbi mozgásanyag fejlesztését célozza:

- futások, szökdelések, ugrások, irányváltoztatások,
- gurítások, dobások, elkapások, rúgások, ütések (eszköz nélkül, eszközzel), labdavezetések.

Martonvásár: A rendelkezésre álló területet 8 részre osztjuk, amelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással.

Miskolc, Hajdúszoboszló, Mezőberény: A rendelkezésre álló területet 16 részre osztjuk, úgy, hogy kialakítunk egy piros és egy kék 8-8 állomással rendelkező pályát. Az iskoláknak előre meghatározzuk azt a szintet, amelyik színű pályára kell majd helyezkedniük. Itt történik meg a pályákon belüli csoportalakítás (piros pálya 8 állomás – kék pálya 8 állomás). Mindegyik állomáson 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással.

A végrehajtást zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi módszertani szempontokat vesszük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kispályák esetében);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, ami egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

9:30–9:50 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

9:50–9:55 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon! Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlatot zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell tovább haladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe, ha teljesítettétek a kihívásokat. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz! Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

9:50–9:55 Csoportalakítás.

Martonvásár: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

Miskolc, Hajdúszoboszló, Mezőberény: Csoportalakítás a piros és a kék pályákon külön-külön: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető), (szakmai asszisztens)

9:55–10:05 Bemelegítő játék (az állomásokon történik, a segítők irányításával): (szakmai vezető)

1. Szobrocška bemelegítő játék: amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá!
2. Testrészérintős játék: amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

10:05–11:05 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

11:05–11:10 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés”: állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

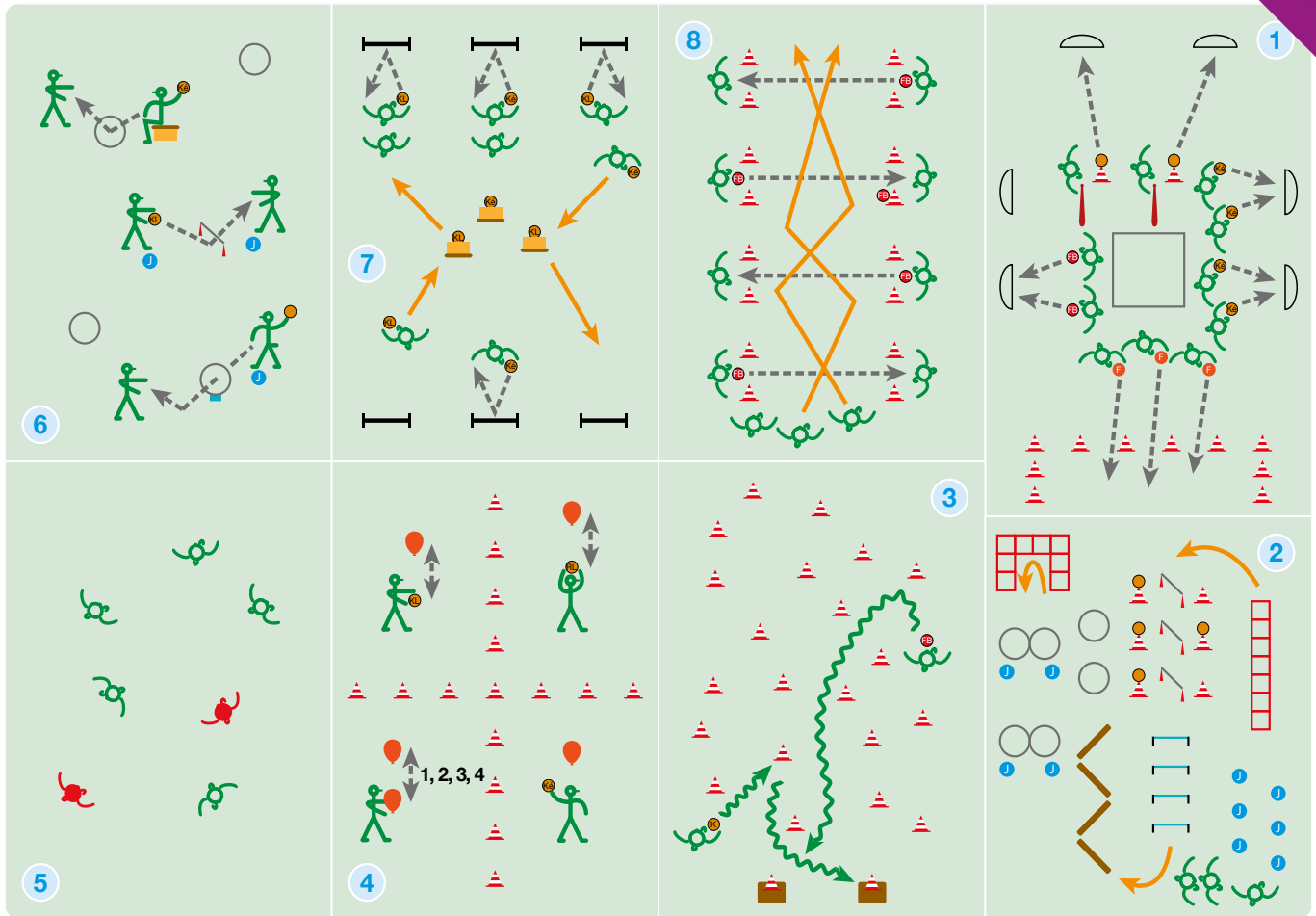
11:10–11:15 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

11:15–11:20 A fesztivál zárása

1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével. (szakmai vezető)

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó		Gát
	Véd		Zsámoly
	Labda		3D vagy koordinációs létra
	Kosárlabda		3D vagy koordinációs négyzet
	Kézilabda		Minigerenda
	Focilabda		Aktív fal
	Fitball		Lufi
	Röplabda		Jelölőkorong
	Frizbi		Bójakapu
	Labda útja		Álló karika
	Játékos útja		Karika
	Bója		
	Labdavezetés		

1. TALÁLJ A CÉLBA!

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (rúgások, ütések, dobások)
- tapasztalatszerzés a rúgásokhoz, ütésekhez és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pályán középen bóják segítségével egy 2 x 2 méteres területet jelölünk ki. 8 db összehajtható kiskaput helyezünk el a pályán úgy, hogy a négyzet minden oldalától 4 méterre 2-2 kis kaput teszünk le. Az állomáson (négyzetben) szivacskezilabda, focilabda, baseballütő (labdával együtt), és frizbi van kihelyezve. A tanulók 3 fős csoportokban helyezkednek el a négyzet egy-egy oldalán. Egyénileg kell az adott eszközt a neki megfelelő technikával a kapuba juttatni.

Cél, hogy lehetőség szerint az összes kapuba szerezzenek gólt. A baseball-labda egy 50 cm magas bójára van helyezve, arról kell leütni!

Megkötések: Az adott eszközt az eszköznek megfelelő technikával kell a kapuba juttatni. Kézben kell visszahozni az eszközt.

Feladat ismertetése

A pályán bójákból és kapukból négy részt alakítottunk ki. A pálya közepére szivacskezilabdákat, focilabdákat, baseballütőket és labdákat, valamint frizbiket helyeztünk ki. A feladat közben választanotok kell egy eszközt és a neki megfelelő módon megpróbálni a kapuba juttatni.

Bemutatás közbeni magyarázat: Lehetőség szerint a kezilabdát kézzel, a focilabdát lábbal, a baseball-labdát ütővel, a frizbit pedig kézzel próbáljátok meg a kapuba juttatni! A gól után keressetek mindig másik eszközt és célfelületet! Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán! Az adott eszközt csak azon a területen és kapura használjátok, amit meghatároztunk.

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

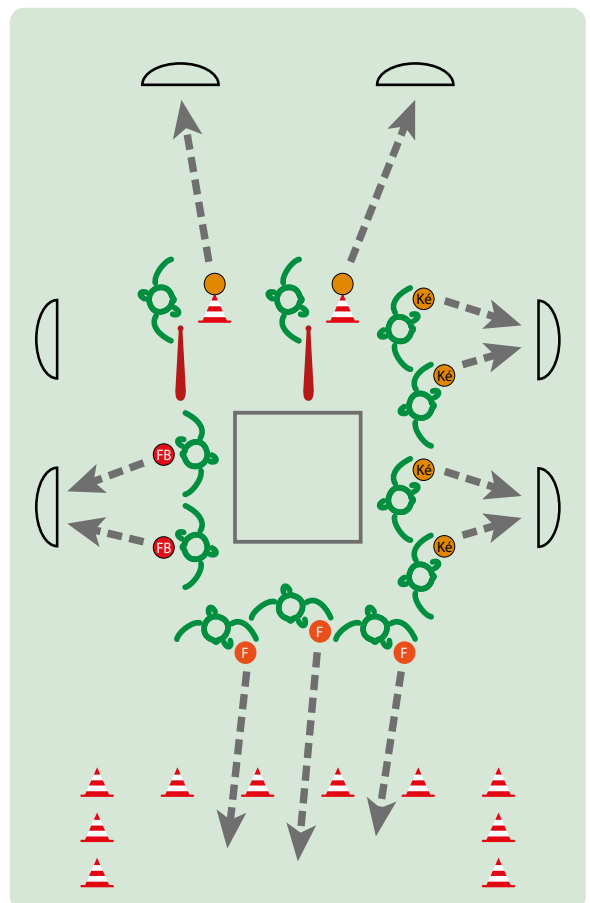
Várt válaszok: Próbáljunk minél több gólt szerezni. Próbáljuk ki az összes szert.

Feladat közbeni instrukció

Figyeljétek, hogy mindig az eszköznek megfelelő módon próbáljátok gólt szerezni! A kezilabdát egy kézzel hajtsátok! A frizbinél nyúljatok keresztbe a testetek előtt a dobó kezetekkel, és onnan dobjátok ki egy kézzel! A baseballnál kétkézzel fogjátok az ütőt és lendítsétek keresztbe a testetek előtt majd onnan üssétek meg kétkézzel a labdát! Focinál figyeljétek, hogy a cél irányába lendüljön a lábatok! Azt az eszközt válaszd, amellyel még nem gyakoroltál! Próbáljátok meg változó távolságokból a gólszerzést!

Szükséges eszközök

- 4 pár (8 db) összehajtható kis kapu;
- 4 db U8 szivacskezilabda;
- 4 db 4-es focilabda;
- 4 db baseballütő + labda;
- 4 db frizbi;
- 20 db pionbója;
- 4 db kb. 50 cm magas bója



2. FUTÓ-UGRÓISKOLA

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják és mozgásfejlesztő táska eszközei segítségével akadálypályát építünk.

Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat. A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát!

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok, ahol futó- és ugróiskolafeladatokat kell majd végrehajtanotok.

Bemutatás közbeni magyarázat: Ti választhatjátok meg, hogy milyen futó- vagy ugrófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létrát.

Kérdések: Milyen futó- és ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?

Várt válaszok: Ugrás egy lábon. Ugrás páros lábon. Futás, ugrás oldalazva. Futás, ugrás előre, hátra.

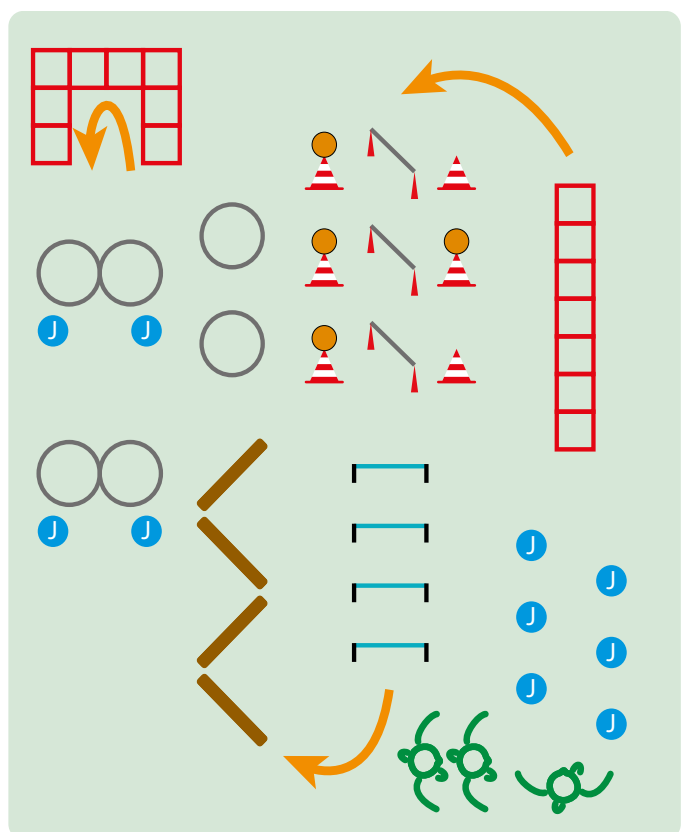
Feladat közbeni instrukció

Lendíts a karoddal szökdelés közben!

Szökdelés közben úgy pattogjatok, mint egy gumilabda! Próbálj úgy szökdelni, mintha síelnél! Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 4 db műanyag minigát (15-17 cm);
- 1 db koordinációs létra;
- 1db 3D létra;
- 6 db koordinációs karika;
- 10 db jelölőkorong;
- 3 db bójakapu (mozgásfejlesztő táskából);
- 3 db teniszlabda



3. LABDAVEZETÉS

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A területen szétszórtnan helyezünk el kb. 60 db pionbóját (2 színben). Az állomáson kézilabdák, focilabdák vannak kihelyezve. Minden tanulónál van egy labda.

Cél: az eszköznek megfelelő labdavezetéssel összegyűjteni az összes bóját a színeknek megfelelően zsámolyba beletenni, majd kihelyezni a bójákat össze-vissza a területre!

Megkötések: Kézilabda és focilabda esetén labdavezetéseket kell végezniük az általuk megválasztott bója irányba és az eszköznek megfelelő módon.

Feladat ismertetése

A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve. Kihelyeztünk szivacskezilabdákat és focilabdákat.

Bemutató közbeni magyarázat: Válasszatok egy eszközt, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a pionbójákat begyűjteni és rendszerezni a zsámolyokba színek szerint. Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel a focilabdát lábbal terelgessétek! Egyszerre csak egy bóját szedhettek össze. Amikor minden bóját begyűjtöttetek, akkor visszafelé is ki kell pakolnotok őket szétszórtnan a területre. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

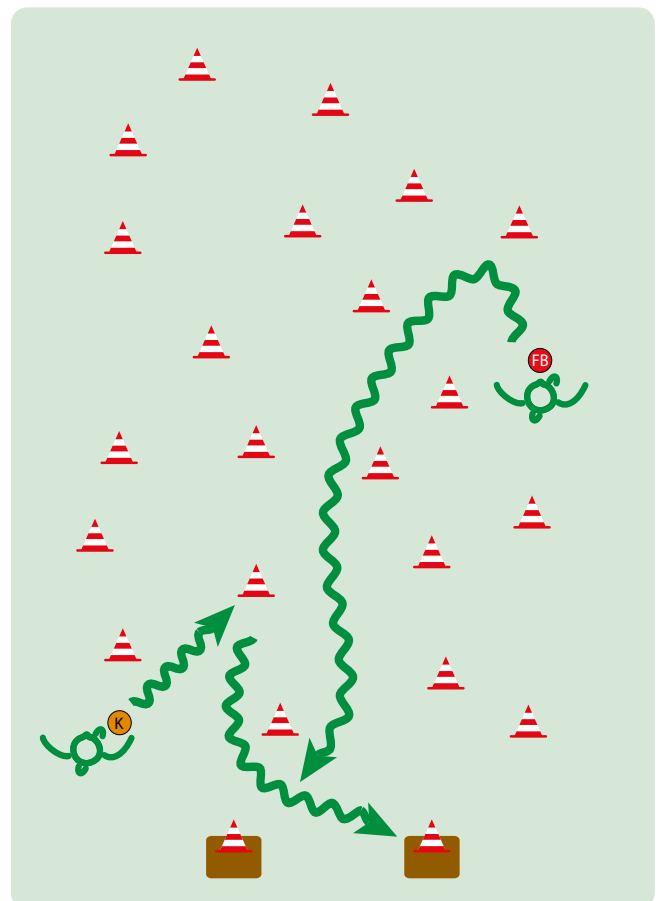
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket. Próbáljunk meg a labda megfogása vagy elgurulása nélkül megoldani a feladatot. Próbáljuk ki mind a két labdával a labdavezetést.

Feladat közbeni instrukció

Figyeljétek, hogy ne pattanjon el messzire a labda töletek! Próbáljátok ki az összes labdavezetési formát!

Szükséges eszközök

- 8 db 0-ás bőr kézilabda;
- 8 db 4-es focilabda;
- 2 csomag pionbója (80 db);
- 2 db zsámoly



4. LUFIÜTÖGETŐ

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések eszközzel)
- tapasztalatszerzés az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pályán négy területet jelölünk ki. Területenként meghatározzuk azt az eszközt, amivel levegőben kell tartani a lufit (kosárlabda – mellkastól, röplabda – két kézzel test előtt, szivacskezilabda – egy kézzel, lufi – két kézzel luficserével).

Cél: az adott területeken meghatározott labdával és módon a levegőben tartani a lufit. 8-10 db érintés után másik területet kell keresni.

Megkötés: A lufit a labdának meghatározott módon kell a levegőben tartani.

Feladat ismertetése

A pályán négy kijelölt területet láttok. Ebben a játékban egy lufit kell a levegőben tartanotok különböző labdákkal.

Bemutatás közbeni magyarázat: Mindegyik területre kitettünk labdákat, kosár-, szivacskezi- és röplabdát, egy helyen pedig csak lufi van. Vajon miért vannak kint különböző labdák? (Segítő megmutatja a labdákat). Várt válasz: Azokkal kell különböző módon a levegőben tartani a lufit. Minden esetben csak az adott labdával kell a levegőben tartani a lufit. A kosárlabdával két kézzel a mellkasotok előtt tartva, a röplabdával két kézzel a törzsetek előtt tartva, a szivacskezivel egy kézzel, és a lufival két kézzel, néha kicserélve a két lufit.

Kérdések: Melyik labdával volt a legkönnyebb a levegőben tartani a lufit?

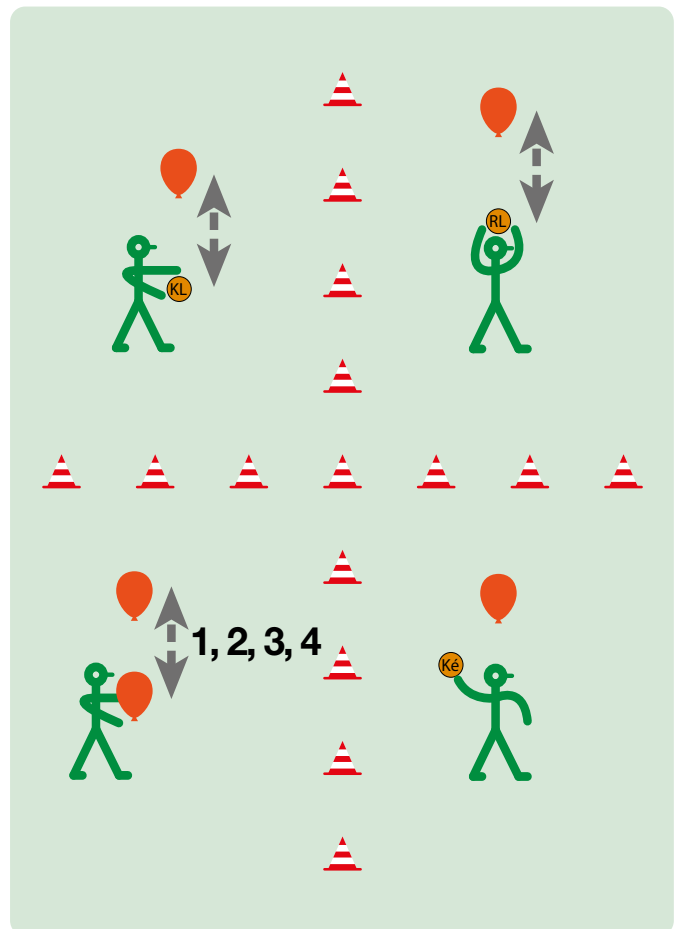
Várt válaszok: Kosárlabda, röplabda...

Feladat közbeni instrukció

Nagyon figyeljetelek, hogy ne essen le a lufi! Igyekezettek a lufit olyan erővel megütni, hogy minden esetben tudjatok hozzá igazodni! Próbáljatok minden területre eljutni!

Szükséges eszközök

- 25 db felfújtt lufi;
- 20 db pionbója (négy terület kijelölésére);
- 4 db röplabda;
- 4 db kosárlabda;
- 4 db U9 szivacskezilabda



5. WC-FOGÓ

Tanulási cél:

- támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő, üldöző szerepekkel)
- energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása

Feladat leírása

Ez a játék egy kiváltófogó. A fogó célja, hogy elkapja a menekülőket. Az a menekülő, akit a fogó megfogott féltérdelésben helyezkedik el egyik karját magastartásba emeli. Addig marad ebben a helyzetben, míg valamelyik másik menekülő ráül a térdére és „lehúzza a WC-t”, azaz a társ karját. 1 perc után cseréljük a fogókat. A fogók kezében jelzőtrikó van.

Megkötések: Két fogóval kezdjük a játékot. A szabadító játékost nem lehet megfogni!

Feladat ismertetése

Kiváltófogót fogtok játszani. A játék neve WC-fogó. A fogók állandók lesznek és szólni fogok amikor cseréljük őket.

Bemutató közbeni magyarázat: Két fogóval kezdjük a játékot. Ha valakit megfog a fogó, féltérdelésben az egyik karját magastartásba emelve helyezkedjen el! Úgy tudjátok kiváltani a társatokat, hogy ráültök a térdére és „lehúzzátok a WC-t”, azaz a magastartásban lévő karját!

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha házban vagytok?

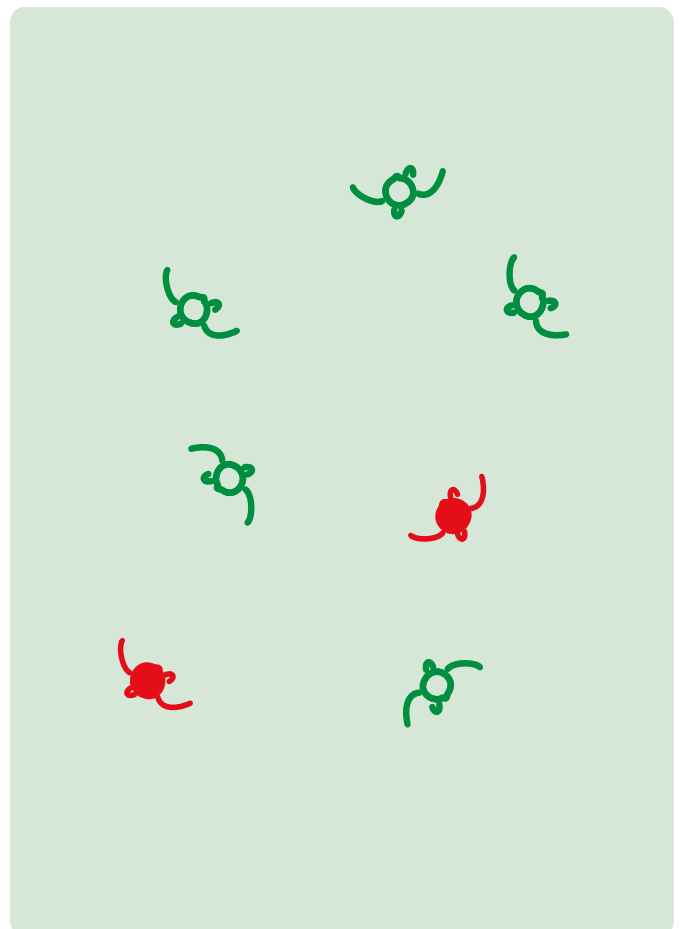
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet. Figyeljük a menekülő társunkat, és ha bajban van, segítsünk neki.

Feladat közbeni instrukció

Használjátok ki a teljes területet! Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni! Figyeld, hogy melyik társadnak van szüksége segítségre!

Szükséges eszközök

3 db jelölőmez (kék)



6. PATTINTÓS

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások)
- tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A területen karikákat helyezünk el, fektetve és állítva. Néhány karikához jelölőkorongokat, számolyokat teszünk le, amelyek meghatározzák az átadás helyét. A tanulók párokban dolgoznak. Az állomáson szivacskezilabdák és kosárlabdák közül választhatnak.

Cél: A karikákba pattintva vagy a karikákon keresztül pattintva kell passzolni egymásnak, a kihegyezett eszközöknek megfelelően. Átadás-elkapás után egy másik karikát kell keresni.

Megkötések: A kosárlabdát kétkezes, a kezilabdát egykezes átadással szabad megjátítani.

Feladat ismertetése

A területen karikákat láttok elhelyezve. Némelyik előtt valamilyen eszköz van, például itt jelölőkorong, ott számoly. Mit gondoltok miért vannak ezek az eszközök a karikák körül? Mindenkinek mondok egy számot, jegyezze meg! 1, 2, ..., 6, 1, 2, ..., 6. Most mindenki keresse meg a párját (azonos szám alapján)!

Bemutató közbeni magyarázat: A pároknak választani kell majd egy labdát. A játék célja, hogy a karikákba pattintva, vagy a karikákon keresztül kell átpasszolni a labdát a társadnak. Ha sikerült, keressetek egy új karikát! Próbáljátok ki mind a két fajta labdát!

Kérdések: Milyen átadást kell adnotok, ha kosár-, illetve ha kezilabda van nálatok?

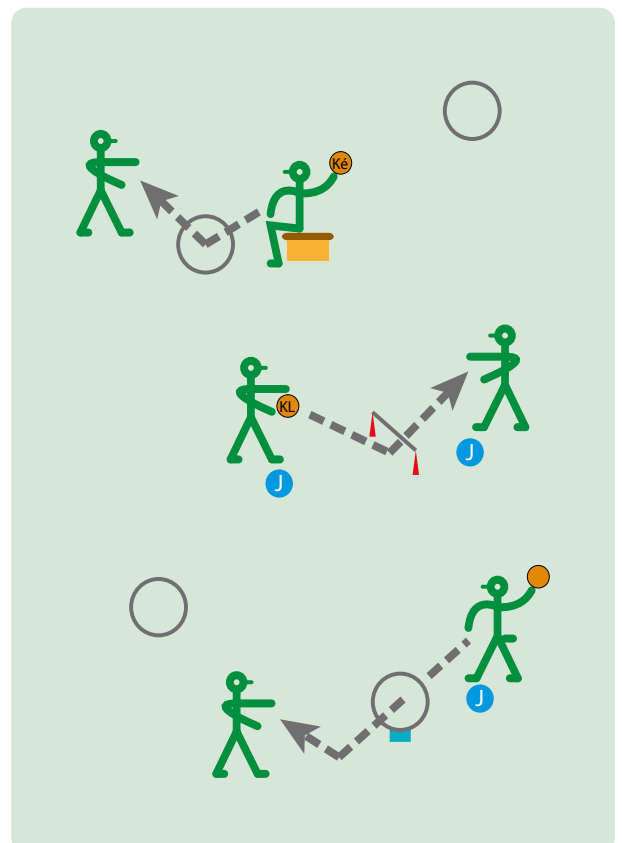
Várt válaszok: Kosárlabda – kétkezes. Kezilabda – egykezes.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok úgy dobni a labdát, hogy a társatok el tudja kapni! A kosárlabdát kétkezes mell-sővel passzoljátok! A kezilabdát egykezes felsővel passzoljátok! Próbáljátok kiszámítani, hová pattan a labda, és helyezkedjete annak megfelelően! Két kézzel nyúljatok a labdáért!

Szükséges eszközök

- 8 db hulahoppkarika (kettő állítva – mozgásfejlesztő táskából);
- 8 db jelölőkorong;
- 4 db kosárlabda;
- 4 db U7 szivacskezilabda;
- 2 db számoly;
- 1 db bójakapu (mozgásfejlesztő táskából)



7. DOBÁSOK

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, dobások)
- tapasztalatszerzés az elkapásokhoz, dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pálya négy sarkában és két oldalának közepén hat aktív falat állítunk fel. **Cél**, hogy a tanulók dobásokat végezzenek a dobófalra többféle labdával. A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt.

Megkötések: Minden dobás után másik célt kell keresni. Lehetőség szerint minden szert próbálnak ki a tanulók!

Feladat ismertetése

A pálya négy sarkában és két oldalánál összesen hat aktív falat láthatok.

Bemutató közbeni magyarázat: Minden dobófalnál álljatok fel 2-3-an. A feladatotok az lesz, hogy válasszatok egy labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a dobófalra a labdának megfelelő módon. A visszapattanó labdát próbáljátok meg elkapni majd cseréljétek le egy másik labdára. Ezután fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére. Vigyázatok arra, hogy egymást ne találjátok el!

Kérdések: Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?

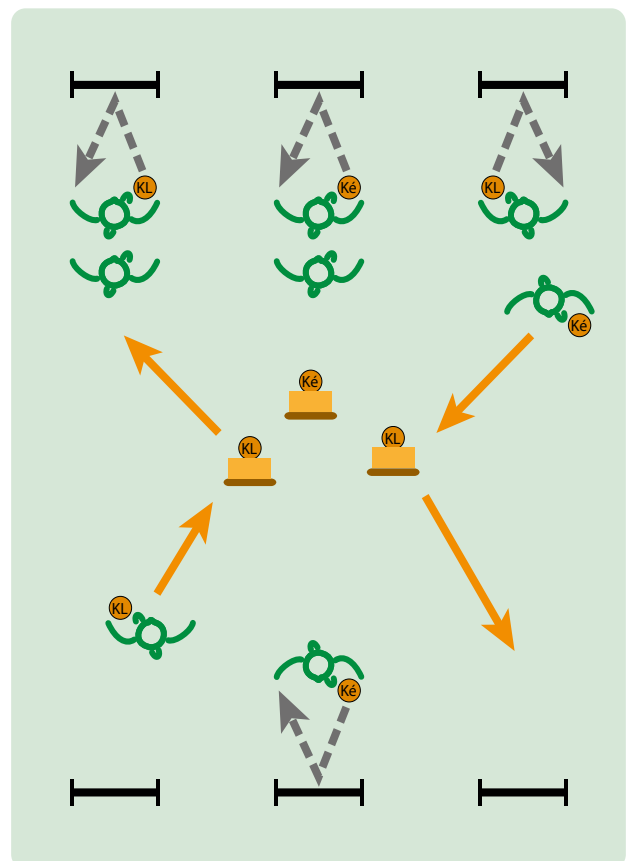
Várt válaszok: Dobásnál rámutatunk a célra. Figyelünk, hogy hová pattan a labda, és két kézzel próbáljuk elkapni.

Feladat közbeni instrukció

Törekedjétek arra, hogy az összes labdát kipróbáljátok! A karokkal a célfelület felé lendítsetek! A tenisz- és a szivacskezilabdát egy kézzel, a kosárlabdát két kézzel dobjátok! Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni! Mellkas-, illetve fejmagasságban történő elkapásnál az ujjaitok kissé felfelé nézzenek! Csípőnél és csípő alatt történő elkapásnál az ujjaitok kissé lefelé nézzenek!

Szükséges eszközök

- 4 db kis aktív fal (dobófal);
- 2 db nagy aktív fal (dobófal);
- 3 db zsámoly (labdák tárolására);
- 10 db kosárlabda;
- 10 db U8 szivacskezilabda;
- 10 db teniszlabda



8. CSELEZÉSEK

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pályán egy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 4 méter). 8 tanuló párosával, egymással szemben áll fel a hosszabb oldalak mentén. A pár egyik tagjánál egy fitball-labda van. 4 (6) tanuló a rövidebb oldal mentén áll fel. A labda nélküli tanuló elindul futva a túloldal felé, ekkor a fitballos tanuló elgurítja a labdát a szembenálló társa felé (tetszőleges időben). A futó tanuló feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát, és fusson át a túloldalra.

Megkötések: A fitball-labdát bármikor át lehet gurítani a szemben lévő társnak. A fitball-labdával meg kell nehezíteni a futó tanulókat, cselezésre kell kényszeríteni őket. Kb. 2 perc után a futók lecserélik az egyik oldalon álló gurító tanulókat.

Feladat ismertetése

Az állomáson egy sávot láthatok és 4 fitball-labdát. 4 álljatok fel a fitball-labdákhoz, négyen velük szembe, 4 (6) pedig erre a vonalra, ti fogtok menekülni.

Bemutató közbeni magyarázat: (A pályasegítő beáll az egyik oldalra és ő gurítja a labdát.) A menekülők elindulnak a játéktérület szemközti oldalához. Az oldalt álló játékosoknak át kell gurítaniuk a fitball-labdát a szemben álló társaiknak. A menekülők igyekezzenek hirtelen irányváltással kikerülni a labdát! Amikor áttértetek, tetszőlegesen választhatjátok meg mikor indultok vissza. Az egymással szemben álló gurító játékosok tetszőlegesen választhatják meg, hogy mikor gurítják el a labdát. Szólni fogok, mikor cseréljétek helyet!

Kérdések a feladat lezárásakor: Hogyan tudátok kikerülni a labdát?

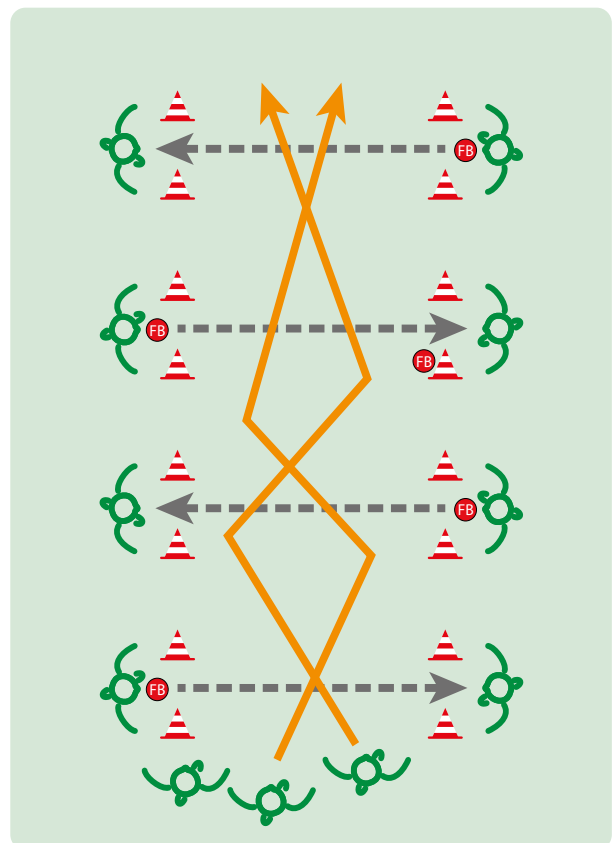
Várt válaszok: Irányváltásokkal. Cselezésekkel.

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek erőteljes kitámasztásokat végezni! Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal kikerülni a fitball-labdákat!

Szükséges eszközök

5 db fitball-labda;
20 db pionbója



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2019. MÁJUS 8./21./22./28.

MARTONVÁSÁR (TEREM)/MISKOLC/HAJDÚ- SZOBOSZLÓ/MEZŐBERÉNY (SZABADTÉR)

A fesztivál szakmai vezetője: Négele Zalán (Martonvásár), Soós Istvánné (Miskolc), Kiss János (Hajdúszoboszló), Kajlik Péter (Mezőberény)

A fesztivál szakmai szervezője: Horváth Péter (Martonvásár), Diczházi Mónika (Miskolc), Szűcs János (Hajdúszoboszló), Tóth Olivér (Mezőberény)

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: multisport tartalmak

Részt vevő korcsoport: II. kcs., 3-4. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: terem: 100 fő, szabadtér: 200 fő

Létesítmény: terem/szabadtér

A fesztivál tervezett időkerete: 12:00-13:55

Szükséges eszközök:

	Terem	Szabadtér
Mozgásfejlesztő táska	1 db	2 db
Szlamrúd talppal (rúdbója)	6 db	12 db
Aktív fal, nagy (dobófal)	2 db	4 db
Labdatartó háló (20 db-os) a labdák tárolására és szállításra	2 db	4 db
Jelölőkorong	10 db	20 db
Hulahoppkarika	12 db	24 db
U8-as szivacskezilabda	3 db	6 db
U9-es szivacskezilabda	10 db	20 db
0-s bőr kezilabda	8 db	16 db
3D koordinációs létra	1 db	2 db
Focilabda, 4-es	8 db	16 db
Koordinációs létra	1 db	2 db
Jelzőmez, narancssárga	4 db	8 db
Jelzőmez, kék	14 db	28 db
Csipesz	30 db	60 db
Pionbója	130 db (4 csomag)	260 (8 csomag)
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	8 db	16 db
Judoöv	10 db	20 db
Zsámoly (labdatárolásra)	4 db	8 db
Magyar vagy francia kártya (pakli)	2 pakli	3 pakli
Nyomtatott számok (1, 2, 3, 4)	1-1 db	2-2 db
Teniszlabda	60 db	120 db
Mobil röplabdaállvány	2 pár	4 pár
Kosárlabda	15 db	30 db
Gumiszalag	2 db	4 db
Fitball-labda	4 db	8 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A multisportfesztivál legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a sportolás élményét, és tanulja meg a játékok alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű sportolásban is örömet lelje. A fesztivál további célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát.

A fesztivál során a pozitív játékelmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt. Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő sportági előkészítő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően **a tanulók motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlóhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, **hogy minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra**, aminek köszönhetően motiváltak és lelkesen vesznek részt a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg

átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk. Az így kialakított gyakorlóhelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszközvisszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kisjátékok esetében);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdogyújtás, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

12:00–12:20 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

12:20–12:25 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon! Ahogylátjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni, amelyek kapcsolódnak a szivacskezilabdázáshoz. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe, ha teljesítettétek a kihívásokat. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz! Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

12:25–12:30 Csoportalakítás.

Martonvásár: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

Miskolc, Hajdúszoboszló, Mezőberény: Csoportalakítás a piros és a kék pályákon külön-külön: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető, szakmai asszisztens)

12:30–12:40 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés (az állomásokon történik, a segítők irányításával): (szakmai vezető)

1. Szobrocška bemelegítő játék: amikor a zene megáll, mindenki szoborrá dermed.
2. Testrészérintős játék: amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

12:40–13:40 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

13:40–13:45 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés”: állomásonként tapssal, dübörgéssel jelzik a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

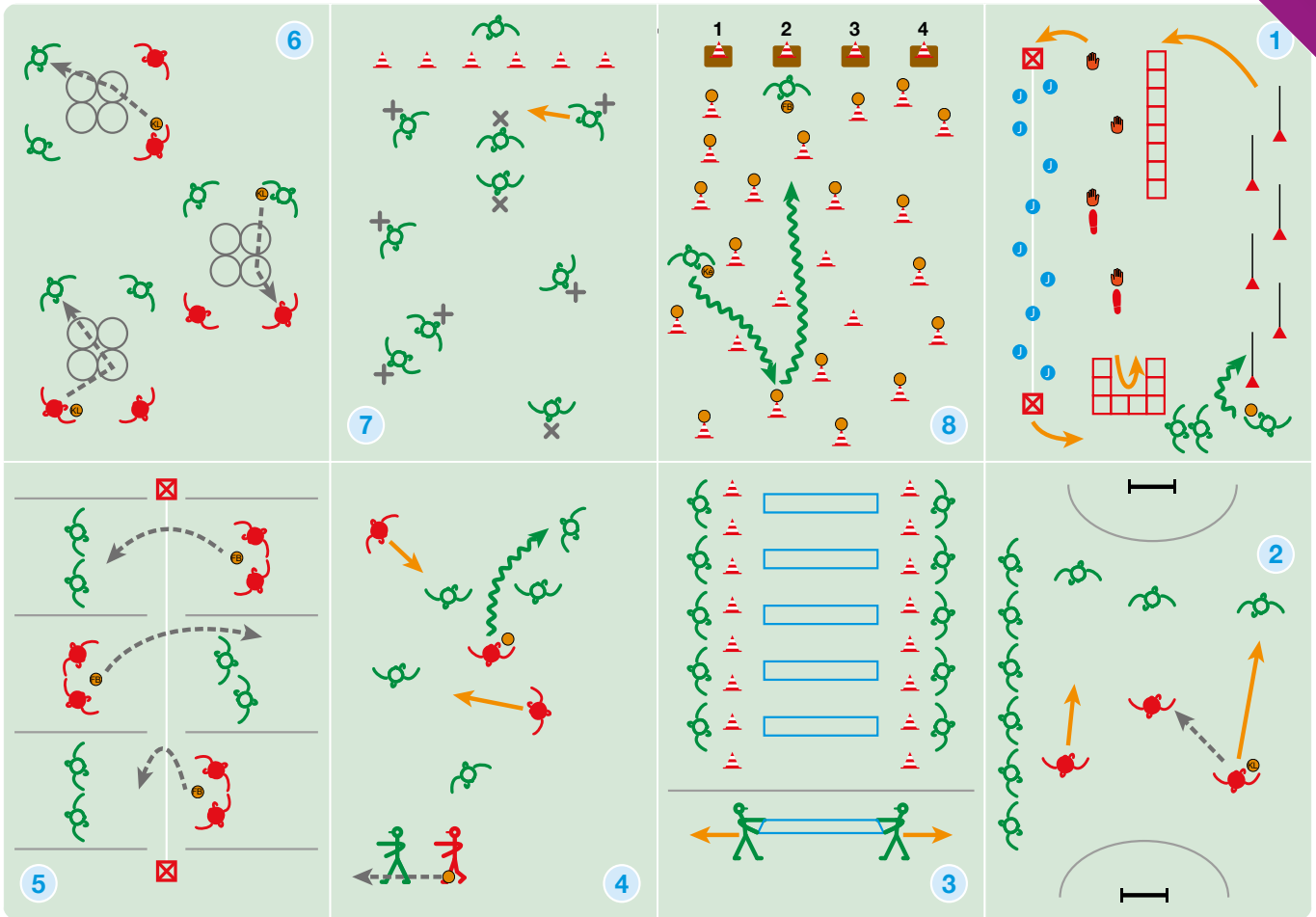
13:45–13:50 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

13:50–13:55 A fesztivál zárása

1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével.

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó		Zsámoly
	Véd		3D vagy koordinációs létra
	Labda		3D vagy koordinációs négyzet
	Kosárlabda		Aktív fal
	Kézilabda		Jelölőkorong
	Fitball		Csipesz
	Labda útja		Kéz és láb tappancsok
	Játékos útja		Karika
	Bója		Mobil röplabdaállvány
	Labdavezetés		

1. AKADÁLYPÁLYA KÜLÖNBÖZŐ LABDAVEZETÉSSEL

Tanulási cél:

- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
- a kézilabdára jellemző labdavezetés gyakorlása

Feladat leírása

Az ábrán látható módon akadálypályát építünk ki.

Cél, hogy a tanulók labdavezetés közben haladjanak végig a pályán. Lehetőség szerint minden körben más feladatot hajtsanak végre és lehetőség szerint más labdával is. A két állvány között felugrásokat kell végrehajtani a kifeszített gumiszalag érintésével.

Megkötések: Folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán.

A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (állóbójákhoz). A felugrásoknál a kosárlabdát két kézzel, a szivacskezilabdát egy kézzel fogva kell lendíteni és megérinteni a gumiszalagot.

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok.

Bemutató közbeni magyarázat: Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. A gumiszalagot felugrással kell megérintenetek a labdával. Kosárlabdát két kézzel, a szivacskezilabdát egy kézzel fogva érintsétek a gumiszalaghoz! Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba, és cseréljétek labdát! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.

Kérdés: Milyen feladatokat tudtok végrehajtani az akadálypályán labdavezetés közben?

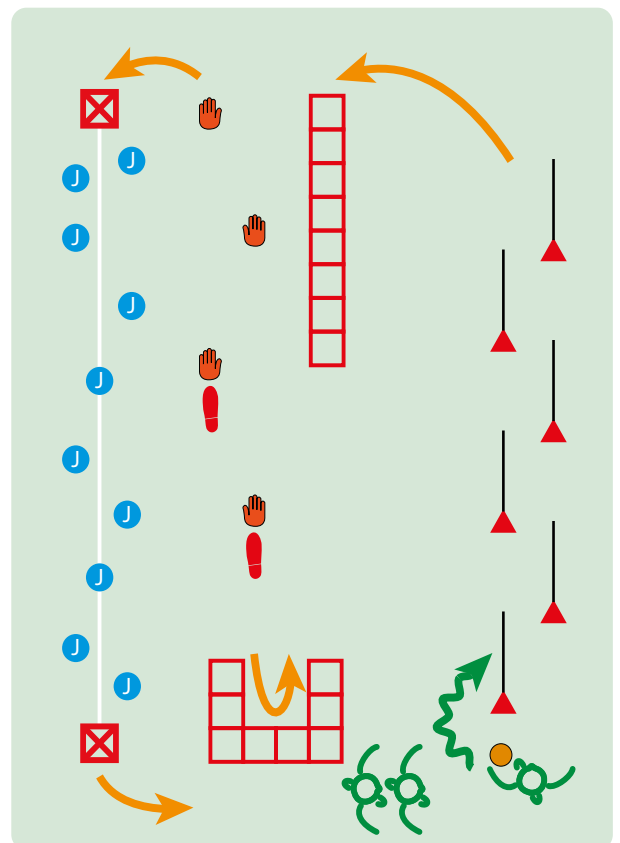
Várt válaszok: Futásokat. Szökdeléseket. Ugrásokat.

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál! Ne figyeljétek a labdát! Törekedjétek rá, hogy jobb és bal kézzel is vezessétek labdát!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 1 pár hálótartó (röplabda)állvány;
- 1 db gumiszalag;
- 6 db rúdbója talppal;
- 1 db 3D létra;
- 1 db koordinációs létra;
- 10 db U9 szivacskezilabda;
- 10 db kosárlabda;
- 10 db jelölőkorong



2. DOBÓFALAS PONTSZERZŐ

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása

Feladat leírása

A kijelölt terület két végébe egy-egy dobófalat helyezünk el. Előttük egy 2,5 méteres sugarú félkört alkotunk pionbóják segítségével. A tanulókat 4 db háromfős csoportra osztjuk kártyák segítségével. (14 fő esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csoport alakul.)

A játék célja, hogy a tanulók a szivacskezilabda alapszabályainak megfelelően gólt szerezzenek. Gólt úgy tudnak elérni, ha a támadó csapat úgy tudja rádobni az dobófalra a labdát, hogy azt a védekező csapat egyik tagja sem tudja elkapni. Az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a dobófalat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

Megkötés: Fizikai kontaktus nem lehet a tanulók között, csak lábmunkával lehet védekezni.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: dobófalas pontszerző

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni! Azok a csapatok, akik nem játszanak, a két dobófalat tartják, illetve 4 tanuló figyeli a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Pontot úgy tudtok szerezni, ha a bóják által határolt területen kívülről rá tudjátok dobni a labdát az dobófalra és a védekező csapat nem tudja azt elkapni. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.

Kérdések: Mit kell csinálnotok miután passzoltatok? Mit tehettek, ha nálatok van a labda, de nincs előttek senki?

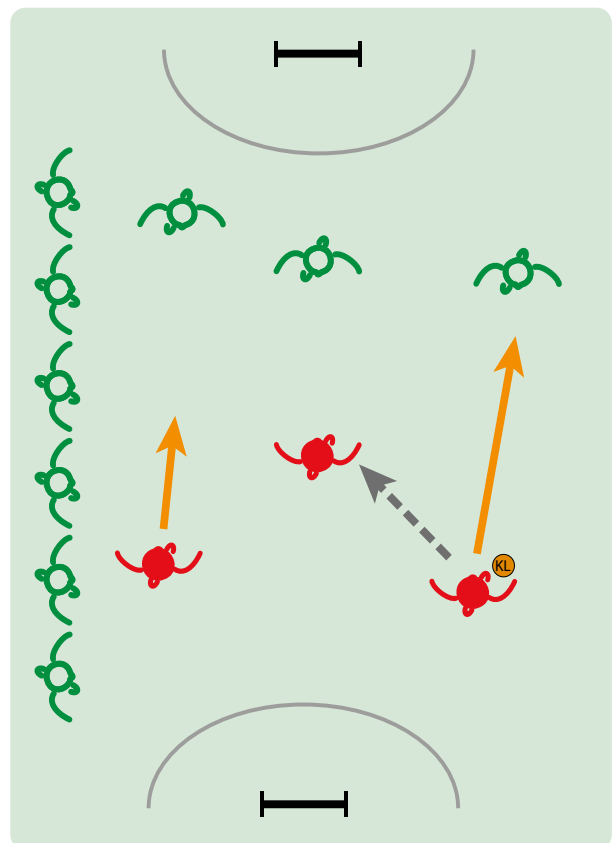
Várt válaszok: Üres területre futunk, úgy helyezkedünk, hogy tudjanak nekünk passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van! Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni! A labdásához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közél!

Szükséges eszközök

- 2 db aktív fal (dobófal);
- 2 db U8 szivacskezilabda;
- 20 db pionbója;
- 4-4 db jelzőmez, kék, narancssárga;
- 1 pakli kártya



3. ÖVHÚZÓ JÁTÉK

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése a reakcióidő csökkentése érdekében
- a maximális erő kifejtés megtapasztalása

Feladat leírása

A területre középre kihelyezünk judoöveket egymás mellé párhuzamosan kiterítve, kb. 1-1,5 méterre egymástól. A tanulókat párokba osztjuk, és a kijelölt vonal mögé állítjuk őket egymással szemben. (Minden páros tagjai között pontosan középen van egy öv.)

A játék célja, hogy a pedagógus által adott jelzésre (ezt előre ismertessük a tanulókkal: síp, taps, rajt stb.) minél gyorsabban meg kell fogni az övet, és át kell húzni a saját vonal mögé. Különböző testhelyzetekből kell elindulni: állásból (háromszor), ülésből (háromszor), guggolásból (háromszor) Egy-egy küzdelem után az egyik oldalon álló tanulók egyet lépnek jobbra, így mindenki mindenkivel játszani fog.

Megkötések: Az övet elengedni szigorúan tilos! A meghatározott helyzetből kell indulniuk a tanulóknak.

Feladat ismertetése

A játék neve: Övhúzó. A területen öveket láttok egymás mellett. Az övek előtt és mögött van egy-egy vonal. Húzzatok egy kártyát! A pirosak arra a vonalra, a zöldek erre a vonalra álljanak fel egy-egy övhöz!

Bemutató közbeni magyarázat: A játékban különböző testhelyzetekből kell majd indulnotok, az első körben állásból. Amikor jelzek (tapsolok) az övhöz kell szaladnotok egyszerre, és meg kell próbálnotok áthúzni azt a saját vonalatok mögé! Ha mind a ketten meg tudjátok fogni az övet, akkor következik a valódi övhúzó játék! A lelátóhoz közelebbi sor tagjai minden menet után egy övvel jobbra lépnek. A következő játékban mindenki ülésből induljon!

A következő játékban mindenki hasonfekvésből induljon úgy, hogy a feje legyen a vonalon!

Kérdés: Hogyan értél gyorsabban a kötélehez? Mikor tudtak nehezebben elhúzni? Volt, aki cselezett húzás közben?

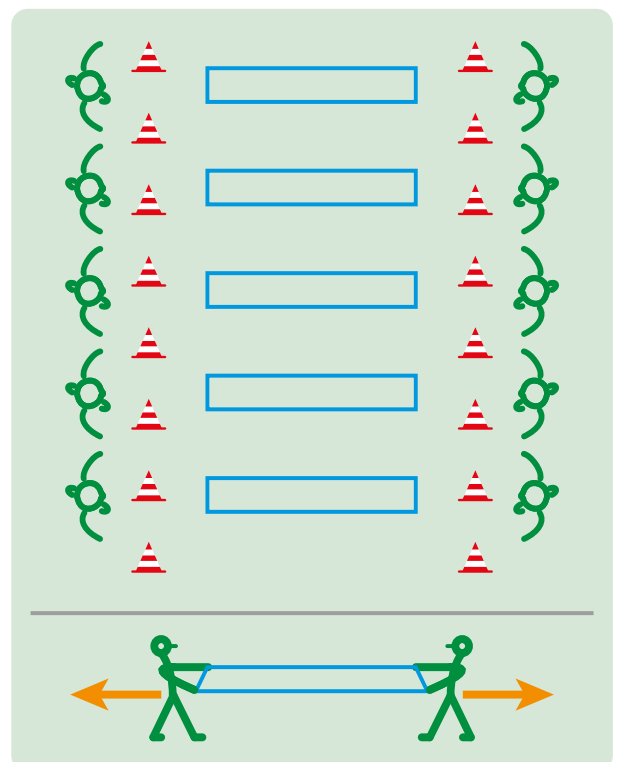
Várt válaszok: Alacsonyabban, magasabban... Amikor behajlítottam a térdem.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljatok minél gyorsabban a kötélehez érni! Hajlítsátok be a térdeteket húzásnál! Próbáljatok cselezni a játék közben!

Szükséges eszközök

10 db judoöv;
20 db pionbója;
1 pakli kártya



4. LABDÁS KIVÁLTÓ FOGÓ

Tanulási cél:

- támadó és védő szerepek előkészítése (menekülő és üldöző szerepekkel)
- az energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása

Feladat leírása

Ez a játék egy kiváltó fogó.

A fogók célja, hogy elkapja a menekülőket. Vannak fogók, menekülők és kiváltó tanulók. A kiváltó tanulók labdavezetéssel haladnak. Az a menekülő, akit a fogó megfogott terpeszállásban helyezkedik el. Addig marad ebben a helyzetben, míg valamelyik kiváltó tanuló a labdát át nem gurítja a lábai alatt. Ekkor felveszi a labdát és labdavezetéssel halad tovább. (ő lesz a kiváltó, a társa pedig menekülő). 1 perc után cseréljük a fogókat. A fogók kezében jelzőtrikó van.

Megkötés: Két fogóval és két kiváltó tanulóval kezdjük a játékot. A kiváltó játékost nem lehet megfogni!

Feladat ismertetése

Kiváltó fogót fogtok játszani. A játék neve: Labdás kiváltó fogó. A fogók állandók lesznek és szólani fogok amikor cseréljük őket. Lesznek menekülők, akiket a fogó megfoghat, és lesznek kiváltó tanulók, akik labdavezetéssel haladnak, őket a fogó nem foghatja meg.

Bemutató közbeni magyarázat: Két fogóval és két kiváltóval kezdjük a játékot. Ha valakit megfog a fogó, álljon terpeszállásban! Úgy tudjátok kiváltani a társatokat, hogy a labdát átgurítjátok a lábai alatt. Ekkor ő veszi fel a labdát, és ő lesz a kiváltó. Aki kiváltotta, menekülőként játszik tovább.

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha kiváltók vagytok?

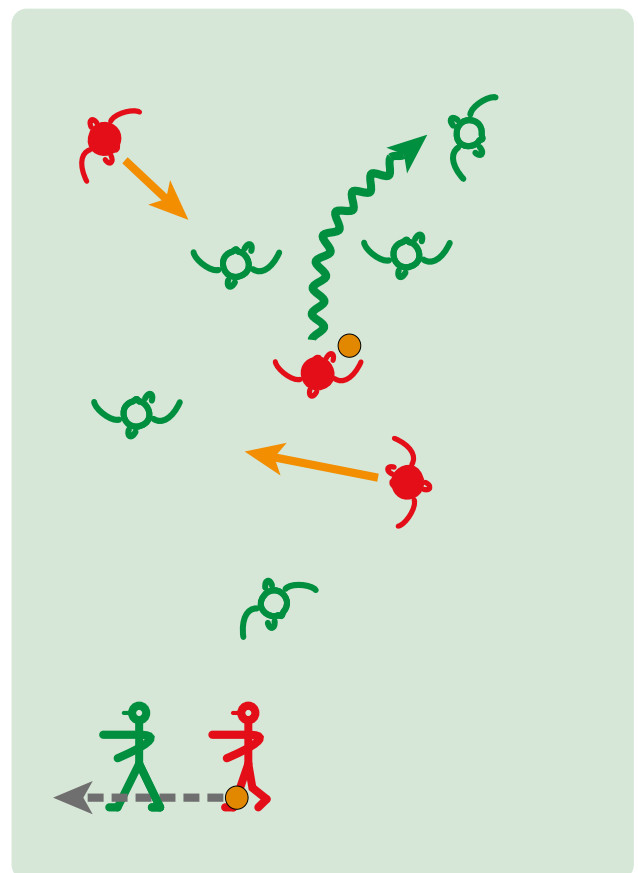
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet! Figyeljük a menekülő társunkat, és ha megfogták, váltsuk ki!

Feladat közbeni instrukció

Használjátok ki a teljes területet! Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni! Kiváltóként figyelj, hogy melyik társadnak van szüksége segítségre!

Szükséges eszközök

- 1 db U8 szivacskezilabda;
- 1 db kosárlabda;
- 3 db jelzőmez, kék



5. FITBALL-RÖPI

Tanulási cél:

- labdához történő igazodás
- támadásban az üres terület felismerése és megjátszása

Feladat leírása

A rendelkezésre álló területet gumiszalaggal két részre osztjuk. A tanulókat három csoportja bontjuk (12 fő esetén 3 × 4 fő, 14 fő esetén 2 × 4, illetve 1 × 6 fő). A csoportokon belül a tanulók fele jelölőmezt vesz fel. Csoportonként egy fitball-labdát kapnak.

A játék célja, hogy a támadó csapat (akinek a fitball-labda van) együtt dobja át a labdát a gumiszalag felett az ellenfél térfelére. A védekező csapatnak együtt kell elkapnia a fitball-labdát, majd újra átjátsszania a másik térfélre.

Megkötések: A fitball-labdát a csapat összes tagjának egyszerre kell érintenie az elkapásnál és dobásnál is. A labda nem eshet le a saját térfélre.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy kártyát! Aki a zöld kártyát húzta, maradjon itt, akik a pirosat, álljanak a piros bójához, akik pedig a tököt, azok menjenek át a fehér bója által jelölt területre. A csoportok fele vegyen fel jelölőmezt, és menjen át a gumiszalag túloldalára.

Bemutató közbeni magyarázat: Ennek a csoportnak ez a pályája, a középső csoportnak ez, és a harmadik csoportnak pedig ez (a pedagógus megmutatja a pályák határvonalait).

A fitball-labdát fogjátok meg a mindannyian, akik a csoportban vagytok és próbáljátok meg a gumiszalag fölött úgy átadni a túloldalra, hogy ott a másik csapat ne tudja elkapni azt! A védekező csapat helyezkedjen úgy, hogy együtt egyszerre tudják elkapni a fitball-labdát, majd ők következnek támadással! A fitball-labdát mindig csak együtt érinthetitek. A cél, hogy az ellenfél ne tudja elkapni a labdát, és az lepattanjon az ellenfél térfelén belül!

Kérdések: Hová kell dobnotok a labdát? Hogyan kell helyezkednetek, amikor nincs nálatok a labda?

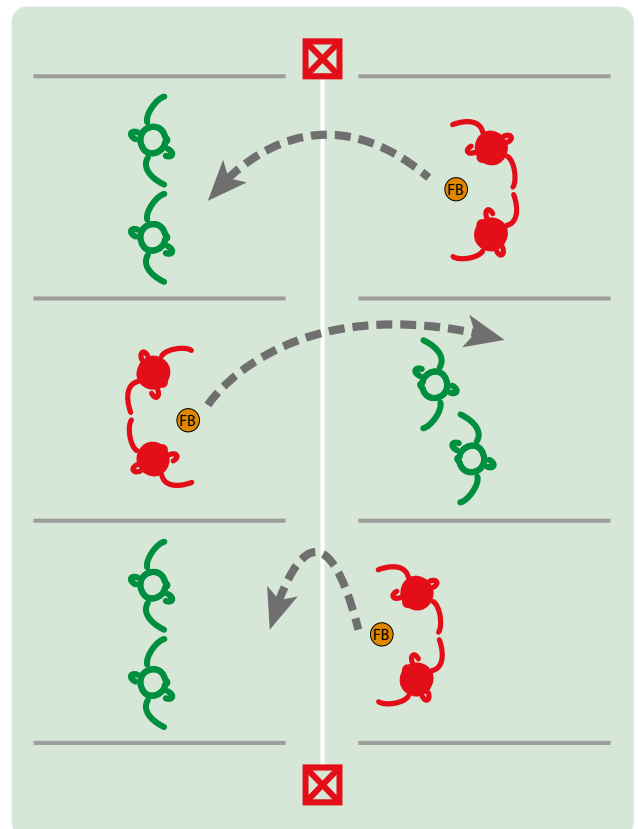
Várt válaszok: Üres területre. A labda alá úgy, hogy együtt el tudjuk kapni.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok a labdát üres területre átadni! Próbáljátok a labda alá helyezkedni! Figyeljétek a társatok mozgását!

Szükséges eszközök

- 1 pár mobil röplabdaállvány;
- 1 db gumiszalag;
- 4 db fitball-labda;
- 7 db jelzőmez, kék;
- 1 pakli kártya



6. PATTINTÓS

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások)
- tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

Három területet alakítunk ki, területenként 4 hulahoppkarikát teszünk le („négyzet” alakzatban). A tanulókat három csoportja bontjuk (12 fő esetén 3 × 4 fő, 14 fő esetén 2 × 4, illetve 1 × 6 fő). Csoportokon belül a tanulók fele jelölőmezt vesz fel.

Cél: A tanulónak 2:2 (3:3) ellen játszanak. A tanulónak a karikába kell pattintani a labdát úgy, hogy a másik csapat nehezen tudja elkapni azt.

Megkötések: Mindig valamelyik karikába kell pattintani a labdát. Maximum két lépésből kell a feladatot végrehajtani.

Feladat ismertetése

A területet három részre osztottuk, ahol hulahoppkarikákat láttok kitéve. A csoportot három részre osztjuk, akik egy-egy karikacsoportnál helyezkednek el. Ott a csoportok fele vegyen fel jelölőmezt.

Bemutató közbeni magyarázat: A mezés csapat fogja meg a kosárlabdát! Pattintsátok bele az egyik karikába, úgy, hogy minél nehezebb legyen azt elkapni a másik csapatnak! Ha a mez nélküli csapat elkapta a labdát, ők pattintsák le.

Kérdések: Hogyan tudjátok úgy dobni a labdát, hogy a másik csapat nehezen tudja elkapni? Hogy tudjátok könnyen elkapni a labdát?

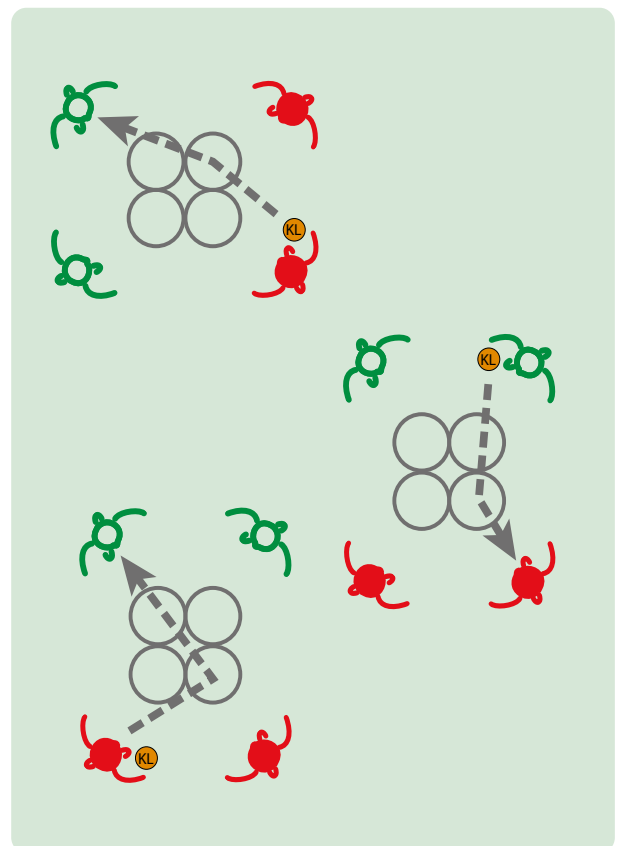
Várt válaszok: Figyeljük, hogy hova helyezkedik a másik csapat! Próbálunk a labda pattanásához igazodni, helyezkedni!

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok úgy dobni a labdát, hogy a másik csapatnak minél nehezebb legyen elkapni! Próbáljátok kiszámítani hová pattan a labda, és helyezkedjete annak megfelelően! Két kézzel nyúljatok a labdáért! Próbáljátok meg a labdát egy pattanás után elkapni!

Szükséges eszközök

12 db hulahoppkarika;
8 db jelölőtrikó;
4 db kosárlabda



7. CSIPESZSZERZŐ

Tanulási cél:

- a sportjátékokra jellemző védekező mozgás és a védekezéshez tartozó alapvető taktikai elemek (védő a támadóval szemben marad) gyakorlása
- különböző irányú mozgások gyakorlása „alphelyzetben”
- sportjátékokra és küzdősportokra jellemző irányváltoztatások gyakorlása

Feladat leírása

Minden tanuló kap 2 db csipeszt. A csipeszeket a pólójuk hátuljára kell felcsíptetni.

A feladat célja, hogy a tanulók szerezzék meg a társaik csipeszét úgy, hogy közben az ő csipeszüket ne tudják megszerezni. Ha valaki csipeszt szerzett, ki kell mennie a területen kívülre és felcsíptetni saját pólója hátuljára.

Megkötések: A csipeszt csak a póló hátuljára szabad feltenni. Aki éppen a csipeszét helyezi fel a pólójára a területen kívül, azt nem szabad támadni. Akinek elfogyott a csipesze, ugyanúgy játszik tovább, és próbál csipeszt szerezeni. Egyszerre csak egy csipesz szerezhető.

Feladat ismertetése

Mindenkinek adok két csipeszt, amit csíptessetek fel a pólótok hátuljára. Segítsetek egymásnak! Csipeszszerezőt fogtok játszani! Mit gondoltok, mi lehet a játék lényege? (Válasz: szerezzük meg egymás csipeszét!)

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok csipeszeket szerezeni a társaitoktól úgy, hogy közben a ti csipeszeiteket nem veszik el. Amikor megszereztél egy csipeszt menj ki a vonalon kívülre, és ott tedd fel a pólód hátuljára! Akik éppen csipeszt tesznek fel a pólójukra, azokat tilos támadni! Ha elfogyott a csipeszed, próbáld meg másikat szerezeni magadnak!

Kérdések: Hogyan kell helyezkednetek, hogy ne tudjanak csipeszt szerezeni tőletek? Hogyan tudtok csipeszt szerezeni?

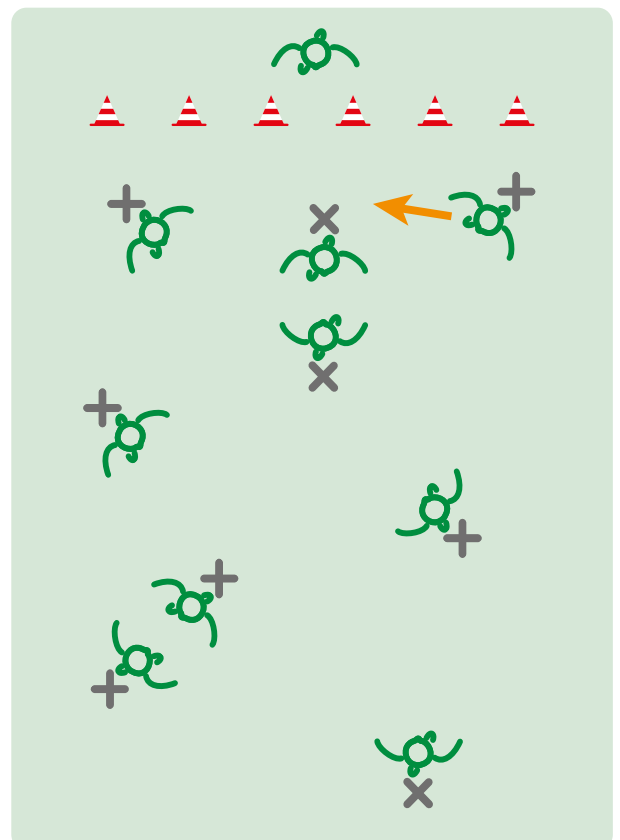
Várt válaszok: Maradjunk a támadókkal szemben! Irányváltoztatásokkal, cselezésekkel!

Feladat közbeni instrukció

Maradjatok a támadókkal szemben! Annyira hajlítsátok be alphelyzetben a térdeket, hogy abból a lehető leggyorsabban tudjatok elindulni! Végezzetek gyors irányváltásokat és cselezéseket!

Szükséges eszközök

30 db csipesz;
10 db pionbója, a „védelmi zóna” kialakítására (csipeszek felhelyezése)



8. LABDAVEZETÉS

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódóan a saját test és az energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A területen szétszórtnan helyezünk el kb. 60 db pionbóját (4 színben), rajtuk 60 db 1-4-ig számított teniszlabdát. Az állomáson kézilabdák, focilabdák vannak kihelyezve. Minden tanulónál van egy labda.

Cél: Az eszköznek megfelelő labdavezetéssel össze kell gyűjteni az összes teniszlabdát, és a számnak megfelelő zsámolyba beletenni, majd kihelyezni azokat a bójákra a zsámolyban található bójaszín alapján.

Megkötés: Kézilabda és focilabda esetén az eszköznek megfelelő módon labdavezetésekkel kell végezniük a tanulóknak az általuk megválasztott bója irányába.

Feladat ismertetése

A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve, rajtuk teniszlabdákat (1-4-ig számozva). Kihelyeztünk szivacskezilabdákat és focilabdákat.

Bemutató közbeni magyarázat: Válasszatok egy szert, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a pionbóják tetejéről a teniszlabdákat begyűjteni, és a számok szerint rendezni a zsámolyokba. Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel, a focilabdát lábbal terelgessétek! Egyszerre csak egy teniszlabdát szedhetek össze. Amikor minden teniszlabdát begyűjtöttetek, akkor visszafelé is ki kell pakolnotok a bójákra őket annak megfelelően, hogy milyen színű bója van a zsámolyban. Tehát, ha kék színű bója van benne, akkor abból a teniszlabdákat kék színű bójára kell kiteneteket. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

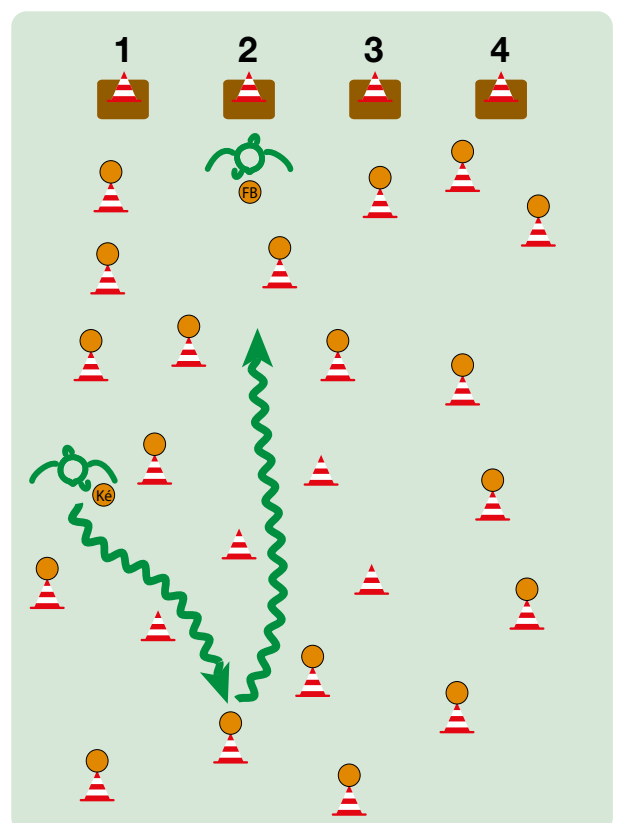
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket. Próbáljunk meg a labda megfogása vagy elgurulása nélkül megoldani a feladatot. Próbáljuk ki mind a két labdával a labdavezetést.

Feladat közbeni instrukció

Figyeljete, hogy ne pattanjon el messzire a labda tőletek! Próbáljátok ki az összes labdavezetési formát!

Szükséges eszközök

- 8 db 0-s bőr kézilabda;
- 8 db focilabda;
- 2 csomag pionbója (80 db);
- 60 db számított teniszlabda;
- 1-4. számított A/4 lap a zsámolyokra felragasztva;
- 4 db zsámoly



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2019. SZEPTEMBER 27.; OKTÓBER 1. ÉS 2. KISKÖRÖS/EGER/KISVÁRDA/BALATONFÜRED

A fesztivál szakmai vezetője: Lasztovicza László (Kiskőrös), Vincze Tamás (Eger), Majoros Imre (Kisvárd), Tokács Anikó (Balatonfüred)

A fesztivál szakmai szervezője: László Zsolt (Kiskőrös), Nagy Gerzson (Eger), Deák Béla (Kisvárd), Horváth Péter (Balatonfüred)

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: alapvető mozgáskészségek gyakorlása

Részt vevő korcsoport: I. kcs., 2. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: 100 fő

Létesítmény: terem/szabadtér

A fesztivál tervezett időkerete: 12:00–13:55

Szükséges eszközök:

Pionbója	40 db
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	8 db
Bója, 50 cm magas	6 db
Bójakapu (mozgásfejlesztő táskából)	3 db
Hulahoppkarika	12 db
Jelölőkorong	10 db
Összehajtható kis kapu (2 db/csomag)	4 csomag
Aktív fal nagy (dobófal)	2 db
Aktív fal kicsi (dobófal)	4 db
Műanyag minigát, 15-17 cm	4 db
Gát, 24 cm	5 db
Frizbi	6 db
Mozgásfejlesztő táska (szett)	1 db
Koordinációs karika	6 db
Koordinációs létra	1 db
3D koordinációs létra	1 db
U8 szivacskezilabda	10 db
U9 szivacskezilabda	6 db
Zsámoly	5 db
Kosárlabda	10 db
Focilabda (4-es)	6 db
Fitball-labda	2 db
Jelölőmez (kék)	3 db
Teniszlabda	34 db
Baseballütő + -labda	6 db
Floorballütő	14 db
Floorball-labda	6 db
Kártyapakli	1 pakli
Judoöv	7 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A diáksportfesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók, változatos környezetben, játékos formában tanulják, gyakorolják az alapvető mozgáskészségeket, sportági előkészítő mozgásokat.

A fesztivál során a pozitív játékkélmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt. Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően a **tanulók motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelyek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása.

A fesztivál specifikus céljai:

- Az állomáshelyeken alkalmazott játékok, feladatok biztosítsák a hely- és helyzetváltoztató, valamint a manipulatív (eszkőzzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
- biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kispályákon.

A fesztivál az alábbi mozgásanyag fejlesztését célozza:

- futások, szökdelések, ugrások, irányváltoztatások,
- gurítások, dobások, elkapások, rúgások, ütések (eszköz nélkül, eszkőzzel), labdavezetések.

A rendelkezésre álló területet 16 részre osztjuk úgy, hogy kialakítunk egy zöld és egy lila 8-8 állomással rendelkező pályát. Az iskoláknak előre meghatározzuk azt a szintet, amelyik színű pályára kell majd helyezkedniük. Itt történik meg a pályákon belüli csoportalakítás (zöld pálya 8 állomás – lila pálya 8 állomás). Mindegyik állomáson 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással.⁽¹⁾

A végrehajtást zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi módszertani szempontokat vesszük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleges kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kispályák esetén);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyújtás, segítségadás, játéktevés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, ami egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

⁽¹⁾ Ezekon a fesztiválokon párhuzamosan, egymás mellett kijelölt területeken zajlott a 2. osztályosok számára szervezett, alapvető mozgásformák gyakorlására fókuszáló program, illetve a 3-4. osztályosok multisport tartalmú rendezvénye. A két területet kétféle szín jelezte, a lila és a zöld.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

9:30–9:50 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

9:50–9:55 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziasztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon! Ahogy látjátok, kétszer nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az másodikosok a zöld a 3-4 évfolyamosok a lila pályát keressék! Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell tovább haladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe, ha teljesítettétek a kihívásokat. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz! Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

9:50–9:55 **Csoportalakítás**
Csoportalakítás a lila és a zöld pályákon külön-külön: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása. A regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető, szakmai asszisztens)

9:55–10:05 **Bemelegítő játék (az állomásokon történik, a segítők irányításával) (szakmai vezető)**

1. Szobrocscsa bemelegítő játék: amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá!
2. Testrészérintős játék: amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

10:05–11:05 **A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása**

11:05–11:10 **A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés”:** állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

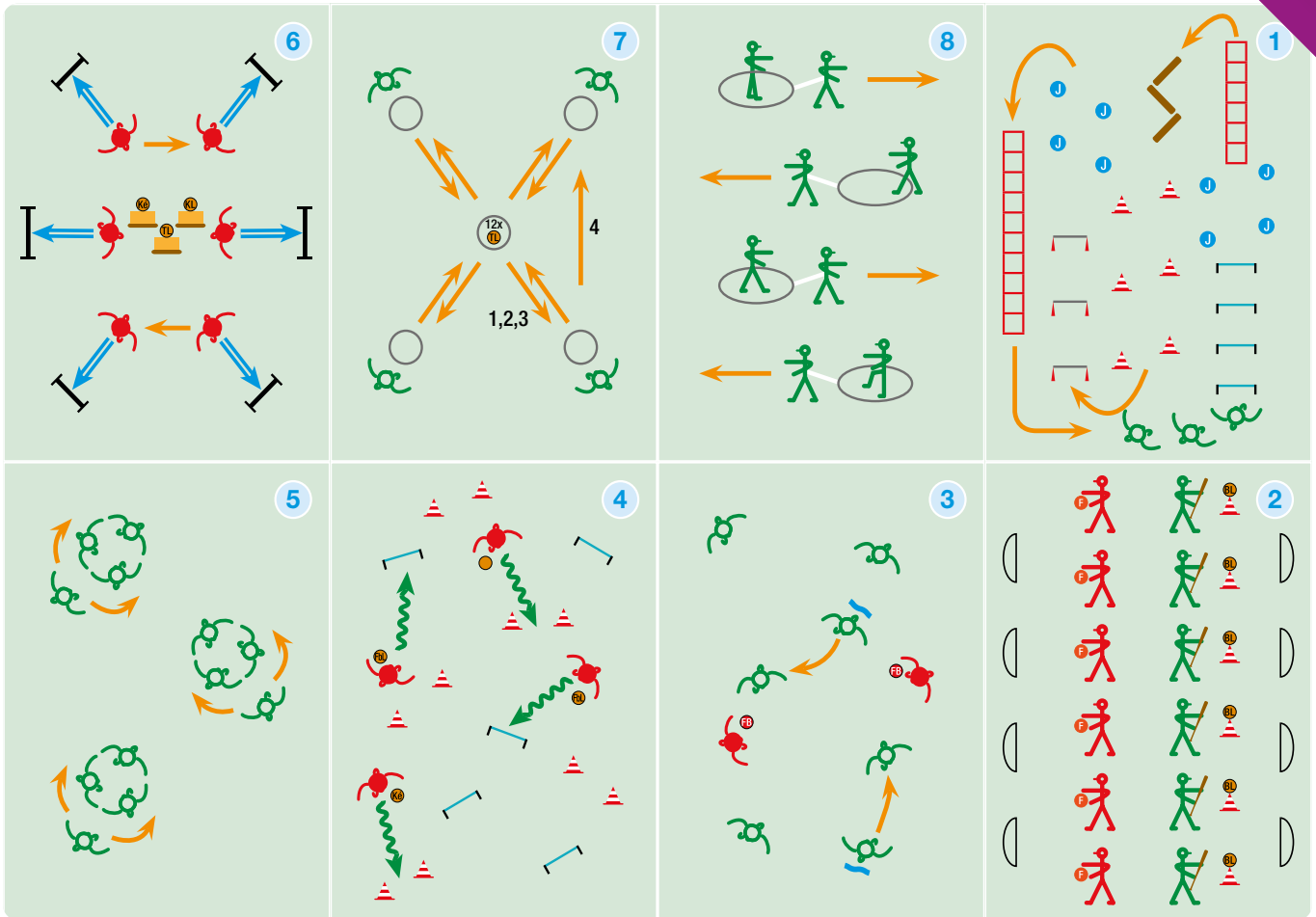
11:10–11:15 **Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)**

11:15–11:20 **A fesztivál zárása.**

1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével. (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével.

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó
	Védő
	Labda
	Labda útja
	Játékos útja
	Bója
	Kapura lövés
	Labdavezetés
	3D vagy koordinációs létra
	Jelölőkorong
	Gát
	Bójakapu
	Minigerenda
	Teniszlabda
	Baseball-labda

	Floorball-labda
	Összehajtható kiskapu
	Frizbi
	Baseballütő
	Fitball
	Jelölőmez (-trikó)
	Kézilabda
	Focilabda
	Floorballütő
	Zsámoly
	Aktív fal (kicsi)
	Aktív fal (nagy)
	Kosárlabda
	Karika (Hulahoppkarika)

1. FUTÓISKOLA

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják és a mozgásfejlesztő táska eszközei segítségével akadálypályát építünk.

Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, milyen futófeladattal teljesítik az akadályokat.

A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát!

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok, ahol futó- és ugróiskola-feladatokat kell majd végrehajtanotok.

Bemutató közbeni magyarázat: Ti választhatjátok meg, hogy milyen futófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létrát.

Kérdések: Milyen futófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?

Várt válaszok: Futás, ugrás oldalazva. Futás, ugrás előre, hátra.

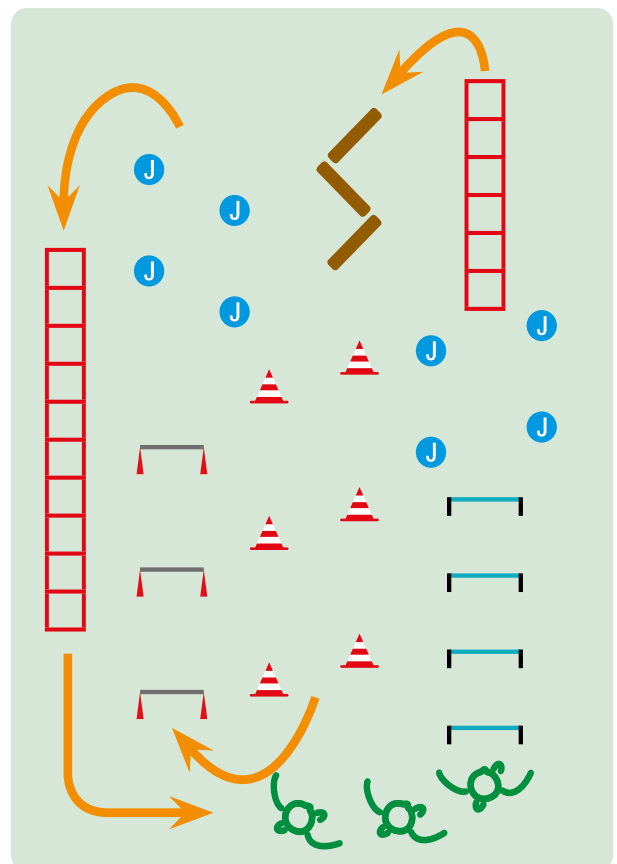
Feladat közbeni instrukció

Futás közben ellentétesen próbáljatok lendíteni (láb-kar)!

Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 4 db műanyag minigát (15-17 cm);
- 1 db koordinációs létra;
- 1 db 3D létra;
- 10 db jelölőkorong;
- 3 db bójakapu (mozgásfejlesztő táskából);
- 3 db teniszlabda



2. TALÁLJ A CÉLBA!

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések, dobások)
- tapasztalatszerzés a ütésekhez és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pályán középen bóják segítségével egy 2 x 2 méteres területet jelölünk ki. 8 db összehajtható kiskaput helyezünk el a pályán úgy, hogy a négyzet két ellentétes oldalától 4 méterre 4-4 kis kaput teszünk le. Az állomáson (négyzetben) baseballütő (labdával együtt) és frizbi van kihelyezve. A tanulók 6 fős csoportokban helyezkednek el a négyzet két ellentétes oldalán a kapukkal szemben. Egyénileg kell az adott eszközt a neki megfelelő technikával a kapuba juttatni.

Cél, hogy lehetőség szerint az összes kapuba szerezzenek gólt. A baseball-labda egy 50 cm magas bójára van helyezve, arról kell leütni!

Megkötések: Az adott eszközt az eszköznek megfelelő technikával kell a kapuba juttatni. Kézben kell visszahozni az eszközt.

Feladat ismertetése

A pályán bójákból és kapukból két részt alakítottunk ki. A pálya közepére baseballütőket és -labdákat, valamint frizbiket helyeztünk ki. A feladat közben választanotok kell egy eszközt és a neki megfelelő módon megpróbálni a kapuba juttatni.

Bemutatás közbeni magyarázat: A baseball-labdát ütővel a frizbit pedig kézzel próbáljátok meg a kapuba juttatni! A gól után vigyétek vissza az eszközt majd keressetek mindig másik eszközt és célfelületet! Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán! Az adott eszközt csak azon a területen és kapura használjátok, amit meghatároztunk.

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

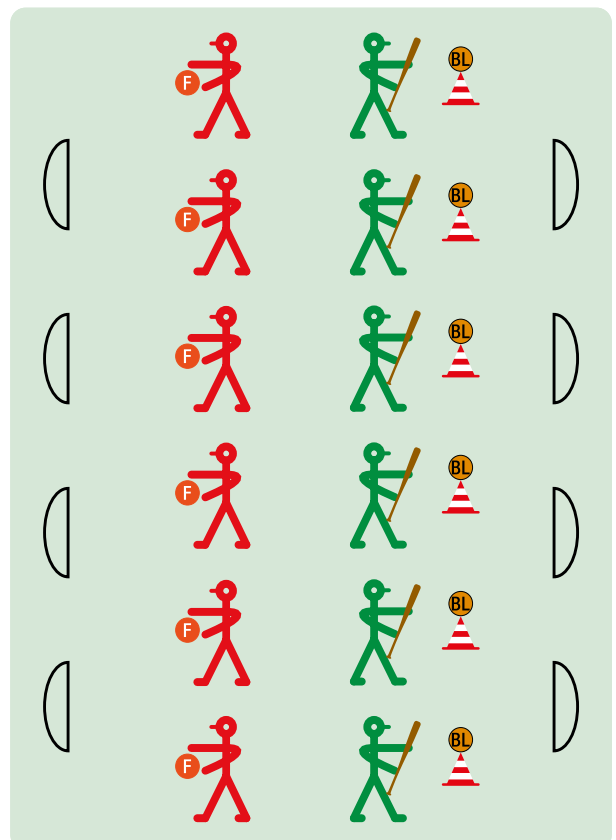
Várt válaszok: Próbáljunk minél több gólt szerezni! Próbáljunk minden kapuba betalálni!

Feladat közbeni instrukció

Figyeljétek, hogy mindig az eszköznek megfelelő módon próbáljátok gólt szerezni! A frizbinél nyúljatok keresztbe a testetek előtt a dobó kezetekkel, és onnan dobjátok ki egy kézzel! A baseballnál kétkézzel fogjátok az ütőt és lendítsétek keresztbe a testetek előtt majd onnan üssétek meg kétkézzel a labdát! Próbáljátok meg változó távolságokból a gólszerzést!

Szükséges eszközök

- 4 pár (8 db) összehajtható kis kapu;
- 6 db baseballütő + -labda;
- 6 db frizbi;
- 20 db pionbója;
- 6 db, kb. 50 cm magas bója



3. LABDÁS KIVÁLTÓ FOGÓ

Tanulási cél:

- támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő és üldöző szerepekkel)
- az energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása

Feladat leírása

Ez a játék egy kiváltó fogó. A fogók célja, hogy elkapják a menekülőket. Vannak fogók, menekülők és kiváltó tanulók. A kiváltó tanulók egy fitball-labdát gurítanak maguk előtt/mellett. Az a menekülő, akit a fogó megfogott terpeszállásban helyezkedik el. Addig marad ebben a helyzetben, míg valamelyik kiváltó tanuló a labdát felé gurítja, majd a megfogott terpeszúgrásban átugorja azt. Ezután a kiváltott labdagurítással halad tovább (ő lesz a kiváltó, a társa pedig menekülő). 1 perc után cseréljük a fogókat. A fogók kezében jelzőtrikó van.

Megkötések: Két fogóval és két kiváltó tanulóval kezdjük a játékot. A kiváltó játékost nem lehet megfogni!

Feladat ismertetése

Kiváltó fogót fogtok játszani. A játék neve fitball-labdás kiváltó fogó. A fogók állandók lesznek és szólni fogok amikor cseréljük őket. Lesznek menekülők, akiket a fogó megfoghat, és lesznek kiváltó tanulók, akik fitball labdagurítással haladnak, őket a fogó nem foghatja meg.

Bemutató közbeni magyarázat: Két fogóval és két kiváltóval kezdjük a játékot. Ha valakit megfog a fogó, álljon terpeszállásba! Úgy tudjátok kiváltani a társatokat, hogy a fitball-labdát felé gurítjátok, a megfogott tanuló pedig terpeszfelugrással átugorja azt. Ekkor ő veszi fel a labdát, és ő lesz a kiváltó. Aki kiváltotta, menekülőként játszik tovább.

Kérdések: Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha kiváltók vagytok?

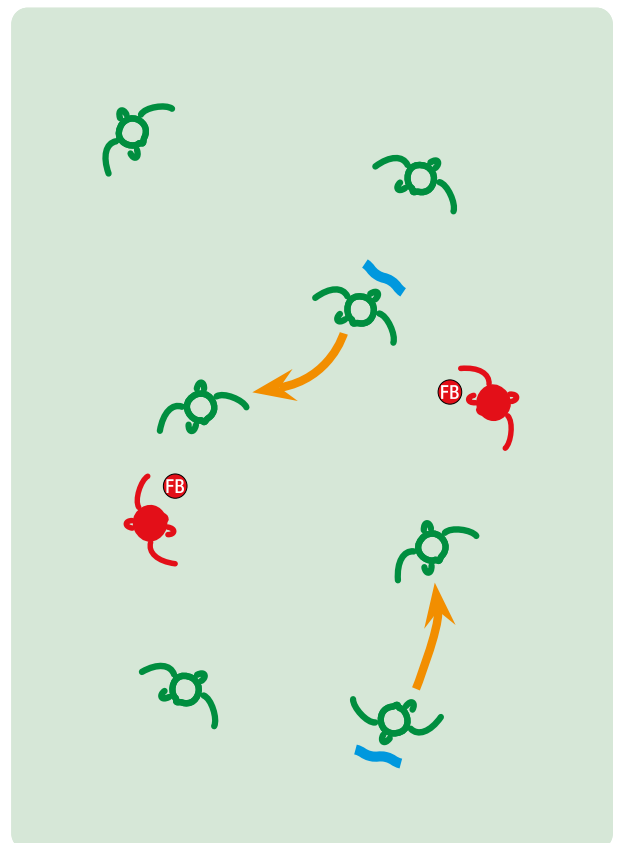
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet! Figyeljük a menekülő társunkat, és ha megfogták, váltsuk ki!

Feladat közbeni instrukció

Használjátok ki a teljes területet! Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni! Kiváltóként figyeld, hogy melyik társadnak van szüksége segítségre!

Szükséges eszközök

2 db fitball-labda;
3 db jelzőmez, két



4. FLOORBALLOS LABDAVEZETÉSEK

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések-ütések eszközzel)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez, illetve eszközzel történő labdaütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pályán bójákat és gátakat teszünk le, és kapukat alakítunk ki véletlenszerű elhelyezéssel. Az állomáson többfajta kézilabda, gumilabda és floorballütő (labdával együtt) van kihelyezve. Labdavezetéssel kell a pályán szabadon haladniuk floorballütővel különböző méretű labdákat terelgetve.

Cél, hogy lehetőség szerint az összes alagúton (gát alatt) gurítsák át a labdákat, és szerezzenek gólt.

Megkötések: A labdavezetés csak floorballütővel történhet.

Feladat ismertetése

A pályán bójákból és gátakból kis kapukat láttok. Kihelyeztünk floorballütőket, szivacskezilabdákat, gumilabdákat, floorball- és teniszlabdákat.

Bemutató közbeni magyarázat: Vegyetek fel egy floorballütőt és válasszatok egy labdát, majd labdavezetéssel próbáljátok meg a lehető legtöbb kapun és alagúton átjuttatni a labdákat! Két-három alagúton való átgurítás után cseréljétek labdát. Egymás után kétszer nem használhatjátok ugyanazt a kaput. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

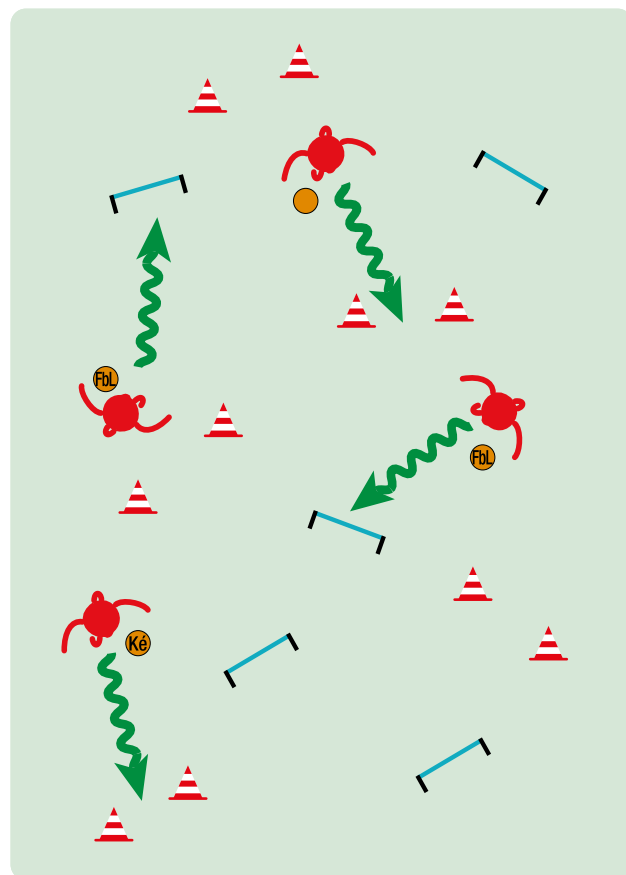
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket! Próbáljunk minél több gólt szerezni! Próbáljuk ki az összes labdát!

Feladat közbeni instrukció

Figyeljétek, hogy ne pattanjon el messzire a labda töletek!
Próbáljátok ki az összes labdát a labdavezetésnél!

Szükséges eszközök

- 14 db floorball-ütő;
- 6 db U9 szivacskezilabda;
- 6 db supersoft 4-es focilabda;
- 6 db teniszlabda;
- 6 db floorball-labda;
- 5 db (24 cm) gát;
- 20 db pionbója;
- 2 db zsámoly a labdák tárolására



5. FOGÓCSKÁS CSELEZÉSEK

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A tanulókat négyes csoportokba osztjuk. Hárman egymással kört alkotnak kézfogással. Negyedik társuk a körön kívül helyezkedik el.

A játék célja, hogy a körön kívüli támadó játékos megfogja a körben álló, előre kijelölt társát. A körben elhelyezkedő tanulók körbe-körbe mozgással tudják ezt megakadályozni.

Megkötés, hogy csak lábmunkával akadályozhatják meg a támadót körbe-körbe forgással. A támadó a körön nem nyúlhat át. Az állomáson segítő pedagógus jelzése (15-20 mp) után cserélni szükséges a támadót.

Feladat ismertetése

Ezen az állomáson fogócskás cselezési játékot fogtok játszani. Kérem, hogy négy fős csoportokat alakítsatok ki. (kártya)

Bemutató közbeni magyarázat: Kérem, hogy minden csoportból hárman fogjátok meg egymás kezét és alakítsatok egy kört. A negyedik tanuló pedig a körön kívül velük szemben álljon fel, ő lesz a fogó. A fogó próbálja meg elkapni az előre kijelölt társát. A körben lévő tanulók pedig próbálják megvédeni a menekülő folyamatos mozgással. Szólni fogok, amikor cserélni kell. Mindenki lesz minden pozícióban.

Kérdések: Hogyan tudjátok elkapni a menekülő játékost? Hogyan tudjátok megvédeni a menekülő játékost?

Várt válaszok: Cselezéssel, irányváltatással. Sok mozgással.

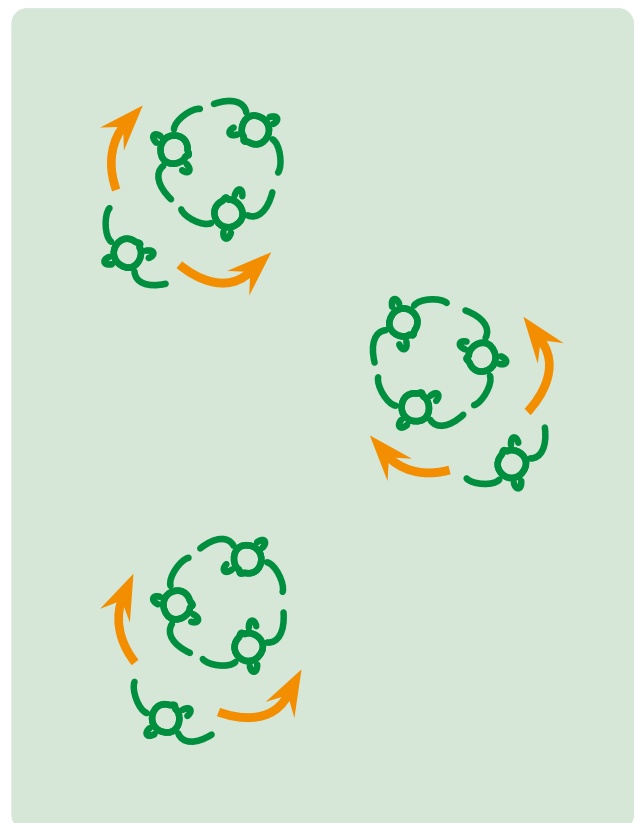
Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek erőteljes kitámasztásokat végezni!

Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal kikerülni a fitball-labdákat!

Szükséges eszközök

1 db pakli kártya



6. DOBÁSOK

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, dobások)
- tapasztalatszerzés az elkapásokhoz, dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pálya négy sarkában és két oldalának közepén hat aktív falat állítunk fel.

Cél, hogy a tanulók dobásokat végezzenek a dobófalra többféle labdával. A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt.

Megkötések: Minden dobás után másik célt kell keresni. Lehetőség szerint minden szert próbálnak ki a tanulók!

Feladat ismertetése

A pálya négy sarkában és két oldalánál összesen hat aktív falat láthatók.

Bemutató közbeni magyarázat: Minden dobófalnál álljatok fel 2-3-an. A feladatotok az lesz, hogy válasszatok egy labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a dobófalra a labdának megfelelő módon. A visszapattanó labdát próbáljátok meg elkapni, majd cseréljétek le egy másik labdára. Ezután fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére. Vigyázzatok arra, hogy egymást ne találjátok el!

Kérdések: Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?

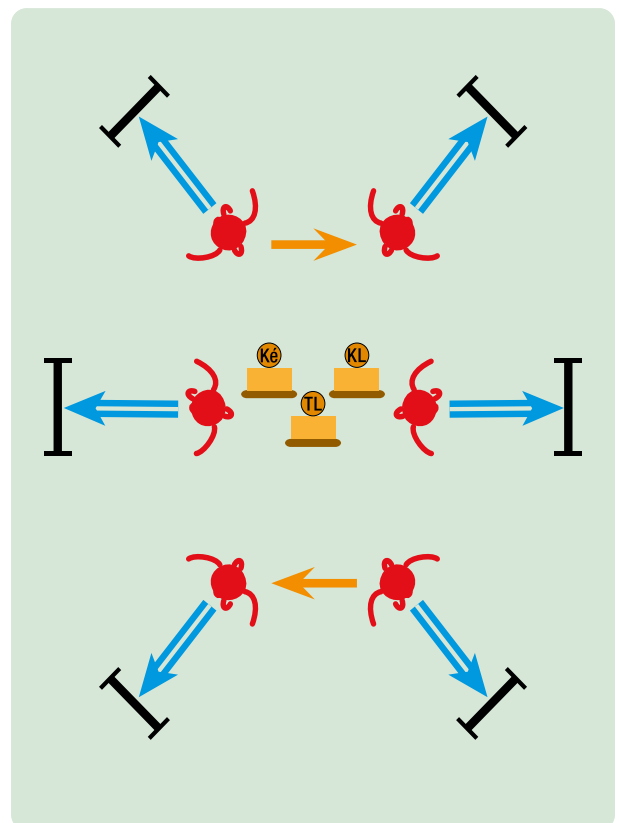
Várt válaszok: Dobásnál rámutatunk a célra. Figyelünk, hogy hová pattan a labda, és két kézzel próbáljuk elkapni.

Feladat közbeni instrukció

Törekedjétek arra, hogy az összes labdát kipróbáljátok! A karotokkal a célfelület felé lendítsetek! A tenisz- és a szivacskezilabdát egy kézzel, a kosárlabdát két kézzel dobjátok! Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni! Mellkas-, illetve fejmagasságban történő elkapásnál az ujjaitok kissé felfelé nézzenek! Csípőnél és csípő alatt történő elkapásnál az ujjaitok kissé lefelé nézzenek!

Szükséges eszközök

- 4 db kis aktív fal (dobófal);
- 2 db nagy aktív fal (dobófal);
- 3 db zsámoly (labdák tároló-sára);
- 10 db kosárlabda;
- 10 db U8 szivacskezilabda;
- 10 db teniszlabda



7. LABDASZERZŐ

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása versenyhelyzetben (futások)
- tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A területen 5 karikát helyezünk el, négyet négyzet alakban egyet pedig középre. A középső karikába 12 db teniszlabdát teszünk. A tanulókat négyes csoportokba osztjuk.

Cél: A saját karikában 4 teniszlabda elhelyezése/összegyűjtése.

Megkötések: Először a középső karikából kell a labdákat elvenni, egyszerre csak egy labdát lehet vinni, amikor középről elfogyott a labda a többi játékostól lehet rabolni.

Feladat ismertetése

A területen karikákat láttok elhelyezve. A középső karikában 12 teniszlabda van. Az első négyes csoport álljon fel egy-egy szabad karikába. A többiek itt várakozzanak.

Bemutató közbeni magyarázat: A játék célja, hogy a saját karikádba 4 teniszlabdát gyűjts össze. Amikor középről elfogyott, akkor lehetőségetek van rabolni a többiektől! Fontos, hogy egyszerre csak egy labdát vihetek.

Kérdések: Hogyan tudtok minél gyorsabban megfordulni?

Várt válaszok: gyors irányváltoztatással, erős kitámasztással

Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek erőteljes kitámasztásokat végezni!

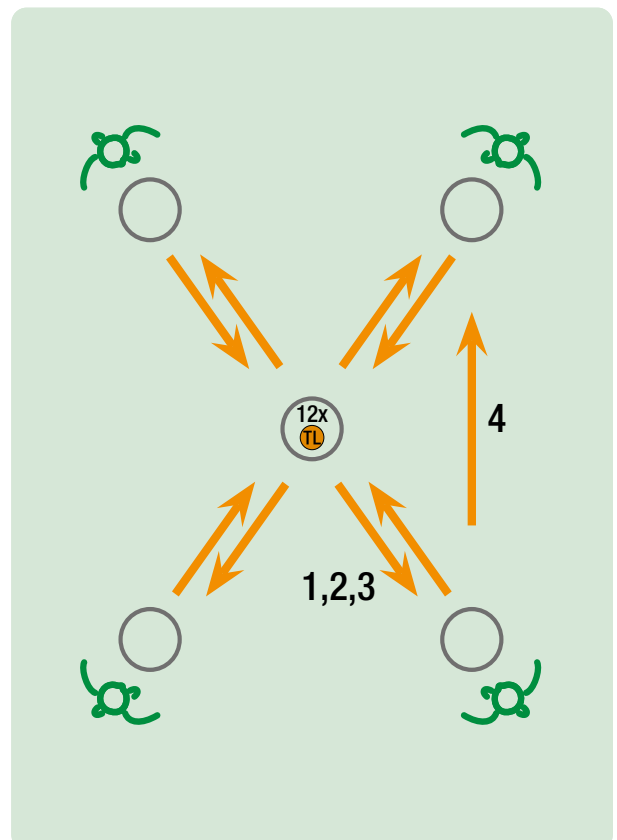
Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal megfordulni!

Figyeljétek kinek van három labdája!

Szükséges eszközök

5 db hulahoppkarika;

15 db teniszlabda



8. KARIKÁS UGRÓISKOLA

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (ugrások)
- tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
- társas felelősségvállalás tudatosítása

Feladat leírása

A tanulókat párokba osztjuk! Páronként kapnak egy hulahoppkarikát, amire egy judoövet kötünk. Az egyik tanuló szabadon mozog a teremben, közben az öv segítségével húzza maga után a hulahoppkarikát. A másik tanulónak szökdelő gyakorlatokat kell végrehajtania a mozgó hulahoppkarika segítségével!

Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki az ugrófeladatot.

A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak a területen, miközben többször változtatnak a végrehajtás módján.

Megkötés: A karikát húzó tanulók lassú mozgással haladjanak, és figyeljenek az ugróiskolát végrehajtó társukra.

Feladat ismertetése

Az állomáson hulahoppkarikákat láthattok rajtuk egy judoövvel. Ezek és egymás segítségével kell ugróiskolafeladatokat végrehajtaniotok. Álljatok párokba egy-egy hulahoppkarikához.

Bemutató közbeni magyarázat: Egyikőtök fogja meg a hulahoppkarikát és az öv segítségével kezdje el lassan húzni. Aki nem húzza a hulahoppkarikát, az álljon bele. Ti választhatjátok meg, hogy milyen ugrófeladatot végeztek a hulahoppkarikában és azon kívül. Jelezni fogok, amikor a pároknak szerepet kell cserélniük.

Kérdés: Milyen ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a feladat során?

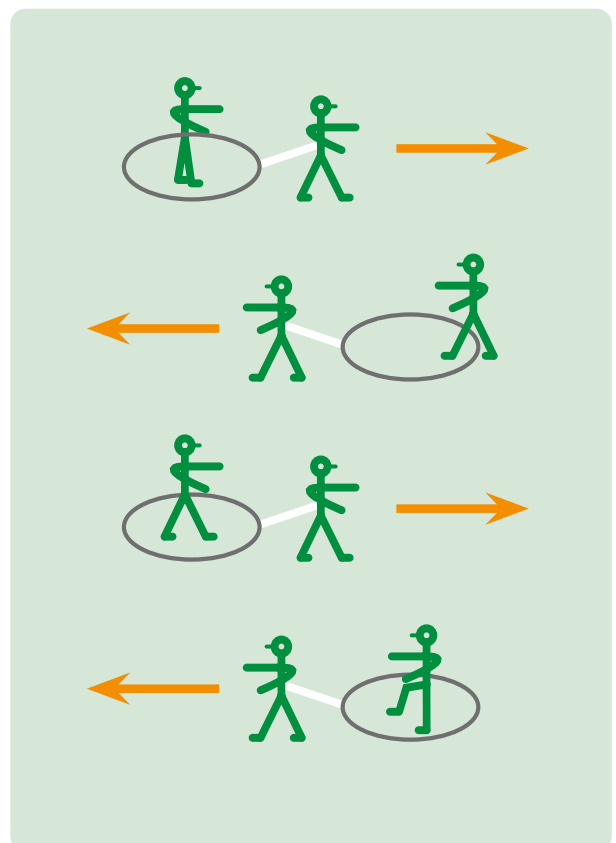
Várt válaszok: Ugrás egy lábon. Ugrás páros lábon. Ki-be szökdelés a karikába.

Feladat közbeni instrukció

Figyeljete rá, hogy olyan sebességgel húzzátok a hulahoppkarikát, hogy a társatok még tudjon benne feladatot végrehajtani! Lendíts a karoddal szökdelés közben! Szökdelés közben úgy pattogjatok, mint egy gumilabda! Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!

Szükséges eszközök

7 db hulahoppkarika;
7 db judoöv



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV

2019. SZEPTEMBER 27.; OKTÓBER 1. ÉS 2. KISKÖRÖS/EGER/KISVÁRDA/BALATONFÜRED



A fesztivál szakmai vezetője: Lasztovicza László (Kiskőrös), Vincze Tamás (Eger), Majoros Imre (Kisvárd), Tokács Anikó (Balatonfüred)

A fesztivál szakmai szervezője: László Zsolt (Kiskőrös), Nagy Gerzson (Eger), Deák Béla (Kisvárd), Horváth Péter (Balatonfüred)

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: multisport

Részt vevő korcsoport: II. kcs., 3-4. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: 100 fő

Létesítmény: terem/szabadtér

A fesztivál tervezett időkerete: 12:00–13:55

Szükséges eszközök:

Mozgásfejlesztő táska	1 db
Szlamóruúd talppal (rúdbója)	6 db
Labdatartó háló (20 db-os) a labdák tárolására és szállításra	2 db
Gát	23 db
Jelölőkorong	20 db
Koordinációs karika	42 db (14-14-14 db három színben)
Szivacskezilabda	32 db
3D koordinációs létra	1 db
Focilabda 4-es	16 db
Kosárlabda	4 db
Röplabda	4 db
Összehajtható focikapu	3 csomag (6db)
Koordinációs létra	1 db
Floorballütő	18 db
Kendő	30 db
Pionbója	1 csomag
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	8 db
Bója kb. 30 cm	16 db
Zsámoly (labdatárolásra)	8 db
Magyar vagy franciakártya (pakli)	1 pakli
Babzsák	30 db
Gumilabda	20 db
Teniszlabda	80 db
Mobil röplabdaállvány	2 pár
Kosárlabda	15 db
Gumiszalag	2 db
Trambulin	4 db
Törölköző (nagy méretű)	10 db
Fitball	2 db
Strandlabda	20 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A multisport fesztivál legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a sportolás élményét, és tanulja meg a játékok alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű sportolásban is örömét lelje.

A fesztivál további célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát. A fesztivál során a pozitív játékmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt, amely érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk, megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő sportági előkészítő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően a tanulók motiváltan és lelkesen vesznek részt a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlólhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra, aminek köszönhetően motiváltan és lelkesen vesznek részt a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc

részre osztjuk, ahol minden alkalommal 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

- Az állomáshelyeken alkalmazott játékok, feladatok biztosítsák a hely- és helyzetváltoztató, valamint a manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
- biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kisjátékokban.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszközvisszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleges kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kisjátékok esetében);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihe-nőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokban (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

12:00–12:20 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

12:20–12:25 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziaztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni, amelyek kapcsolódnak a szivacskezilabdázáshoz. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket oda, ahonnan elvettétek, és menjetek az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja, merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit forduljatok bármelyik segítőhöz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

12:25–12:30 Csoportalakítás
Csoportalakítás a piros és a kék pályákon külön-külön: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető, szakmai asszisztens)

12:30–12:40 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

1. „Szobrocška” bemelegítő játék – amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá.
2. Testrésztérítős játék – amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

12:40–13:40 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

13:40–13:45 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés” – állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

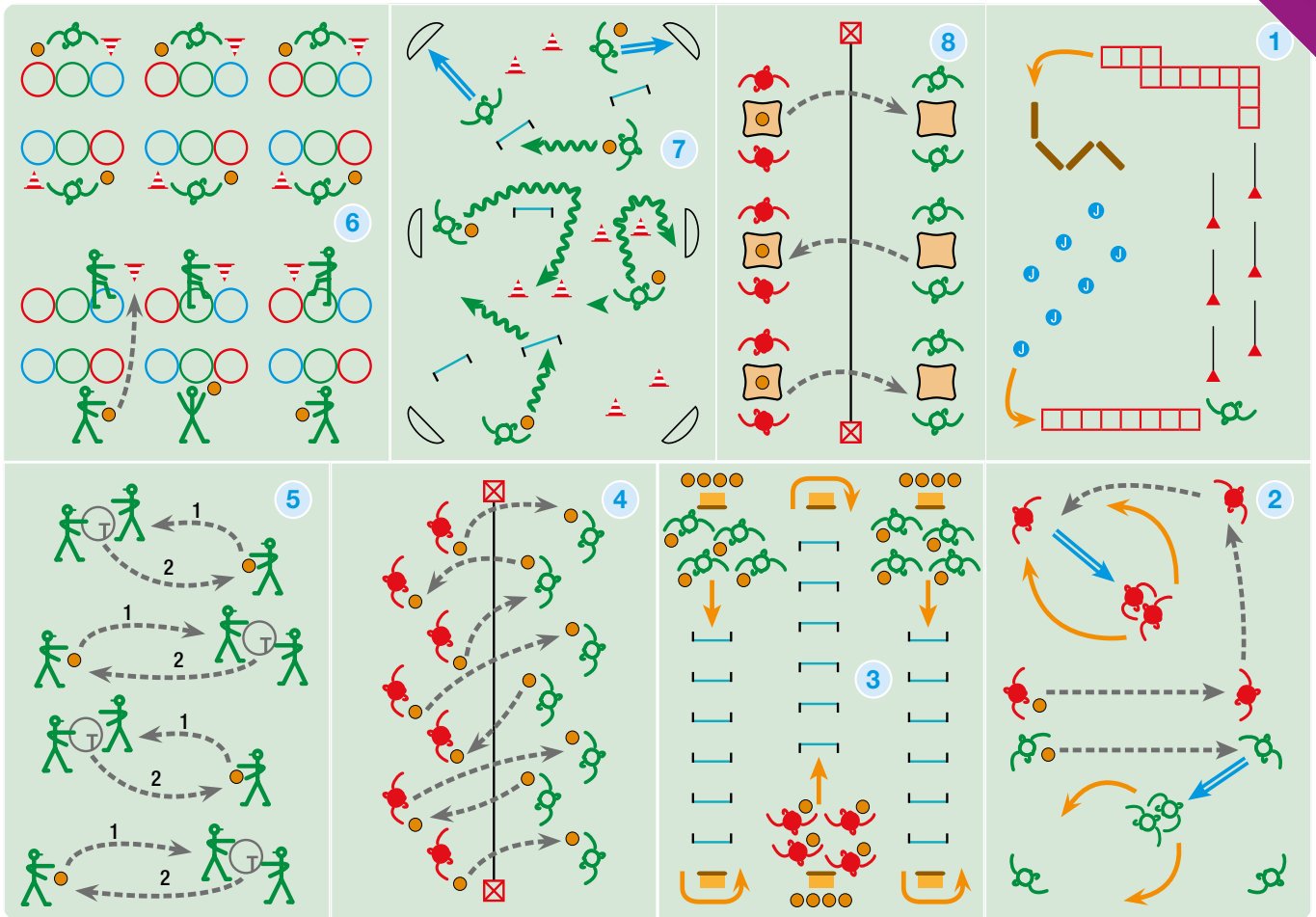
13:45–13:50 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

13:50–13:55 A fesztivál zárása.

1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével. (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével.

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Támadó
	Védő
	Labda
	Labda útja
	Játékos útja
	Bója
	Kapura lövés
	Labdavezetés
	Összehajtható kiskapu
	3D vagy koordinációs létra
	Koordinációs karika
	Zsámoly
	Gát

	Rúdbója
	Minigerenda
	Jelölőkorong
	Trambulin
	Mobil röplabdaállvány gumiaszalaggal
	Törölköző

1. AKADÁLYPÁLYA KÜLÖNBÖZŐ LABDAVEZETÉSSEL

Tanulási cél:

- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
- a labdarúgásra és a floorballra jellemző labdavezetés gyakorlása

Feladat leírása

Az ábrán látható módon akadálypályát építünk ki.

Cél, hogy a tanulók labdavezetés közben haladjanak végig a pályán. Lehetőség szerint minden körben más feladatot hajtsanak végre és lehetőség szerint más labdával (focilabda, floorball) is.

Megkötés, hogy folyamatos labdavezetéssel haladjanak az akadálypályán. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a szlalompálya végére (állóbojához). A tanulók a jobb alsó saroknak megfelelően indulnak.

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok.

Bemutatás közbeni magyarázat: Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba és cseréljétek labdákat/ütőket is! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.

Kérdés: Milyen feladatokat tudtok végrehajtani az akadálypályán labdavezetés közben?

Várt válaszok: futásokat, szökdeléseket, ugrásokat.

Feladat közbeni instrukció

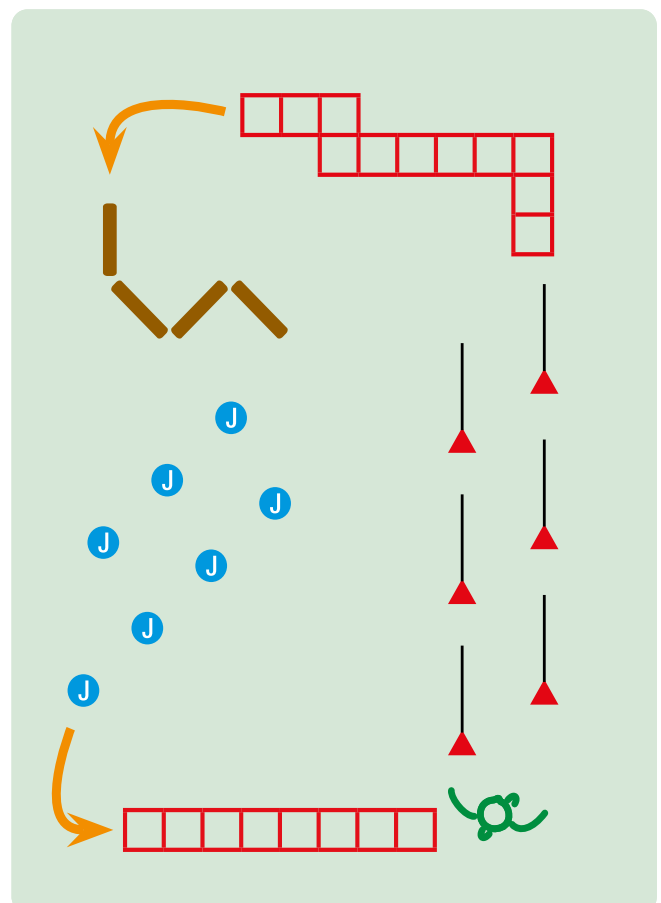
Igyekeztek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál!

Ne figyeljétek a labdát!

Törekedjétek rá, hogy jobb és bal lábbal is vezessetek labdát!

Szükséges eszközök

- 1 db mozgásfejlesztő táska;
- 6 db rúdbója talppal;
- 1 db 3D létra;
- 1 db koordinációs létra;
- 10 db floorballütő/bójarúd;
- 10 db gumilabda;
- 2 db fitball labda;
- 10 db jelölőkorong



2. KOTLÓS-KÁNYA EXTRA

Tanulási cél:

- kézilabdázásra jellemző átadások gyakorlása
- kézilabdázásra jellemző védekező mozgás gyakorlása
- kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások gyakorlása

Feladat leírása

A kijelölt területen két játékeret alakítunk ki, mindegyiken a dobókocka ötös számának megfelelően elrendezett jelölőkorongokkal. A tanulókat két csoportba osztjuk. Kétten középen egymás mögött állnak. A hátul lévő tanuló az előtte levő tanuló vállát fogja. Az első tanuló lesz a „kötös”, a többiek a négy másik jelölőkorongon helyezkednek el, ők lesznek a „kányák”. Egyiküknél egy szivacs labda.

A játék célja, hogy a „kötös” megakadályozza a kányát az oszlop végén lévő „csibe” kidobásában. A „kányának” átadásokkal, átadócselekkel kell a „kötös” mögé juttatni a labdát és megpróbálni eltalálni a „csibét”.

Megkötés, hogy a „kötös” csak lábmunkával akadályozhatja meg a „kányák” dobásait. Az állomáson segítő pedagógus jelzése (15-20 mp) utána másik páros áll a „kötös” és a „kányá” helyére.

Feladat ismertetése

Két pályát láttok kialakítva, Középen egy jelölőkorong, körülötte négyzet alakzatban szintén 4 tappancs. A játék neve: kötös-kányá extra. Kétten álljatok be középre, négyen pedig a maradék négy tappancsra. A másik pályánál ugyanígy álljatok fel.

Bemutató közbeni magyarázat: A bent álló két tanuló álljon egymás mögé és a hátul lévő tanuló fogja meg az előtte lévő vállát. A négyzet sarkain álló tanulók egy labdát járassanak körbe átadásokkal. Majd próbálják a belül álló két tanuló közül a hátul álló tanuló hátát megdobni. Közben a belső párosnak az a feladata, hogy védekező mozgással próbáljanak mindig a labdával szembe helyezkedni.

Kérdések: Hogyan kell mozognotok, hogy ne találja el a „csibét” a kányá? Hogy kell átadásokat végeznetek a négyzeten?

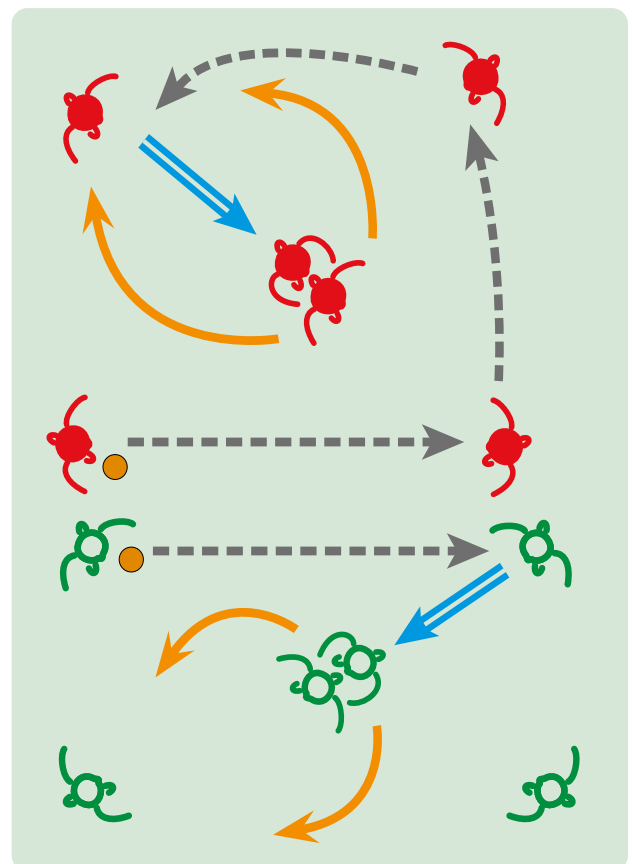
Várt válaszok: Védekező alapmozgásokkal, és a labdával szemben kell maradnunk. Gyors és pontos passzokkal.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, akihez a legnehezebb megfordulnia a kötösnek és a csibének! Próbáljatok meg mindig a labdával szemben maradni!

Szükséges eszközök

10 db jelölőkorong;
2 db U8 szivacs kézilabda



3. LABDASZEDŐ

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása
- tapasztalatszerzés a futásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A területen három sávot alakítunk ki, területenként 2-2 zsámolyt teszünk le a sáv két végére. Minden zsámolyba különböző labdákat, babzsákokat, kendőket helyezünk el. A tanulókat három csoportja bontjuk (12 fő esetén 3 x 4 fő, 14 fő esetén 2 x 5 és 1 x 4 fő).

Cél: A tanulóknak az egyik zsámolyból a másikba kell áthordaniuk a tárgyakat. Egy csapat egyszerre indulhat el. (A csapattagok egyszerre indulnak)

Megkötések: csak a saját zsámolyból lehet eszközt felvenni. Egyszerre egy tanuló egy eszközt vihet át.

Cél: A megismételt játékban minden csapat próbáljon több eszközt áthordani, mint amennyit először sikerült.

Feladat ismertetése

A területet három sávra osztottuk, ahol minden sáv két végén egy-egy zsámolyt láttok kitéve, a zsámolyokban különböző eszközöket találtak. A csoportot három részre osztjuk, akik egy-egy sávban helyezkednek el.

Bemutató közbeni magyarázat: Jelre mind a három csapat egyszerre indul el, a két szélső csapat balról jobbra a középső csapat jobbról balra! Mindenki vegyen ki egy eszközt a zsámolyból és fussatok át vele a szemközti zsámolyhoz (a gátakat ugorjátok át), ott tegyék bele az eszközt! Utána azonnal induljatok vissza a következő eszközhöz! A játék egy fordulója 2 percig tart! A második fordulóban próbáljatok több eszközt begyűjteni, mint az elsőben.

Kérdés: Hogy tudatok minél gyorsabban megfordulni?

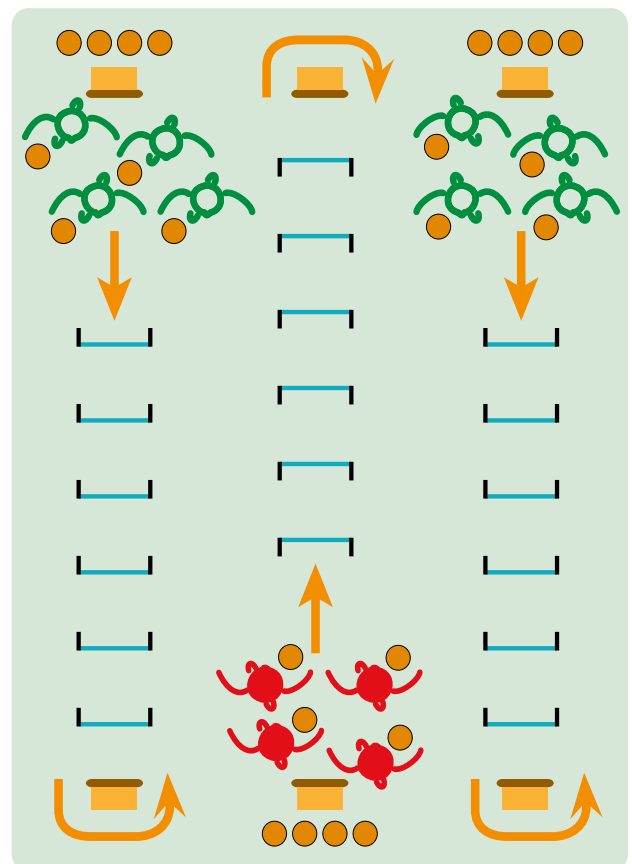
Várt válasz: Levittük a súlypontunkat, és erősen kitámasztottunk.

Feladat közbeni instrukció

Írányváltásnál próbáljátok süllyeszteni a súlypontotokat!

Szükséges eszközök

- 6 db zsámoly;
- 60 db teniszlabda;
- 30 db szivacskezilabda;
- 30 db kendő;
- 30 db babzsák;
- 18 db gát



4. SZABADULÁS A LABDÁTÓL

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések)
- tapasztalatszerzés az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A rendelkezésre álló területet gumikötél segítségével két részre osztjuk. Minden tanulónál van egy strandlabda.

Cél, hogy a labdát egy vagy kétkezes ütéssel juttassák át az ellenfél térfelére a gumiszalag felett.

Megkötések: csak ütéssel lehet a labdát átjuttatni az ellenfél térfelére.

Feladat ismertetése

A pályát egy gumiszalag segítségével két részre osztottuk. Húzzatok egy kártyát. Aki pirosat húzott, menjen át a másik térfelére, a zöldek maradjanak ezen a térfélen. Mindenkinél legyen egy strandlabda.

Bemutató közbeni magyarázat: A feladatotok az lesz, hogy egy vagy kétkezes ütéssel a szalag felett juttassátok át a labdákat, majd a túlóldalról érkező labdákat az másik térfelére. Ha egy labda leesik a földre, vegyétek fel, és üssétek át a túlóldalra! Én indítom és majd én állítom meg a játékot!

Kérdés: Hova kell ütnötök a labdát?

Várt válaszok: Ahol nem áll senki! Üres területre!

Feladat közbeni instrukció

Figyeljete, hogy csak ütéssel juttassátok át a labdát az ellenfél területére!

A szalag felett menjen át a labda!

Törekedjete rá, hogy minél kevesebb labda legyen a térfeleteken!

Próbáljátok meg egyből visszaütni a labdát a túlóldalra!

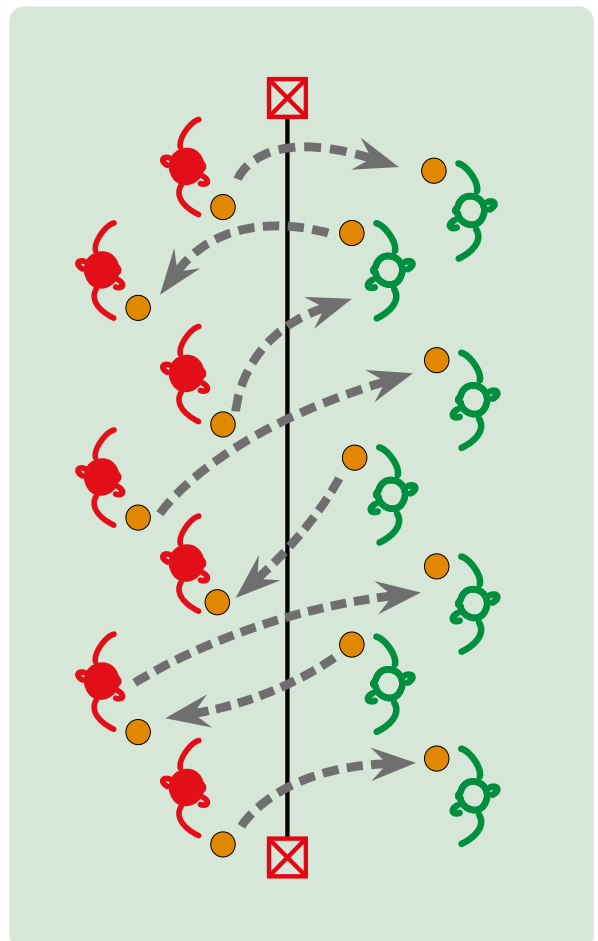
Szükséges eszközök

2 db állvány;

1 db gumikötél;

20 db strandlabda.

1 pakli kártya



5. TRAMBULINOS RÖPLABDA

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések eszközzel, dobások)
- tapasztalatszerzés az ütések eszközzel és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A tanulókat négyes csoportokba osztjuk, minden csoport kap egy trambulint egy kosár- és egy röplabdát. Két tanuló megfogja a trambulint! Egy tanuló 2-3 méterre helyezkedik el tőlük és labdáját a trambulín irányába dobja. A két trambulint tartó megpróbálja a trambulinnal visszaütni a labdát a dobó kezébe. A másik játékos a másik labdával ugyanezt hajtja végre. 5-5 dobás után helyet cserél a trambulint tartó és a két dobó játékos.

Megkötések: A labdát csak a trambulinnal lehet visszaütni. A dobó játékosok felváltva követik egymást.

Feladat ismertetése

Trambulinos röplabdát fogtok játszani. Négyes csoportokat alakítotok ki. A csoportokból ketten vegyétek fel a trambulint, a másik két tanuló pedig egy röplabdát és egy kosárlabdát. A labdás tanulók álljanak szembe a trambulint tartó tanulókkal.

Bemutatás közbeni magyarázat: A trambulinnal az lesz a feladatotok, hogy visszaüssétek a felétek dobott labdát. Akinél labda van, annak az lesz a feladata, hogy megpróbálja a trambulínra dobni labdáját, majd a visszaütött labdát elkapni. Amikor mind a két labdás tanuló 5-5 dobással végzett, cseréljenek helyet a trambulinos tanulókkal.

Kérdések: Hogyan tudjátok minél pontosabban a trambulínra dobni a labdát? Hogyan tudjátok visszaütni a labdát?

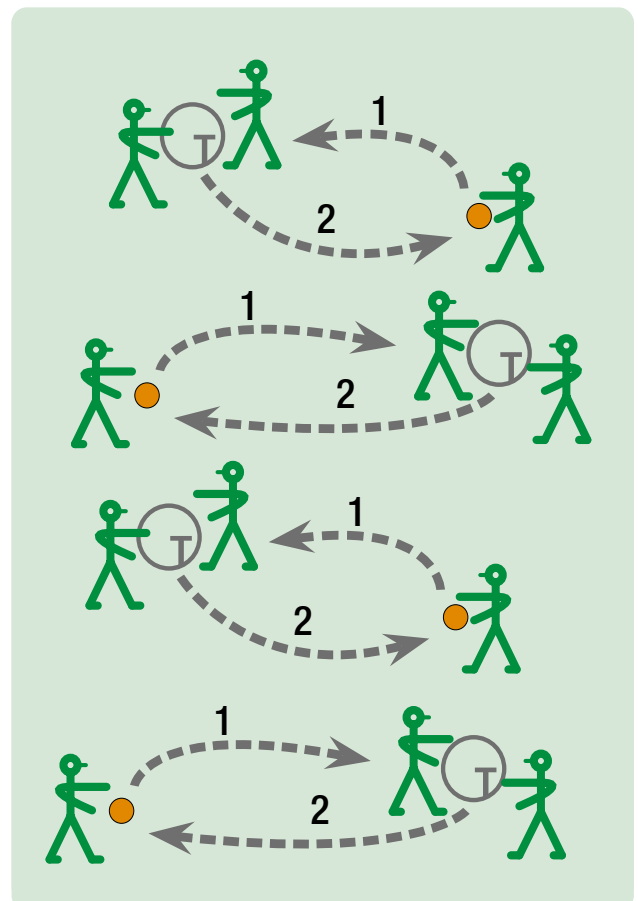
Várt válaszok: Két kézzel a trambulín irányába kell lendíteni a labdát! Együtt mozogva, a labdához helyezkedve!

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok a trambulín irányába lendíteni a labdát! Egyszerre emeljétek a trambulint! Helyezkedjétek együtt a labda alá!

Szükséges eszközök

4 db trambulín;
4 db kosárlabda;
4 db röplabda



6. KARIKÁS-BÓJÁS ELKAPÓ JÁTÉK

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások);
- alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségek kombinációinak gyakorlása (ugrás, stabilitás-egyensúlyozás);

Feladat leírása

A területet hat részre osztjuk. Területenként kihelyezünk egymástól 3 méterre 3-3 különböző színű koordinációs karikát. Minden karikacsoporthoz teszünk 2 nagyobb bóját és egy teniszlabdát. A tanulókat párokba osztjuk. És egy-egy hármas karika mögé állítjuk őket egy-egy bójával a kezükben.

A játék célja, hogy a labdát tartó tanulónak mondani kell egy színt majd ahhoz a színhez dobja a teniszlabdát. Az elkapó tanulónak abba a karikába kell szökkeni amelyik színűt mondja a társa, és megpróbálja elkapni a labdát a talpával felfelé fordított bójával. Ezek után szerepcserével történik a feladat végrehajtása.

Megkötések: a jobb oldali karikában jobb lábbal kell megállni, a bal oldali karikában bal lábbal kell megállni, a középső karikában páros lábbal kell megállni.

Feladat ismertetése

A játék neve: karikás-bójás elkapó játék. A területen karikákat láttok egymással szemben (3-3). Ezek a karikák tartoznak egymáshoz. (A pedagógus megmutatja az egymáshoz tartozó karikákat.) Párokat alakítunk ki. A párosok egymással szemben álljanak fel, és mindenki vegyen fel egy bóját, valamint a pár egyik tagja egy teniszlabdát!

Bemutatás közbeni magyarázat: Akinél a teniszlabda van mondjon egy színt és dobja át a labdát a társának a megfelelő színű karika felé. Az elkapó tanulónak abba a karikába kell beleugrani, amelyikhez érkezik a labda és el kell elkapnia a labdát a bójával. Ha sikerült, ha nem, lépjen ki hátra, és most ő mondja a színt, illetve dobja a labdát. Fontos, hogy ha jobbra kell ugranotok akkor csak a jobb lábatok lehet a karikában, ha balra, csak a bal lábatok lehet a karikában, ha középre akkor páros lábbal kell a karikába ugranotok.

Kérdések: Hogyan tudjátok megtartani az egyensúlyotokat? Hogyan tudjátok elkapni a labdát?

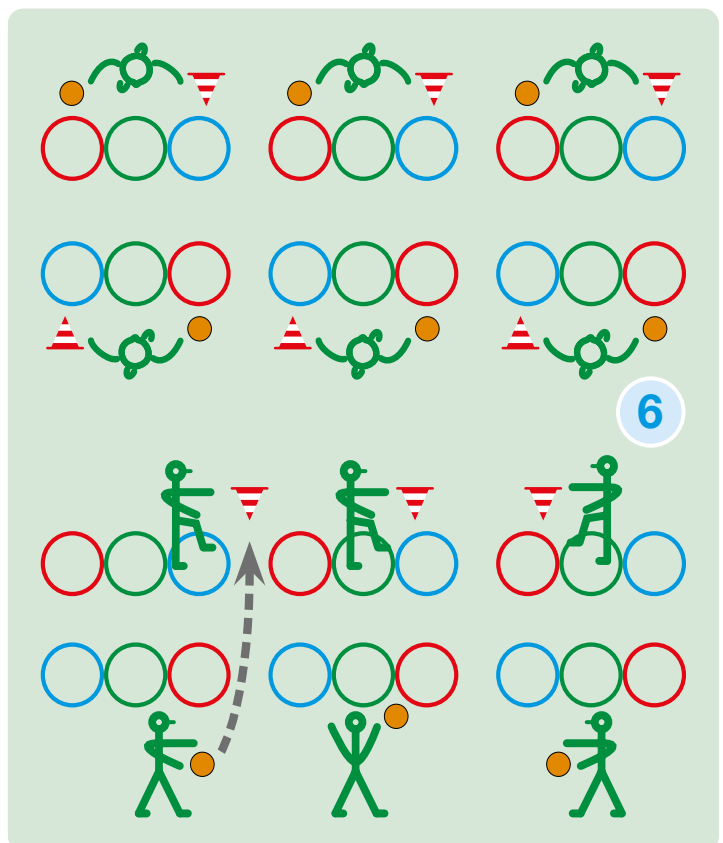
Várt válaszok: Behajlítjuk a lábunkat. Figyeljük, hogy hol esne le és megpróbáljuk alátenni a bóját.

Feladat közbeni instrukció

Próbáljatok minél stabilabban megállni! Hajlítsátok be a térdeteket!

Szükséges eszközök

42 db koordinációs karika (három színben);
16 db bója;
10 db teniszlabda;



7. LABDAVEZETÉSEK, RÚGÁSOK

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések, rúgások)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez és a rúgáshoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása

A pályán bójákat és gátakat teszünk le, és belőlük kapukat alakítunk ki véletlenszerű elhelyezéssel. A pályát határoló vonalakra 6 összehajtható kaput teszünk ki célfelületként. Az állomáson focilabdák vannak kihelyezve. Amikor a tanulónál floorballütő van, labdavezetéssel kell a pályán szabadon haladniuk.

Cél, hogy lehetőség szerint az összes alagúton (gát alatt) gurítsák át a labdákat, majd szerezzenek gólt.

Megkötések: labdavezetéseket kell végezniük az általuk megválasztott irányba és módon, illetve kapura rúgásokat az általuk választott távolságról.

Feladat ismertetése

A pályán bójákból és gátakból kis kapukat láttok, valamint 6 db kiskaput. Láthattok kihelyezve focilabdákat is.

Bemutató közbeni magyarázat: Válasszatok egy labdát, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a lehető legtöbb kapun és alagúton átjuttatni a labdátokat majd löjtek vele kapura! Egymás után kétszer nem használhatjátok ugyanazt a kaput. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

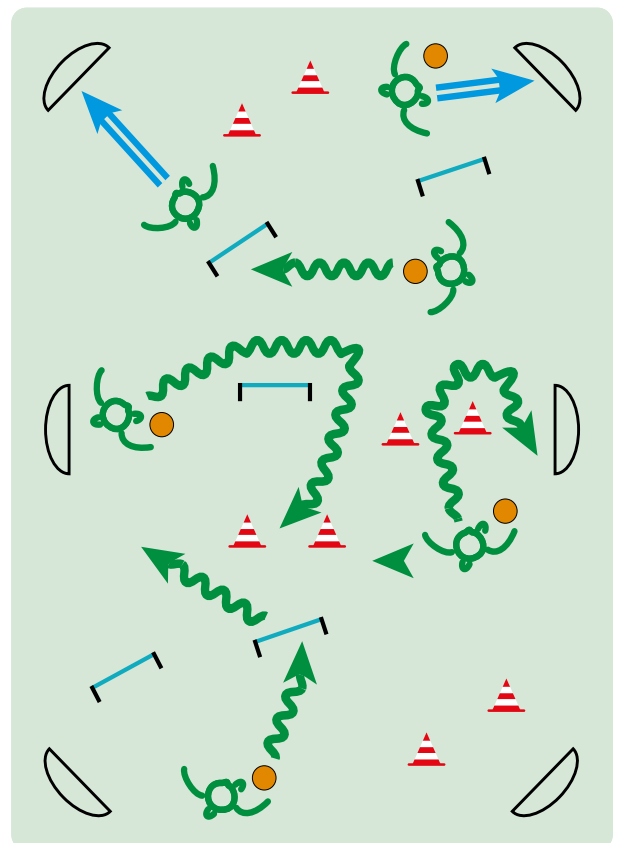
Várt válaszok: Kerüljétek el az ütközéseket. Próbáljunk minél több gólt szerezni.

Feladat közbeni instrukció

Figyeljétek, hogy ne pattanjon el messzire a labda tőletek labdavezetés közben! Próbáljátok egyszer az egyik egyszer a másik lábatokkal löni! Próbáljátok mindig más távolságból és irányból kapura rúgni!

Szükséges eszközök

- 6 db összehajtható kapu;
- 16 db supersoft 4-es focilabda;
- 5 db (24 cm) gát;
- 20 db pionbója;
- 2 db zsámoly a labdák tárolására
- 8 db floorballütő



8. TÖRÖLKÖZŐRÖPLABDA

Tanulási cél:

- labdához történő igazodás
- támadásban az üres terület felismerése és megjátszása

Feladat leírása

A rendelkezésre álló területet gumiszalaggal két részre osztjuk. A tanulókat párokba rendezzük. Páronként egy törölközőt kapnak, négyesével 1 gumilabdát.

A játék célja, hogy a támadó csapat (akinél a gumilabda van) együtt dobja át a labdát a gumiszalag felett az ellenfél térfelére a törölköző segítségével. A védekező csapatnak együtt kell elkapnia a gumilabdát a törölközővel, majd újra átjátsszania a másik térfelére.

Megkötések: a gumilabdát csak a törölközővel lehet érinteni (elkapásnál és dobásnál is); a labda nem eshet le a saját térfelén.

Feladat ismertetése

Alakítsatok gyorsan párokat. Egy pár vegyen fel egy törölközőt és két páros egy gumilabdát.

Bemutatás közbeni magyarázat: A két páros közül az egyik menjen át a gumikötél másik oldalára! (A pedagógus megmutatja a pályák határvonalait.) A törölköző két-két sarkát fogjátok meg ketten! Az egyik páros tegye bele a törölközőbe a gumilabdát, és próbálja meg a gumiszalag fölött úgy átdobni a túloldalra, hogy ott a másik csapat ne tudja elkapni! A védekező csapat helyezkedjen úgy, hogy együtt, egyszerre tudják elkapni a gumilabdát a törölközővel, majd ők következnek támadással. A cél, hogy az ellenfél ne tudja elkapni a labdát, és az lepattanjon a térfelén belül!

Kérdések: Hova kell dobnotok a labdát? Hogyan kell helyezkednetek, amikor nincs nálatok a labda?

Várt válaszok: Üres területre! A labda alá, úgy, hogy együtt el tudjuk kapni!

Feladat közbeni instrukció

Próbáljátok a labdát üres területre átdobni!

Próbáljátok a labda alá helyezkedni!

Figyeljétek a társatok mozgását!

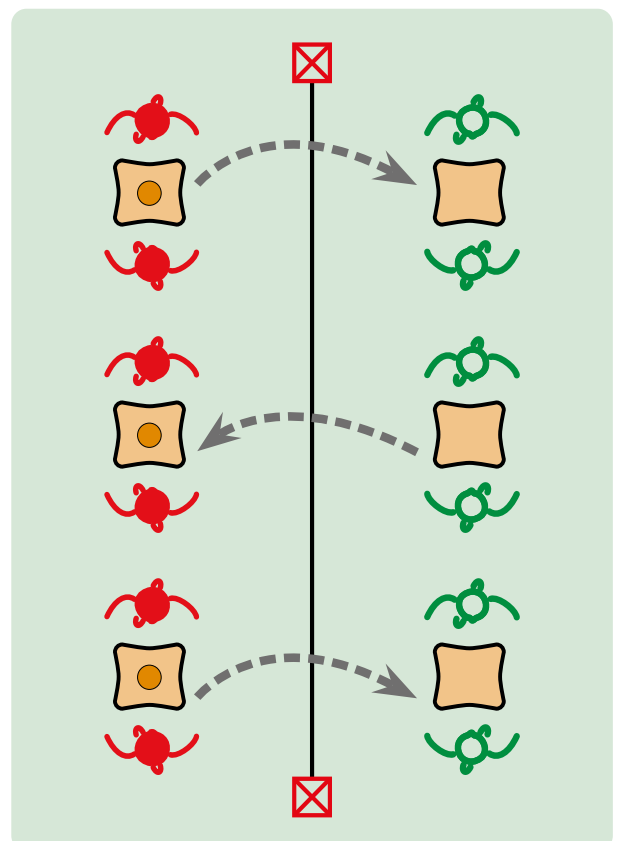
Szükséges eszközök

1 pár mobil röplabdaállvány;

1 db gumiszalag;

10 db nagy méretű törölköző;

5 db gumilabda



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2020. SZEPTEMBER 8., 21., 22. ÉS 28. SALGÓTARJÁN/SZOMBATHELY/SZEKSZÁRD/ DEBRECEN

A fesztivál szakmai vezetője: Soós Istvánné

A fesztivál szakmai szervezője: Tolnai Nándor

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: multisport tartalmak

Részt vevő korcsoport: II. kcs., 3-4. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: terem: 200 fő, szabadtér: 200 fő

Létesítmény: terem (30 × 40 m) / szabadtér (3 db elválasztott, 20 × 40 m-es terület)

A fesztivál időtartama: 12:00–13:55

Szükséges eszközök:

Pionbója	70 db
Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére)	8 db
Váltókarika (vagy váltóbot)	2 db
Hulahoppkarika	11 db
Puzzle- (összerakható) szőnyeg 3 eltérő színben	3 db
Szivacsgát (kölyöklétikai csomagból)	12 db
Koordinációs létra	2 db
3D koordinációs létra	2 db
Zsámoly	14 db
Szárnyas labda	4 db
Szivacstégla (cipősdoboz méret)	2 db
Színes golyó (4 eltérő színben)	200 db
Mini vortex	4 db
Stopper	1 db
Szivacsgerely	4 db
Bója (talp és hosszú rúd)	14 db
4 méteres kötél	4 db
Jelzőszalag	30 db
Magasugró állvány	2 db
Magasugró lécs vagy vékony 3 m-es gumi	1 db, vagy 3 méter
3 cm széles vastag gumi	20 méter
Medicinlabda, 1 kg-os	10 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A multisportfesztivál legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a sportolás élményét és tanulja meg a játékok alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű sportolásban is örömet lelje. A fesztivál további célja, hogy a résztvevő tanulók változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát. A fesztivál során a pozitív játékélmény megszerzésére helyezük a hangsúlyt.

Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő sportági előkészítő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően **a tanulók motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlólhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra**, aminek köszönhetően **motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játék helyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játék helyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak

vége. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk. Az így kialakított gyakorlólhelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kisjátékok esetében);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenő csapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

12:00–12:20 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

12:20–12:25 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Sziaosztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon! Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe, ha teljesítettétek a kihívásokat. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz! Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!

12:25–12:30 Csoportalakítás.

Lila füzetes gyerekek ezen a térfélen, zöld füzetes gyerekek ezen a térfélen álljanak fel. Minden színnél 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

12:30–12:40 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés: (az állomásokon történik, a segítő irányításával)

1. Szobrocška bemelegítő játék: amikor a zene megáll, mindenki szoborrá dermed.
2. Testrészérintős játék: amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni. (szakmai vezető)

12:40–13:40 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.

13:40–13:45 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés”: állomásonként tapssal, dübörgéssel jelzik a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

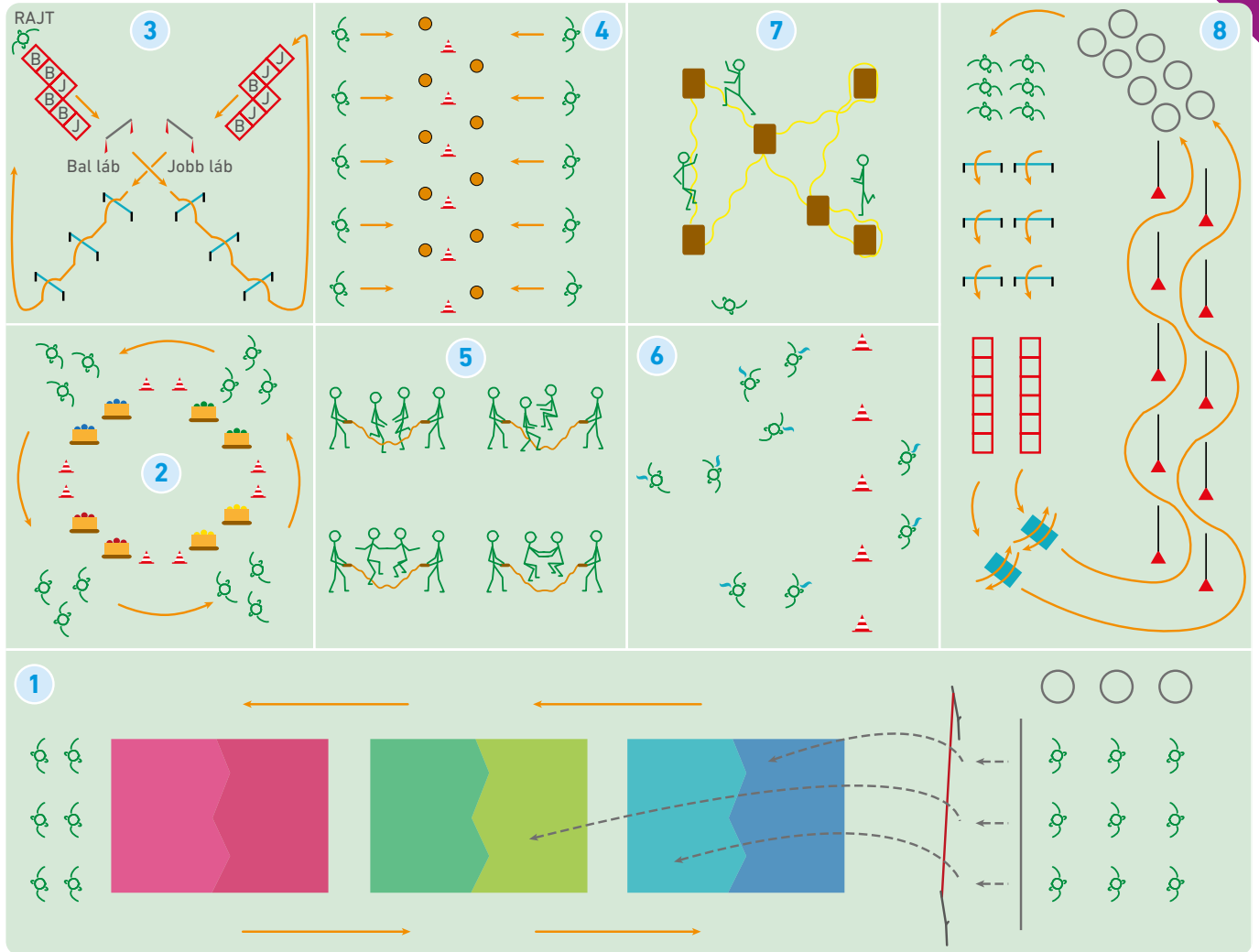
13:45–13:50 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

13:50–13:55 A fesztivál zárása

1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével. (szakmai vezető) részvételével.

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:

	Védő
	Labda útja
	Játékos útja
	Magasugróállvány léccel
	Színes puzzleszőnyeg
	Karika (Hulahoppkarika)
	Zsámoly
	Felfordított zsámoly (zöld) labdákkal
	Gát
	Bójakapu
	3D vagy koordinációs létra

	Medicinlabda
	Bója
	Ugrókötél
	Szalag
	Gumiszalag
	Rúdbója
	Szivacstégla

1. RAKÉTAZÁPOR

(Szivacsgerely, vortex, szárnyas labdadobás célterületre magasan elhelyezett lécz/ gumi fölött)

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészség gyakorlása (dobás);
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában;
- irány, erő, magasság felmérése (térbeli tájékozódás).

Feladat leírása

A hosszában kijelölt pálya területére (minél távolabb az eldobás helyétől) három, különböző szín-
nel ellátott 2 x 2 m-es szőnyeget helyezünk el különböző távolságra. Az állomáson (négyzetben)
4 db szivacsgerely, valamint 4 vortex és 4 db szárnyas labda található. A tanulók 3-4-es cso-
portokban választanak szereket. Egyénileg kell az adott eszközt a neki megfelelő technikával a
színes területre eljuttatni a magasugró állvány felett.

Cél, hogy lehetőség szerint mindegyik területbe bedobja a szert.

Megkötések: Az adott eszközt az eszköznek megfelelő technikával kell a célterületre átdobni a
magasugró állvány felett. Kézben kell visszahozni az eszközt a pálya két oldalán!

Feladat ismertetése

A hosszában kijelölt pálya területére három, színnel ellátott szőnyeget fektettünk le különböző tá-
volságra. A pálya elejére kihelyeztünk 4 db szivacsgerelyt, valamint 4 vortexet, 4 db szárnyas labdát.
A feladat közben választanotok kell egy eszközt és a neki megfelelő módon „célba” juttatni a ma-
gasugró állvány felett. Minél messzebbre és pontosabban dobsz, annál több pontot ér a dobásod.

Bemutató közbeni magyarázat: Lehetőség szerint egy kézzel próbáljátok meg a célba eljut-
tatni! A találat után kimentek a célterület mögé és egy másik eszközt visszahozva dobj újra!
A találat után keressetek mindig másik eszközt és célfelületet! Kerüljétek az ütközést és egymás
akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

Várt válasz: Mindegyik szert másképpen és más erővel kell dobni.

Feladat közbeni instrukció

Variáld a dobószereket!

Módosítsd a célpontokat!

Dobj határozottan!

A szivacsgerelyt hajlított könyökkel, ívesen hajítsátok!

A vortexet helyezd a tenyeredbe! A törzsed maradjon feszes az eldobás pillanatában!

A dobókar és a váll maradjon laza!

Fegyelmezetten hozd vissza a szereket, mert a vortex nagyot üthet!

Szükséges eszközök

4 db szivacsgerely;

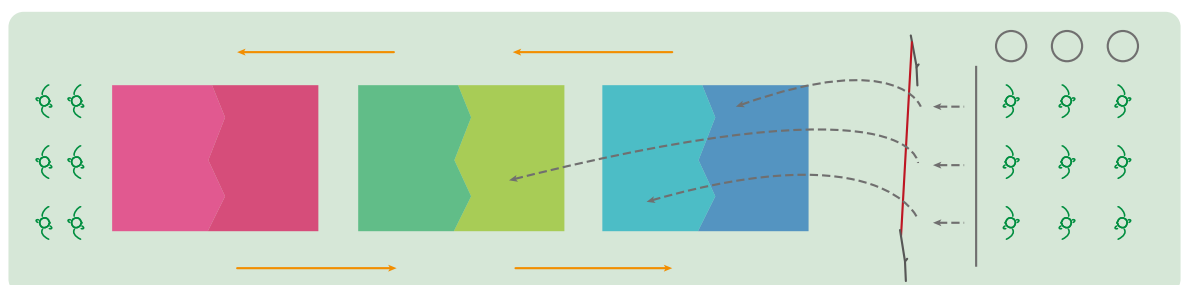
4 db vortex;

4 db szárnyas labda

3 db különböző színből összerakható színes puzzleszőnyeg;

2 db magasugró állvány (léccel vagy gumiszalaggal);

3 db karika a dobószerek elkülönített gyűjtéséhez



2. SZÍNES GOLYÓK GYŰJTÉSE

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futás);
- tapasztalatszerzés a futásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában („mennyire vagyok kitartó?”).

Feladat leírása

A pályán négy területet jelölünk ki, és 4 csapatot alakítunk. A terem sarkában felállnak a számoly mellett a csapatok. Minden tanuló egy-egy színes golyót fog. „Rajt” vezényszóra egyszerre indul a négy csapat minden tanulója. A versenyzők megkerülik a kijelölt pályán a számolyokat, majd visszaérkezve a saját rajthelyükhöz az üres számolyba belerakják a kezükben lévő színes golyót, majd továbbfutva a kb. 1 m-re lévő golyókkal teli számolyból kivesznek egy újabbat, majd ezzel is megtesznek egy kört. A feladatot sípszótól, sípszóig kell teljesíteni (2 percig). A számolyba beletett golyókat megszámloljuk és kis pihenő utána fordítva (a másik irányba) kell végrehajtani a feladatot.

A cél az, hogy többet vagy ugyanannyit gyűjtsenek, mint az előző körben!

Megkötések: Mindenki egyszerre csak egy golyót vihet magával!

Feladat ismertetése

A pályán négy kijelölt területet láttok. Ebben a játékban színes golyókat kell összegyűjtenetek. **Bemutató közbeni magyarázat:** Mindegyik területre kitettünk két-két számolyt, ezekbe kell gyűjtenetek a golyókat. Minden tanuló egy-egy színes golyót fog. „Rajt” vezényszóra egyszerre indul a négy csapat minden tanulója. Megkerülik a kijelölt pályán a számolyokat, majd visszaérkezve a saját rajthelyetekhez az üres számolyba belerakjátok a színes golyót. Továbbfutva a kb. 1 m-re lévő golyókkal teli számolyból kivesztek egy újabbat, majd ezzel is megtesztek egy kört, és így tovább. (A feladat 2 percig tart.) Pihenő után fordítva, a másik irányba futva teljesítjük a feladatot. Egyszerre csak egy golyót vegyetek a kezetekbe!

Kérdés: Az első, vagy a második kör volt nehezebb?

Várt válasz: A második, mert fáradtabbak voltunk.

Feladat közbeni instrukció

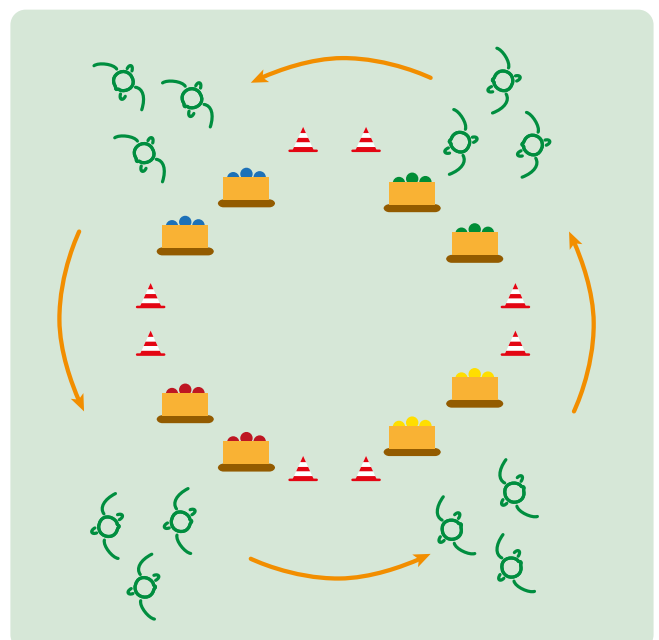
Nagyon figyeljete, hogy ne ütközzetek össze!

Igyekezettek egymásra figyelni!

Egyszerre csak egy golyót vegyetek a kezetekbe!

Szükséges eszközök

8 db kosár vagy számoly;
 kb. 200 db színes golyó többféle színből;
 1 db stopper;
 20 db pionbója



3. MAGASUGRÁS

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (szökdelés);
- tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában.

Feladat leírása

Az állomáson különböző kölyöklétikai szerek vannak kitéve. A gátak segítségével most nem a futás, hanem a felugrás lesz a feladat.

A játék célja, hogy szökdelés és lassú futás után oldalról a jobb, vagy a bal lábat átlendítve a gátak, bóják felett érkezen a tanuló a talajra!

Feladat: A rajtvonaltól jelre szökdelés jobb és bal lábon a 3D létrán, majd a bal lábról elugorva jobb lábat a szivacsgáton átlendítve érkezés jobb lábba a talajra. Ezután futás a pionok mellett az íven és a jobb lábat lendítve bármely gát felett érkezés a jobb lábba. Tovább haladva a bóják mentén ugyanez a feladat, de a másik irányból.

Megkötés: Igyekezni kell mind a két oldalra végrehajtani a feladatot.

Feladat ismertetése

Az állomáson különböző kölyöklétikai szereket láttok. A gátak segítségével most nem a futás, hanem a felugrás lesz a feladat.

Bemutató közbeni magyarázat: A játék célja, hogy szökdelés és lassú futás után oldalról a gátak, bóják felett a jobb, vagy a bal lábad átlendítve érkezz a talajra!

Kérdések: Melyik oldalra tudtad ügyesebben megcsinálni a feladatot? Könnyebb volt akkor, amikor karral is lendítettél?

Várt válaszok: Jobb (vagy bal). Igen.

Feladat közbeni instrukció

Mind a két oldalról próbáld ki a feladatot!

Lendítsd a karodat is!

Íven fuss a pionok mellett, és dőlj be a kanyarban!

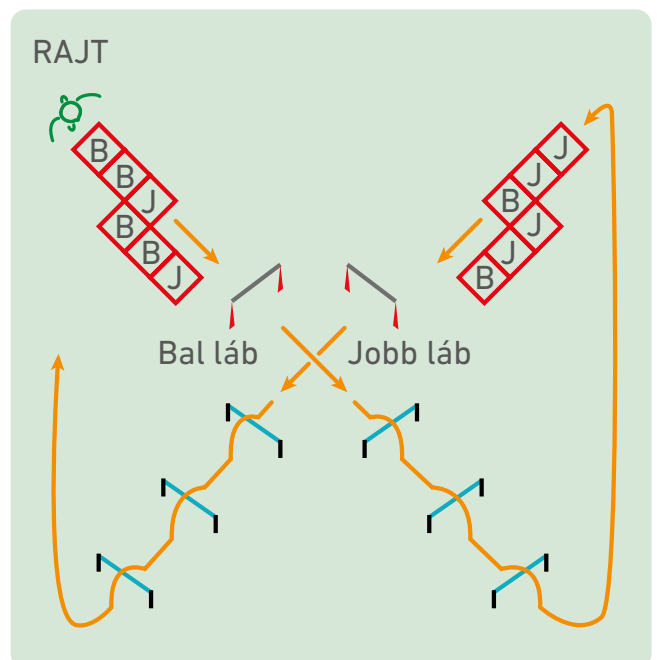
Szükséges eszközök

2 db 3D létra;

20 db pionbója;

6 db szivacsgát (vagy 6 db 50-60 cm magas műanyag gát);

4 db bója, melyre rá lehet helyezni egy műanyag rudat (vagy helyette 4 db szivacsgát, vagy 4 db 50-60 cm-es gát)



4. KAPD EL, ÉRINTSD MEG, HOZD EL!

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése a reakcióidő csökkentése érdekében;
- tapasztalatszerzés a gyors helyzetfelismeréshez (térbeli tájékozódás).

Feladat leírása

Az állomás közepén 2 párhuzamos vonalon 7-7 db medicinlabdát helyezünk el. Két csapatot kell alkotni. Az egyik csapat tagjai a pálya egyik végében állnak a vonal mögött egymás mellett, velük szemben a pálya másik oldalán a másik csapat játékosai.

A játék célja, hogy a pedagógus által adott jelzésre (ezt előre ismertessük a tanulókkal: síp, taps, „rajt” stb.) minél gyorsabban el kell rajtolni és minél gyorsabban megérinteni a pálya közepén lévő labdát. A 2. körben fel is kell emelni, mikor megérintették a medicinlabdát. A 3. körben pedig vissza kell a medicinnel futni a rajtvonalig. Különböző testhelyzetekből kell elindulni: állásból (háromszor), guggolásból (háromszor), mellső fekvőtámaszból (háromszor). Egy-egy rajt után az egyik oldalon álló tanulók egyet lépnek jobbra, így mindenki mindenkivel szemben játszani fog. A segítők nézik, hogy az egymással szemben állók közül ki ért a medicinlabdához gyorsabban.

Megkötés: A meghatározott helyzetből kell indulniuk a tanulóknak.

Feladat ismertetése

A játék neve: Kapd el, érintsd meg, hozd el!

Középen 2 párhuzamos vonalon 5-5 db medicinlabdát láttok. Két csapatban fogtok dolgozni. Az egyik csapat tagjai a pálya egyik részén álljanak egymás mellett, velük szemben a másik csapat játékosai.

Bemutató közbeni magyarázat: Ha jelzek, minél gyorsabban el kell rajtolnotok és meg kell érintenetek a pálya közepén lévő labdát. A 2. körben fel is kell emelni, mikor megérintettétek a medicinlabdát. A 3. körben pedig vissza kell a medicinnel futnotok a rajtvonalig. Különböző testhelyzetekből fogtok elindulni: állásból (háromszor), guggolásból (háromszor), mellső fekvőtámaszból (háromszor). Egy-egy rajt után mindig lépj egyet jobbra, hogy mindenki mindenkivel tudjon játszani!

Feladat közbeni instrukció

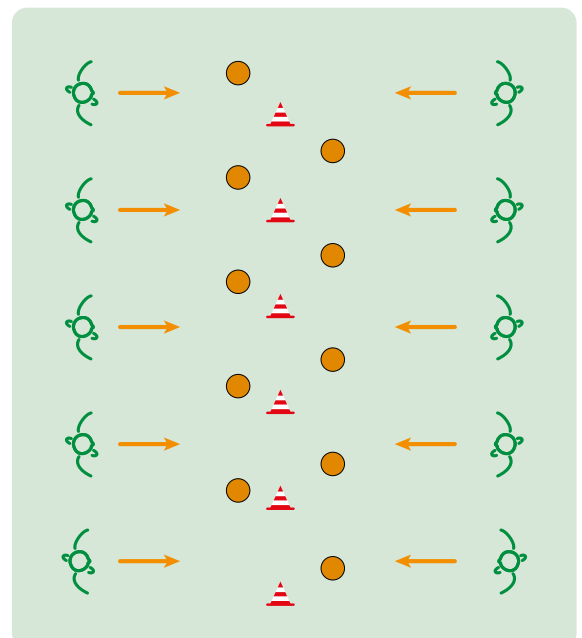
Minél gyorsabban indulj el a sípszóra!

Amikor a pálya közepére érsz, ügyelj a társad és a magad testi épségére!

A 3. feladatnál figyelj arra, hogy a medicinnel nehezebb futni!

Szükséges eszközök

10 db 1 kg-os medicinlabda, nagyméretű;
20 db pionbója



5. „SÁRI, KATI, MARI”

(Kötélhajtás csapatban és egyénileg)

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (szökdelés);
- tapasztalatszerzés a szökdelésekhez kapcsolódó saját test tudatosságában.

Feladat leírása

Négyfős csoportokat alakítunk. Az állomáson ugrálókötelezés lesz a feladat 4 fős csoportokban. Ketten hajtják kötelet és 2-3 fő átugrik vagy szökdel felette. A kötelet hajtó gyerekeket folyamatosan cserélni kell. Számolják, mennyit sikerül megakadás nélkül szökdelni. Próbálják megdönteni a saját eredményüket!

Megkötések: Cserélgetni kell a kötékhajtókat.

Feladat ismertetése

A játék neve: „Sári, Kati, Mari”.

Alakítsatok négyfős csoportokat kártyák segítségével! Mindenki húzzon egy lapot – a zöldek, pirosak, makkok, tökök vannak egy csapatban. Az állomáson ugrálókötelezés lesz a feladat. Ketten hajtják a kötelet és 2-3 gyerek átugrik vagy szökdel felette.

A kötékhajtókat folyamatosan cseréljétek! Számoljátok, mennyit sikerül megakadás nélkül szökdelni! Próbáljátok megdönteni a saját eredményeteket!

Bemutató közbeni magyarázat: Ti választhatjátok meg, hogy milyen technikával szökdeltek. Próbáld ki úgy is, hogy két lábról ugrasz el!

Kérdés: Könnyebb volt-e páros lábról elugrani?

Feladat közbeni instrukció

Próbáljatok meg újabb és újabb végrehajtásokat, megoldásokat kitalálni!

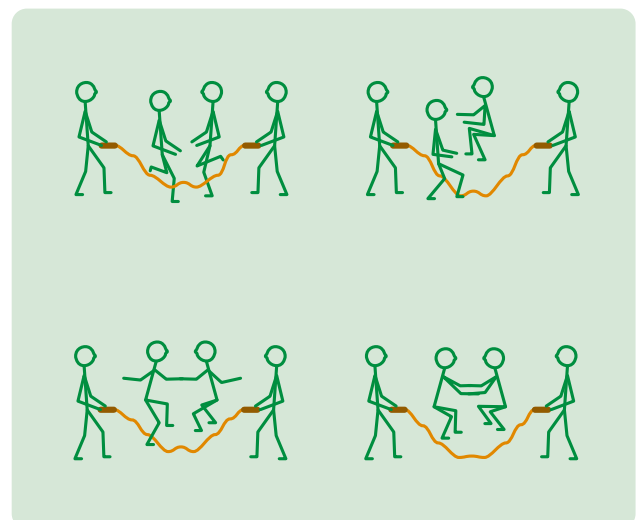
Mindig a saját csúcsod próbáld túlszárnyalni!

Karral lendíts az ugrásoknál!

Két lábról ugorj el!

Szükséges eszközök

4 db 4 m hosszú, vékony kötél



6. SZALAGSZERZŐ

Tanulási cél:

- különböző irányú mozgások gyakorlása „alaphelyzetben”;
- reakciógyorsaság fejlesztése, figyelemkoncentráció.

Feladat leírása

Minden tanuló kap 2 db szalagot. A szalagokat a nadrágjukba kell berakni úgy, hogy 20 cm hosszúságban kilógjon.

A feladat célja, hogy a tanulók szerezzék meg a társaik szalagját úgy, hogy közben az övék megmaradjon. Ha valaki szalagot szerzett, ki kell mennie a területen kívülre és berakni a nadrágjába.

Megkötések: A szalagot csak a nadrág hátuljára szabad betenni. Aki éppen a szalagot helyezi el a területen kívül, azt nem szabad támadni. Akinek elfogyott a szalagja, ugyanúgy játszik tovább, és próbál újat szerezni. Egyszerre csak egy szalag szerezhető.

Feladat ismertetése

Mindenkinek adok két szalagot, amit rakjatok be a nadrágotokba hátra úgy, hogy 20 cm kilógjon mindegyikből. Segítsetek egymásnak! Szalagszerzőt fogtok játszani! Mit gondoltok, mi lehet a játék lényege? (Válasz: Szerezzük meg egymás szalagját!)

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok szalagokat szerezni a társaitoktól úgy, hogy közben a tiétek megmaradjon. Amikor megszereztél egyet, menj ki a vonalon kívülre, és ott rakd be a nadrágodba! Akik éppen szalagot raknak be, azokat tilos támadni! Ha elfogyott a tiéd, próbálj meg másikat szerezni magadnak!

Kérdések: Hogyan kell helyezkednetek, hogy ne tudjanak szalagot szerezni tőletek? Hogyan tudtok szalagot szerezni?

Várt válaszok: Maradjunk a támadókkal szemben! Irányváltoztatásokkal, cselezésekkel! Legyünk gyorsak!

Feladat közbeni instrukció

Maradjatok a szalagszerzőkkel szemben!

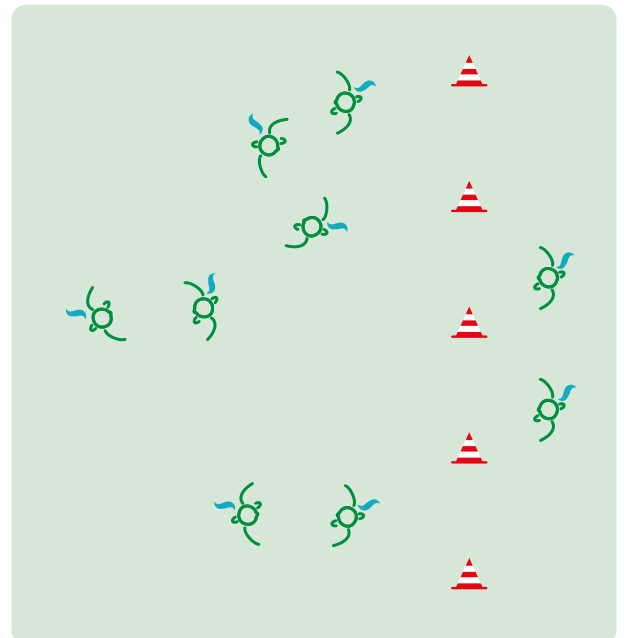
Szaladjatok gyorsan üres területre!

Annyira hajlítsátok be alaphelyzetben a térdeteket, hogy abból a lehető leggyorsabban tudjatok elindulni!

Szükséges eszközök

30 db szalag;

10 db pionbója, a „védelmi zóna” kialakítására (a szalagok nadrágba helyezésének biztosítására)



7. SZÖKDELJ KERESZTÜL-KASULL!

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (ugrások);
- tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában.

Feladat leírása

A pályán tetszőlegesen 6 számoly köré, keresztbe is kifeszítjük a gumikötelet. Ezen keresztül kell átjutni tetszőlegesen szökdelve – egy lábon, páros lábon, terpeszben, párokban, fordulatokkal, átlendítve az egyik lábat, stb.

Megkötések: Sétálni lehet a szökdelések között egy szakaszon. Mindig másképpen kell megoldani a haladást!

Feladat ismertetése

A játék neve: Szökdelj keresztül-kasull! A területen gumiból készült akadályt láttok a számolyok köré kifeszítve.

Bemutató közbeni magyarázat: Ti választhatjátok meg, hogy milyen ugrófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Szökdelhettek egy lábon, páros lábon, terpeszben, párokban, fordulatokkal, átlendítve az egyik lábat a kötélen felett, stb. Akkor indulhatsz, ha az előtted haladó társad elérte a következő szakaszt.

Kérdés: Milyen ugrófeladatokat tudtok végrehajtani?

Várt válaszok: Ugrás egy lábon. Ugrás páros lábon. Futás, ugrás oldalazva. Futás, ugrás előre, hátra. Párokban.

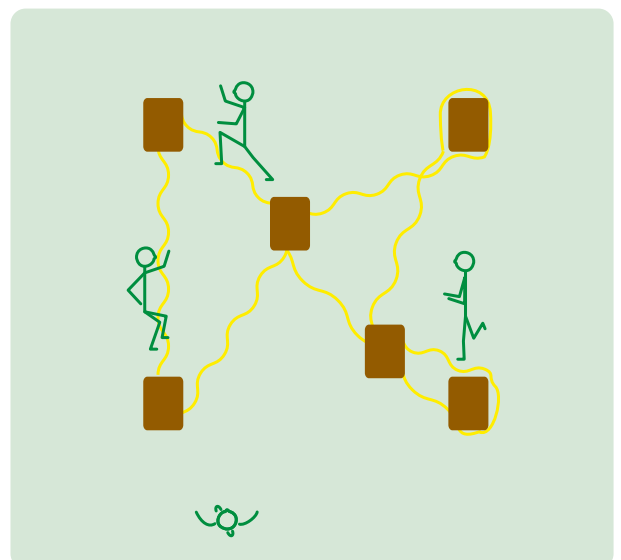
Feladat közbeni instrukció

Próbáljatok minél változatosabban haladni előre!

Szökdelés közben bokából rugaszkodjatok el, és lendítsétek a karotokat is!

Szükséges eszközök

6 db számoly;
kb. 20 m hosszú, 3 cm széles gumiszalag



8. FORMA-1-PÁLYA PROFIKNAK

Tanulási cél:

- alapvető mozgásformák szabályos ritmusban történő végrehajtása (futások, ugrások);
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában.

Feladat leírása

Két csapatot alakítunk. Az állomáson gátak, bóják, koordinációs létra, karika és a Kölyökatlétika-táska eszközei segítségével 2 db Forma-1-es pályát építünk.

Cél, hogy a tanulók a külső és a belső íven is teljesítsék a pályát. A feladat végrehajtása közben a tanulók folyamatos mozgással haladnak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak azon, hogy a külső vagy a belső íven futnak. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő átadta a váltást jelző karikát.

Feladat ismertetése

Két Forma-1-es pályát láthattok, ahol sík-, gát- és szlalomfutás, koordinációs létrán való futás és kari-

A feladat: futás a gátak felett, majd a koordinációs létrán tetszőlegesen, annak bármelyik fokába belépve, bármelyik irányba (előre, oldalra, hátra), majd a téglalap alakú szivacs felett szökdelés ide-oda 6-szor, ezt követően futás hullámvonalban a bóják között. Ezután jön a négy karika, ahol egy lábbal vagy páros lábbal kell mind a négybe beugrani. Sor kerülés után a váltás a színes karika átadásával történik.

Bemutató közbeni magyarázat: Te választhatod meg, hogy milyen tempóban haladsz a pályán. Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad átadta a váltókarikát. Amikor kipróbáltad a külső pályát, haladj végig a belső pályán is, hogy megtapasztald, hogy hol a nehezebb teljesíteni a Forma-1-es útvonalat.

Kérdések: Milyen magasan kell átfutni a gátak fölött? Hogyan kell szökdelni a téglacska fölött ide-oda?

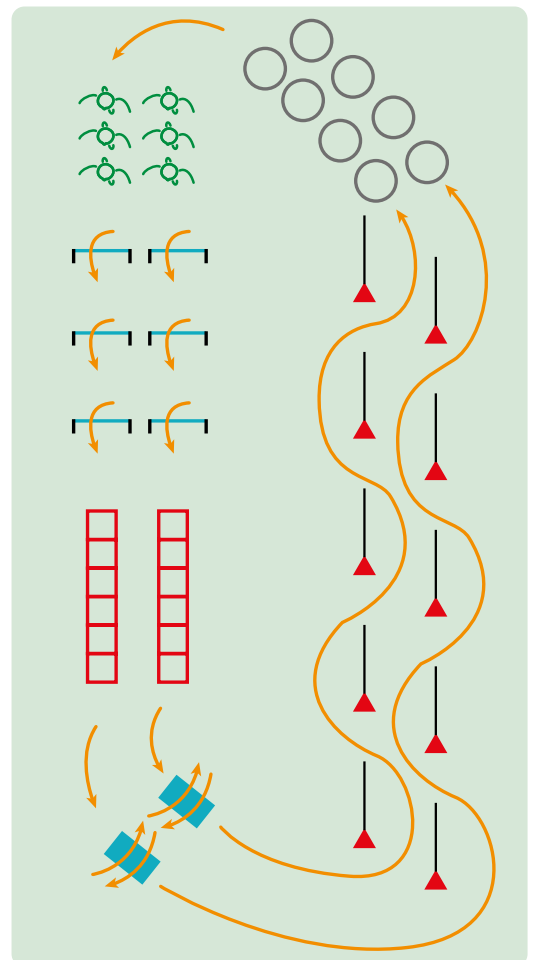
Várt válaszok: Alacsonyan, szinte csak átlépünk a gátak felett. Szökdelés páros lábon, szinte nem mozog a csípő.

Feladat közbeni instrukció

Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát! Az ide-oda szökdelés közben úgy pattogjatok, mint egy gumilabda! A koordinációs létrán piciket lépj, közben lendítsd a térded! Minden körben, ha átvettétek a váltókarikát, cseréljétek helyet a másik íven álló társatokkal és próbáljátok ki, hogy kívül vagy belül könnyebb végigmenni a pályán. A szlalomozásnál dőlj be a bója irányába, süllyeszd a súlypontod!

Szükséges eszközök

- 6 db szivacs gát;
- 2 db színes váltókarika;
- 10 db bója;
- 2 db szivacs tégl;
- 2 db koordinációs létra;
- 8 db karika



DO60 DIÁKSPORTFESZTIVÁL SZAKMAI FORGATÓKÖNYV 2020. SZEPTEMBER 8., 21., 22. ÉS 28. SALGÓTARJÁN/SZOMBATHELY/SZEKSZÁRD/ DEBRECEN

A fesztivál szakmai vezetője: Kiskós Kitti

A fesztivál szakmai szervezője: Geiger Csilla

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: sportági előkészítő játékos feladatok

Részt vevő korcsoport: III. kcs., 5-6. évfolyam, lányok és fiúk

Részt vevő gyerekek száma: 200 fő

Létesítmény: terem (30 × 45 m) / szabadtér (50 × 50 m)

A fesztivál időtartama: 10:00–11:50

Szükséges eszközök:

Bója, 50 cm magas, állomások jelölésére	8 db
Aktív fal (dobófal) kicsi	4 db
Zsámoly	8 db
Kézilabda, bőr, 0-s	18 db
Jelzőmez (4 színben)	39 db
Karika	29 db
Szivacskezilabda, U9	26 db
Focilabda, 4-es	22 db
Pionbója	104 db
Koordinációs létra	1 db
Összehajtható kiskapu	4 db
Színes korong (piros, kék, sárga)	8 db
Színes labda (piros, kék, sárga)	60 db
Magas gát	8 db
Pakli magyarkártya	2 csomag
Roundnet labdával	3 db
Szivacskezilabda-kapu	2 db
Bója (50 cm magas)	4 db

A FESZTIVÁL CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS LEÍRÁSA

A sportági előkészítő feladatok legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a sportolás élményét és tanulja meg a játékok alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű sportolásban is örömet lelje. A fesztivál további célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit, miközben mindannyian sikeresnek és kompetensnek érezhetik magukat. A fesztivál során a pozitív játékélmény megszerzésére helyezük a hangsúlyt.

Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő sportági előkészítő mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelyeknek köszönhetően **a tanulók motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelyek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlólékhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra**, aminek köszönhetően **motiváltak és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást

hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet kétszer nyolc részre osztjuk. Az így kialakított gyakorlólékhelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszközvisszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
- fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illesztetten (pl. csapatlétszám kisjátékok esetén);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A FESZTIVÁL MENETRENDJE

10:00–10:20 A tanulók fogadása a játéktéren. (szakmai vezető)
A pedagógusok fogadása a játéktéren. (szakmai asszisztens)

10:20–10:25 A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése. (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

Szeretettel köszöntök mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon. Nagyon örülünk, hogy ilyen sokan eljöttetek. Ahogy látjátok, nagyon sok érdekes feladatot és játékot tudtok ma kipróbálni. Kétszer nyolc állomáshelyet alakítottunk ki. Nézzetek körbe, milyen érdekes eszközöket és állomásokat próbálhattok ki! A mai fesztivál csoportalakítással kezdődik, amely alapján kiderül, hogy ki melyik állomáson kivel fog együtt játszani. Talán meglepőnek találjátok, de a csoportok úgy alakulnak ki, hogy bárki bármelyik iskolából érkező tanulóval egy állomásra kerülhet. Ezután az állomásokon egy közös bemelegítést fog következni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. Amikor a zene elhalkul, tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek és menjetek oda az állomáson segítségetekre lévő testnevelőhöz, aki megmutatja, merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Az új állomáson minden esetben röviden ismertetik veletek a feladatot, majd a végrehajtás zenére indul.

10:25–10:30 Csoportalakítás.
A lila füzetes gyerekek ezen a térfélen, a zöld füzetes gyerekek ezen a térfélen álljanak fel. Minden színnél 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoportot alakítunk. A regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető, szakmai asszisztens)

10:30–10:40 A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.
Bemelegítés: (az állomásokon történik, a segítők irányításával) (szakmai vezető)
1. „Szobrocška” bemelegítő játék – amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá.
2. Testrészérintős játék – amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészre kell a talajra érinteni.

10:40–11:40 A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.

11:40–11:45 A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés” – állomásonként tapssal, dübörgéssel jelzik a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

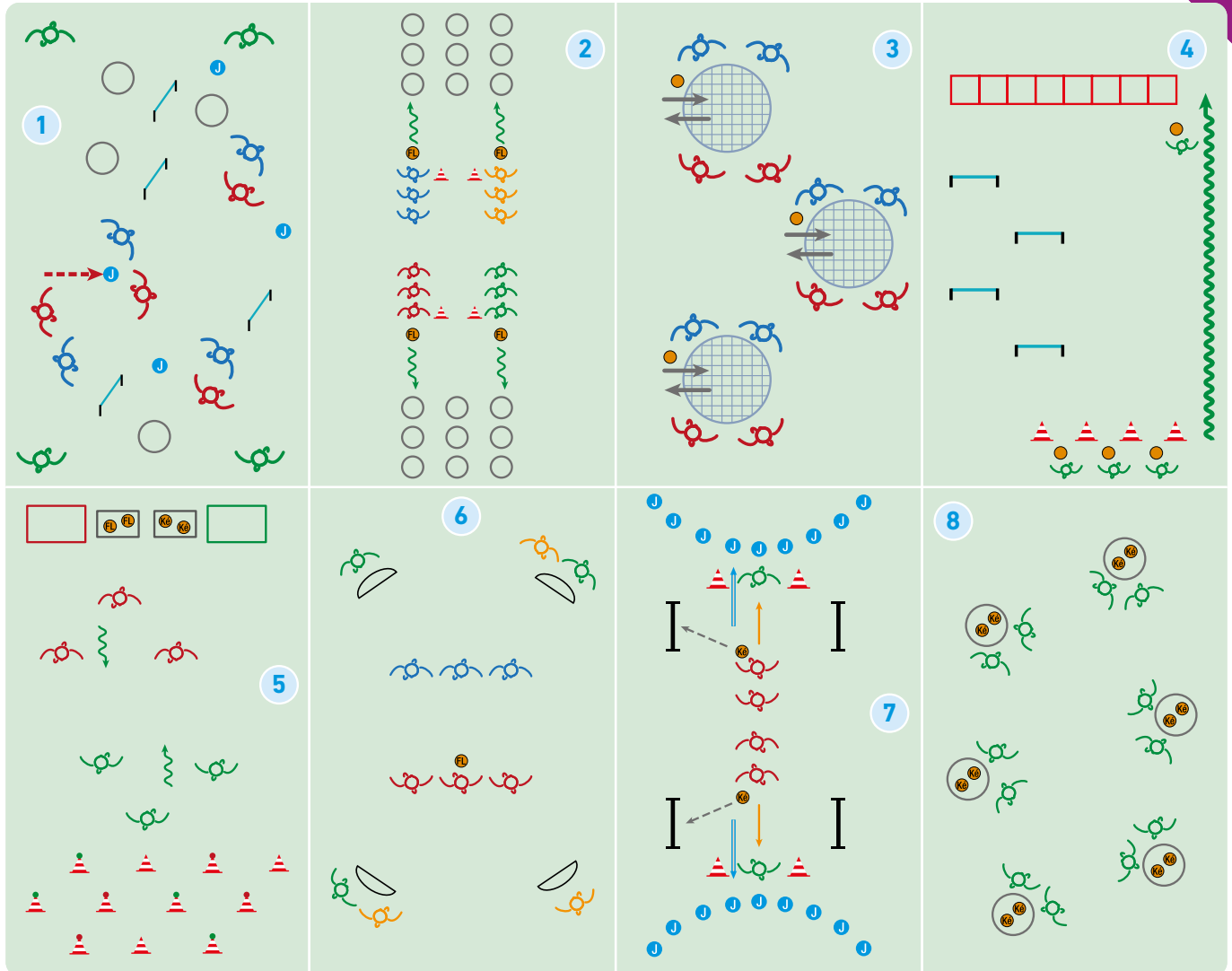
11:45–11:50 Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

11:50–11:55 A fesztivál zárása

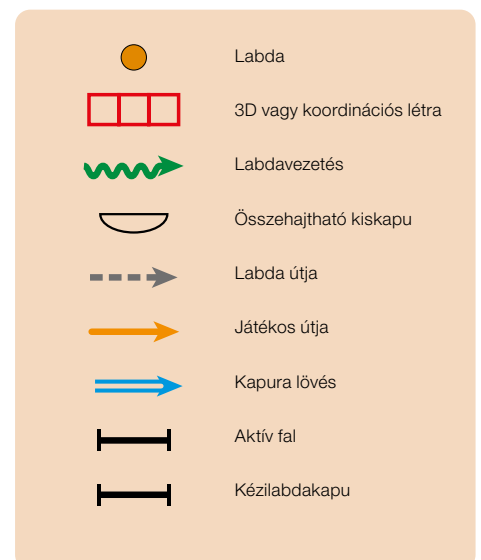
1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játéktérrel a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével. (szakmai vezető) részvételével.

A PÁLYA ELRENDEZÉSE

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően.



Jelmagyarázat:



1. LEPATTANÓ PONTSZERZŐ

Tanulási cél:

- a rendelkezésre álló terület átadásokkal történő kihasználása;
- a célfelület elérését segítő átadások létrehozása.

Feladat leírása

A kijelölt pályán véletlenszerűen magas gátakat, karikákat és jelölőkorongokat helyezünk el. A tanulókat 3 csapatra osztjuk. A feladat, hogy a csapattagok pattintott átadást végeznek egy magas gát alatti, egy jelölőkorongra vagy egy karikába történő pattintással, mellyel 1-1 pontot szereznek csapatuknak. 2 percenként csere. A pihenő csapat figyeljen az elguruló labdára és a pálya tartozékaira.

Feladat ismertetése

A pályán gátakat, karikákat és jelölő korongokat láttok.

Bemutató közbeni magyarázat: A kialakított csapatokból két csapat játszik egymás ellen. Az lesz a feladatotok, hogy pattintott átadásokat hajtsatok végre egy magas gát alatt vagy egy karikában vagy egy jelölőkorongon úgy, hogy saját csapattársatok kapja el a labdát. Ha sikerült pontot szereznetek, válasszatok egy más fajta módot a pontszerzésre! A pihenő csapat figyelje az elguruló labdákat és az esetlegesen elmozduló akadályokat!

Kérdés: Hogyan tudtok pontos passzt adni?

Várt válaszok: Próbálunk a labda pattanásához igazodni, helyezkedni! Figyelünk, hogy hová pattan a labda, és két kézzel próbálunk elkapni!

Feladat közbeni instrukció

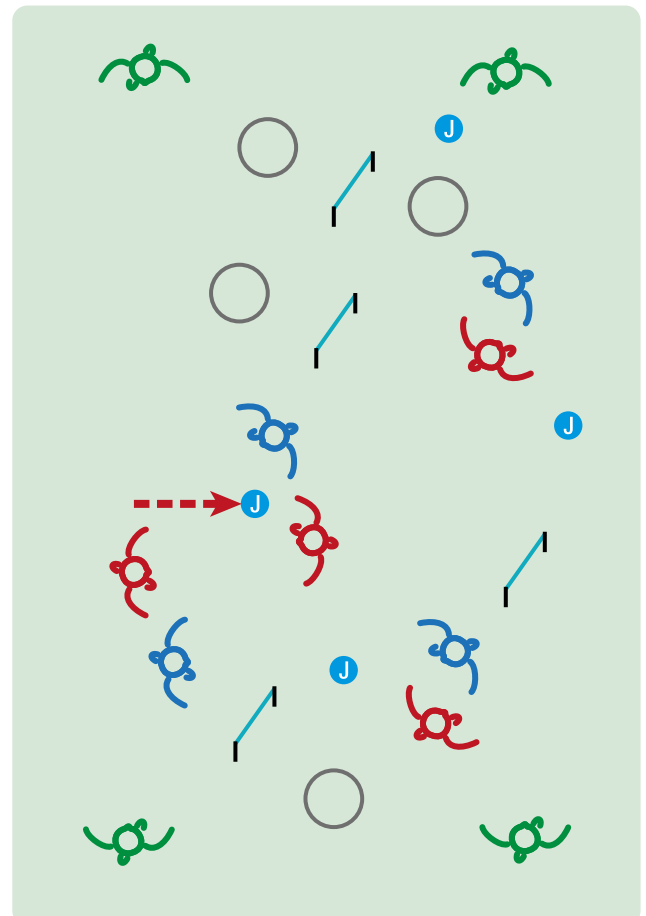
Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni!

Mellkas-, illetve fejmagasságban történő elkapásnál az ujjaitok kissé felfelé nézzenek!

Csípőnél és csípő alatt történő elkapásnál az ujjaitok kissé lefelé nézzenek!

Szükséges eszközök

- 4 db magas gát;
- 4 db jelölőkorong;
- 4 db karika;
- 3 db 0-s bőrkézilabda;
- 3 x 5 db jelzőmez



2. AMŐBA

Tanulási cél:

- a csapattagok konstruktív gondolkodásának fejlesztése.

Feladat leírása

A játékosokat 4 csoportra osztjuk. A két kialakított pályán két-két csapat játszik egymás ellen. (2 percenként a csapatok forognak.) A csapatok első játékosainál egy focilabda van. A játékosok felváltva tesznek egy-egy jelzőmezt valamelyik üres karikába úgy, hogy a kiinduló ponttól a karikákig és vissza is labdát vezetnek lábbal. Váltás a labda átadásával történik.

A játék célja, hogy a karikákba vízszintes, függőleges vagy átlós irányban három saját színű jelzőmezt sikerüljön letenni.

Megkötések: A labdát csak lábbal lehet vezetni. A váltás a kiinduló pontnál a labda megállítással történik.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy kártyát! A kártya színe alapján rendeződjete csapatokba. Az állomáson két gyakorló helyet alakítottunk ki, ahol 2-2 csapat játszik egymás ellen.

Bemutató közbeni magyarázat: A kijelölt ponttól indulva labdavezetéssel minél hamarabb érjete el a karikákig kezetekben a jelzőmezzel. A mezt úgy helyezéte le egy karikába és vezesséte vissza a labdát. Állítsátok meg, majd a váltótársatok is végezzé el a feladatot. A játék célja, hogy vízszintes, függőleges vagy átlós irányban három saját színű jelzőmezt rakjatek le. Ha mindhárom mez lerakásra került, a következő körben játékosonként egy-egy jelzőmez áthelyezhető.

Kérdés: Hogyan tudjatek megállítani a labdát?

Várt bálasz: Talppal.

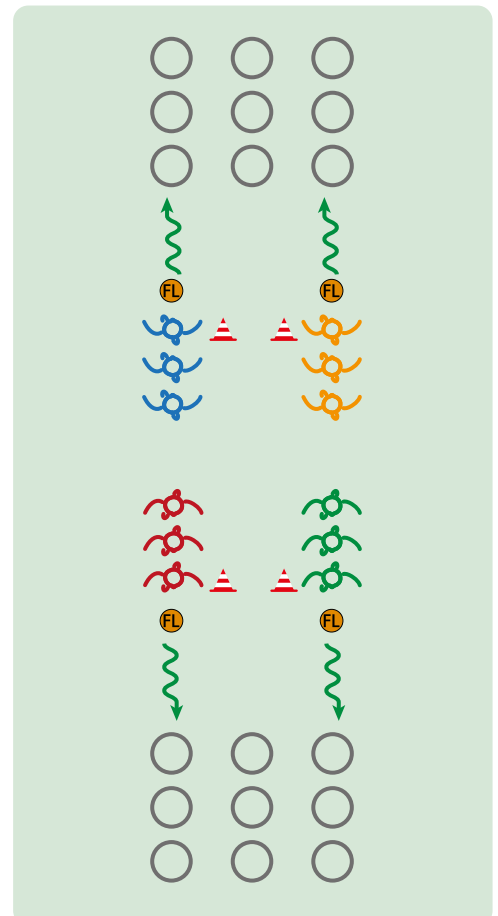
Feladat közbeni instrukció

Figyeljete, hogy a labda ne guruljon messze tőletek! Igyekezete minél kevesebb lépéssel megoldani a feladatot!

Legyen rá elképzelésektek!

Szükséges eszközök

- 18 db karika;
- 4 × 3 db jelzőmez;
- 4 db focilabda;
- 4 db pionbója;
- 1 pakli kártya



3. CSAPD LE!

Tanulási cél:

- a csapattagok összehangolt mozgása.

Feladat leírása

A pályán 3 roundnet eszközt helyezünk le, egy-egy 3 méter átmérőjű körben. A játékosokat két fős csapatokra osztjuk, egy-egy eszközön 2 csapat játszik egyszerre. A kezdeményező csapat leüti a labdát az eszközre, ezzel kezdődik a játék. Csapatonként három érintés után kell az eszközre ütni a labdát. A csapat akkor szerez pontot, ha a másik csapat nem tudja folytatni a labdamenetet. 2 perc után a csapatok az állomásvezető jelére ellenfelet cserélnek.

Feladat ismertetése

A pályán három roundnetet láthatok. Álljatok párokba, és minden eszközhöz helyezkedjen el 2-2 pár!

Bemutató közbeni magyarázat: A mérkőzést az egyik csapat kezdi azzal, hogy a labdát egyenesen a hálóra üti. A feladatokat az lesz, hogy felváltva 3 érintés után üssétek a hálóra a labdát! A csapat akkor szerez pontot, ha az ellenfél nem tudja a labdamenetet folytatni! Felváltva szervájjatok! Mozogjatok az eszköz körül! Figyeljétek az állomás vezető jelét, hiszen 2 percenként ellenfelet cseréltek!

Kérdés: Milyen testrésszel lehet a labdát érinteni?

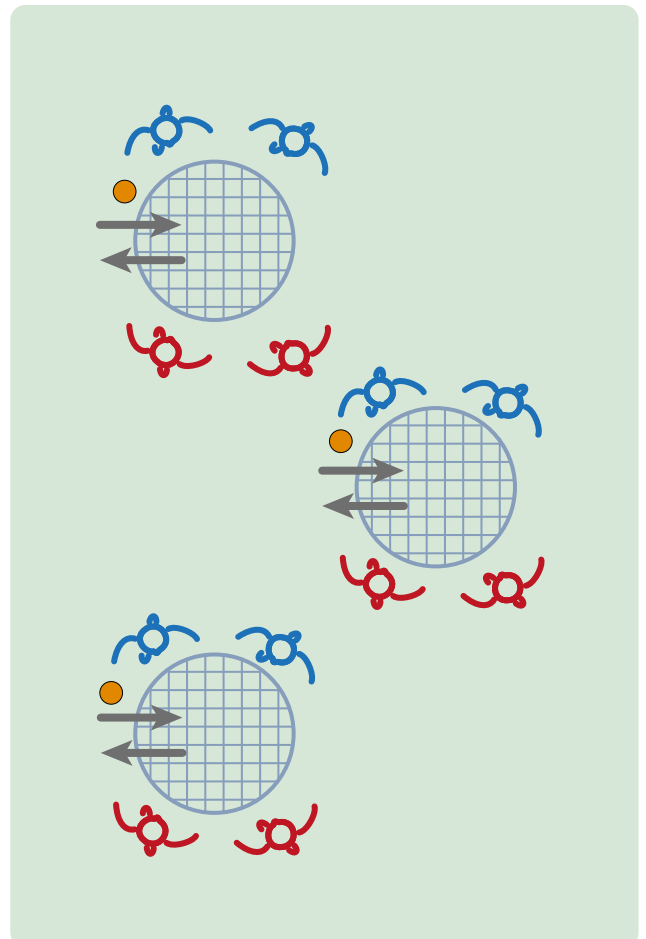
Várt válasz: Lábon kívül bármely testrész használható.

Feladat közbeni instrukció

Figyeljétek az ellenfél mozgását!

Szükséges eszközök

3 db roundnet labdával



4. AKADÁLYPÁLYA LABDÁVAL

Tanulási cél:

- saját test érzékelésének fejlesztése;
- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása.

Feladat leírása

Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják és mozgásfejlesztő táska eszközei segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat, úgy, hogy közben labdát vezetnek. A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladnak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján és váltanak labdát is. A következő tanuló akkor indul, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létra végét!

Feladat ismertetése

Az állomáson egy akadálypályát láthattok, ahol futó- és ugróiskola-feladatokat kell majd végrehajtanotok labdával.

Bemutató közbeni magyarázat: Ti választhatjátok meg, hogy milyen futó- vagy ugrófeladatot végeztek a pályán, és hogy milyen labdával dolgoztok! Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létra végét! A kézilabdát kézzel, a focilabdát lábbal vezessétek folyamatosan egymás mellett! Minden körben más labdával teljesítsétek a pályát!

Kérdés: Milyen futó- és ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?

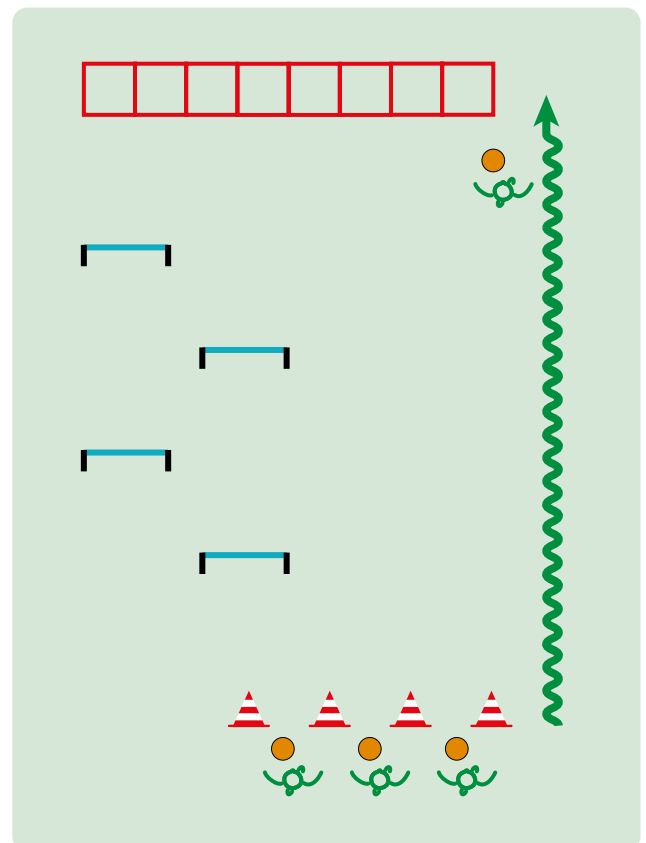
Várt válaszok: Ugrás egy lábon. Ugrás páros lábon. Futás, ugrás oldalazva. Futás, ugrás előre, hátra.

Feladat közbeni instrukció

Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!

Szükséges eszközök

- 1 db koordinációs létra
- 4 db magas gát
- 4 db jelölőkorong
- 7 db 0-s bőr kézilabda
- 7 db focilabda
- 4 db zsámoly a labdák tárolásához



5. LABDAVEZETÉS

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása;
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódóan a saját test és az energiabefektetés tudatosságában.

Feladat leírása

A területen szétszórton helyezünk el kb. 60 db pionbóját, rajtuk 60 db zöld és piros labdával. Az állomáson kézilabdák, focilabdák vannak kihelyezve.

Cél: Az eszköznek megfelelő labdavezetéssel össze kell gyűjteni az összes labdát, és a színének megfelelő zsámolyba beletenni, majd kihelyezni azokat a bójákra.

Megkötés: Kézilabda és focilabda esetén az eszköznek megfelelő módon labdavezetésekkel kell végezniük a tanulóknak az általuk megválasztott bója irányba.

Feladat ismertetése

A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve, rajtuk teniszlabdákat (1-4-ig számozva). Kihelyeztünk szivacskezilabdákat és focilabdákat.

Bemutatás közbeni magyarázat: Válasszatok egy szert, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a pionbóják tetejéről a labdákat begyűjteni, és a színek szerint rendszerezni a zsámolyokba. Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel, a focilabdát lábbal terelgessétek! Egyszerre csak egy labdát szedhettek össze. Amikor minden labdát begyűjtöttetek, akkor utána ki is kell pakolnotok azokat a bójákra. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!

Kérdés: Mire kell figyelnetek a játék közben?

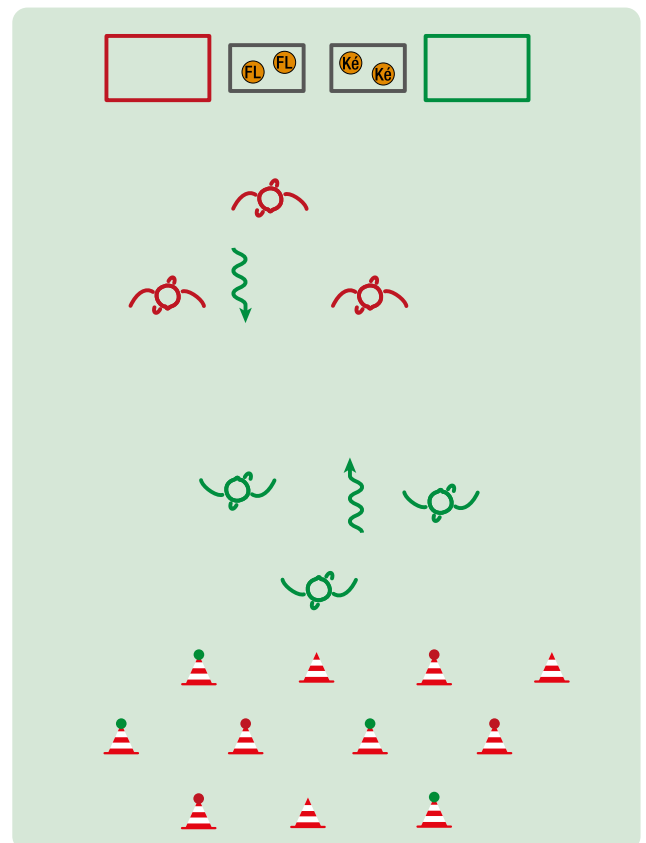
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket! Próbáljunk meg a labda megfogása vagy elgurulása nélkül megoldani a feladatot! Próbáljuk ki mind a két labdával a labdavezetést!

Feladat közbeni instrukció

Figyeljete, hogy ne pattanjon el messzire a labda töletek!
Próbáljátok ki az összes labdavezetési formát!

Szükséges eszközök

- 8 db 0-s bőr kézilabda;
- 8 db 4-es focilabda;
- 2 csomag pionbója (80 db);
- 60 db színes labda;
- 4 db zsámoly



6. LABDARÚGÁS: 4 KAPUS JÁTÉK 3:3 (VAGY 4:4) ELLEN

Tanulási cél:

- két ember kapcsolata támadásban és védekezésben;
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása.

Feladat leírása

A kijelölt terület négy sarkába összehajtható kiskapukat helyezünk el. A csapatoknak két-két kapu áll rendelkezésére a góllövéshez. A tanulókat 4 db hármassal csoportra osztjuk kártyák segítségével. A 14 fős csapatok esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csapatot alkotunk.

A játék célja, hogy a tanulók a labdarúgás szabályainak megfelelően gólt szerezzenek.

Megkötés, hogy az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a kiskapukat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

Feladat ismertetése

Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: 4 kapus foci.

Bemutató közbeni magyarázat: Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni! Azok a csapatok, akik nem játszanak, a 4 kaput tartják, illetve két tanuló figyel a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.

Kérdések: Mit kell csinálnotok, miután passzoltatok? Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttek senki?

Várt válaszok: Üres területre futunk, úgy helyezkedünk, hogy tudjanak passzolni. Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.

Feladat közbeni instrukció

Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van!

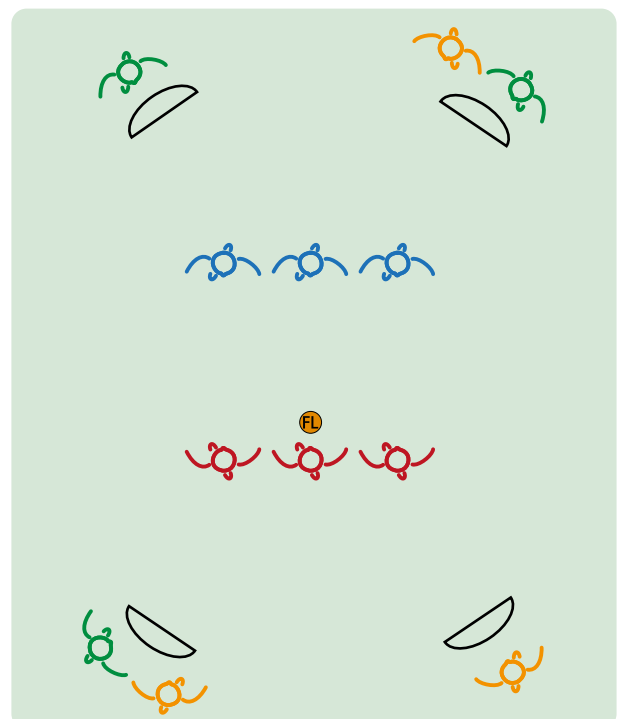
Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni!

A labdához legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost!

Védőként helyezkedj a támadó és a kapu közé!

Szükséges eszközök

- 4 db összehajtható kiskapu;
- 3 db focilabda;
- 4-4-4-4 db jelzőmez, narancssárga, sárga, kék, zöld;
- 1 pakli kártya



7. CSELEZÉS

Tanulási cél:

- a kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások, cselezések gyakorlása;
- dobások és elkapások gyakorlása;
- támadó és védő tevékenység.

Feladat leírása

A pályán 2 szivacskezilabda-kaput helyezünk el, előtte egy félkörben pionbójukat. A két magas bója között egy védő játékos áll, a többi játékos a félpályánál a két kapu irányába nézve helyezkedik el. A játékosok feladata az, hogy a labdájukat rápasszolják a dobófalra, majd a visszapattanó labdával cselezzék ki a védő játékost a két magas bója között és szerezzenek gólt. Aki támadott, abból azonnal védő játékos lesz. A védő csak lábbal védekezhet, a kezeit nem használhatja.

Feladat ismertetése

Bemutató közbeni magyarázat: A két magas bója között álló játékos lesz először a védő. A támadóként passzold rá a labdát az aktív falra, a visszapattanó labdával cselezd ki a védőt a meghatározott területen és lőj kapura! Miután kapura lőttél, te leszel a védő! A védő pedig elmegy az eldobott labdáért és beáll a másik sor végére. Hol a bal, hol a jobb oldali aktív falra passzoljatok!

Kérdés: Hogyan tudjátok megverni a védőtöket?

Várt válasz: Irányváltásokkal, cselezésekkel.

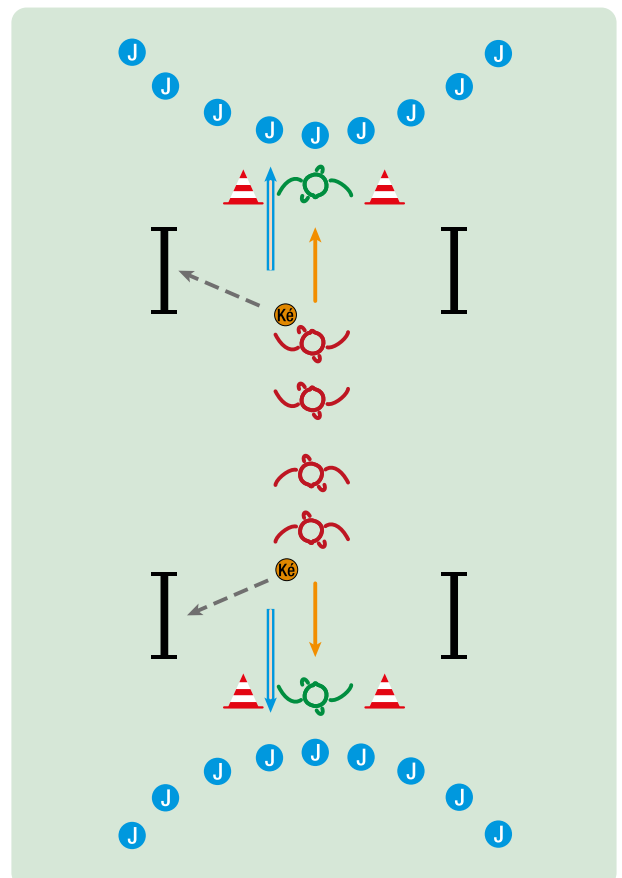
Feladat közbeni instrukció

Igyekeztek erőteljes kitámasztásokat végezni!

Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal megverni a védőtöket és a kapuba találni! Figyeljete oda, hogy a visszapattanó labdát biztonsággal kapjátok el!

Szükséges eszközök

2 db szivacskezilabda-kapu;
20 db pionbója;
4 db bója (magas);
4 db aktív fal;
12 db U9 szivacskezilabda



8. LABDASZERZŐ

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása;
- támadó- és védőszerepek gyakorlása.

Feladat leírása

A pályán kör alakban 6 (7) karikát helyezünk ki, minden karikában 2 db szivacskezilabda van. A tanulók párosával egy-egy karika elé állnak. A céljuk, hogy megszerezzék a másik karikákban lévő labdákat. A megszerzett labdákat a saját karikájukba kell tenni. A párok összetételét az állomásokon közreműködők 1 percenként cserélik.

Megkötés: Minden játékos egyszerre csak egy labdát vihet a saját házába.

Feladat ismertetése

A pályán 6 karikát láttok, a karikákban labdák vannak.

Bemutató közbeni magyarázat: Álljatok párosával a karikák elé. A feladatokat az lesz, hogy megszerezzétek az ellenfeleitek labdáit. A megszerzett labdákat a saját karikátokba kell beletenni. Egy-szerre csak egy labdát hozhattok. Ha jelzek, megáll a játék, és a párok egyik tagja egy karikával lépjen jobbra!

Kérdés: Mire kell figyelnetek játék közben?

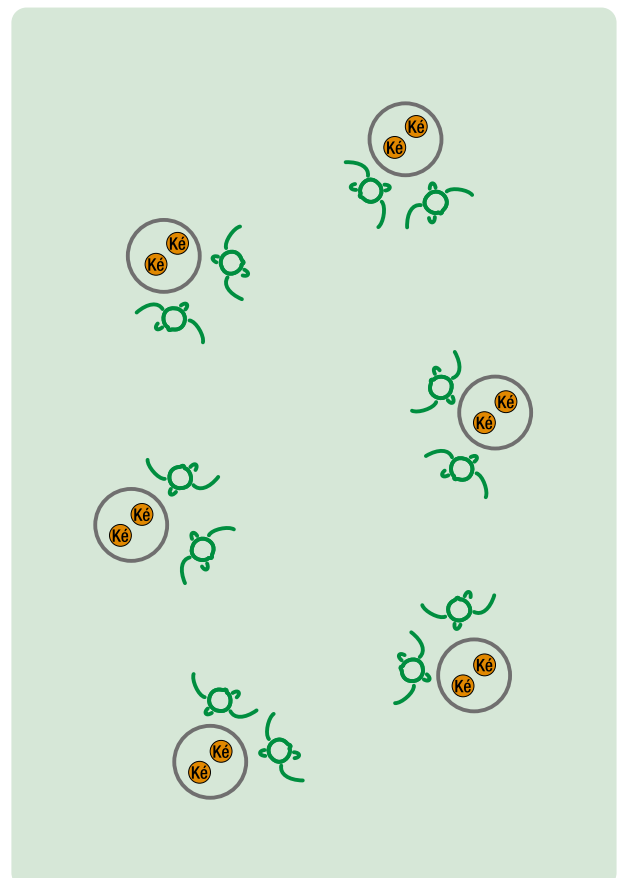
Várt válaszok: Kerüljük el az ütközéseket! A labda ne guruljon el!

Feladat közbeni instrukció

A labdák maradjanak benn a karikákban!

Szükséges eszközök

7 db karika;
14 db szivacskezilabda



Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athletes Development* (LTAD). Champaign, IL: Human Kinetics.

Csányi Tamás, & Révész László (2021). *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.

Green, K. (2014). Mission impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation. *Sport, Education and Society*, 19(4), 357-375.

Hartmann, D. (2003). Theorizing sport as social intervention: A view from the grassroots. *Quest*, 55(2), 118-140.

Larsen, T., Wold, B., Samdal, O., & Sarrazin, P. G. (2015). Creating a supportive environment among youth football players. *Health Education*, 115(6)

Sharpe, E. K. (2006). Resources at the grassroots of recreation: Organizational capacity and quality of experience in a community sport organization. *Leisure Sciences*, 28(4), 385-401.

Simonné Goschi Gabriella, & Prihoda Gábor (szerk.) (2014). *A TE IS Program módszertana*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.

Vass Zoltán, Molnár László, Boronyai Zoltán, Révész László, & Csányi Tamás (2015). *Zöld könyv. A Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések (T.E.S.I. 2020) szakpolitikai stratégia helyzetelemző tanulmány*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.

Vass Zoltán (2020). *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – Elméleti alapok és módszertani megfontolások*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.

SZERZŐK

KÓKAI DÁVID

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (TF) szerzett testnevelő tanári diplomát 2006-ban. 2006 augusztusától 2013 júliusáig a Százhalombattai Széchenyi István Szakközépiskola és Gimnázium testnevelő tanárként dolgozott, ahol többek között a középszintű és az emelt szintű testnevelés érettségire való felkészítés és az azt követő lebonyolítás is feladata volt. Ezzel párhuzamosan 2006 augusztusától 2016 augusztusáig a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola testnevelő tanára volt. 2006-ban kidolgozta, majd 2007-től felmenő rendszerben segédkezett a mindennapos testnevelés bevezetésében az iskolában, ahol kiemelt szerepet kapott alsó tagozaton a szivacs-kézilabda oktatása. 2016 augusztusától a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) szakértőjeként dolgozik, az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 kódjelű, Tehetség gondozás sport által című kiemelt projekt szakmai vezetője, az MDSZ szervezésében megrendezett DO60 Diáksportfesztiválok fő koordinátora. 2020 augusztusától a ráckevei Szent Imre Katolikus Általános Iskola igazgatója.



DR. HABIL. CSÁNYI TAMÁS PHD

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 18 éve foglalkozik 3-12 éves gyermekek mozgásfejlesztésével, sportedzésével. Neveléstudományi doktori fokozatát 2011-ben szerezte, majd 2017-ben habilitált. Összesen több, mint 250 publikáció (18 könyv, valamint szakcikkek, előadások, oktatófilmek) szerzője, társszerzője az óvodai, 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 hazai és nemzetközi szervezet tagja, köztük 2015 óta az Európai Testnevelési Szövetség (EUPEA) vezető testületének.



A Magyar Diáksport Szövetség sportszakmai fejlesztései, illetve diáksportot átölelő tevékenységrendszer az ún. „grassroots” (alulról szerveződő, amatőr) sport területéhez tartoznak. A grassroots sport kifejezés egyrészt a sport egy speciális szegmensét összefoglaló fogalom, másrészt pedig egy sportszakmai szemlélet, filozófia, amelynek konkrét, a sportpedagógiai gyakorlatban is kézzelfogható jellemzői vannak. Ilyen jellemző a gyermek- és élményközpontúsága, ezzel párhuzamosan minden fiatal számára pozitív sporttapasztalatokat kínálni.

Könyvünk írásakor arra törekedtünk, hogy megismertessük az olvasót a grassroots sport fogalmával, sportszakmai alapjaival és bemutassuk a grassroots gyermeksport egyik kiemelkedő területének, a fesztiváloknak a jellemzőit.

Fontosnak tartjuk a fesztivál típusú tanórák szervezését is. Ennek érdekében bemutatjuk, hogyan lehet felépíteni a köznevelési intézmények testnevelésóráin ezek módszertanát. A kiadvány példákon keresztül ismerteti a lépéseket, valamint a csoportok kialakításához is kínál egy példatárat. Végezetül az eddig megvalósult fesztiválok teljes forgatókönyveit is megosztjuk az olvasókkal.

ISBN 978-615-5518-22-5



Magyar Diáksport Szövetség