

**A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgást
és az iskolai sportfoglalkozásokat
támogató fejlesztések**

Tartalomjegyzék

1. A mindennapos testmozgás céljai, szabályozása
2. A testmozgás és sport színterei iskolánkban az első négy évfolyamon
 - 2.1. Az iskolai sportfoglalkozások és edzések
 - 2.2. Támogatott sportfoglalkozások
 - 2.3. Mindennapos testmozgás foglalkozások
3. Újdonságok: A kalandpedagógia és a játék modern felfogása
4. A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgás megvalósítását támogató program
 - 4.1. A mindennapos testmozgás foglalkozás sajátosságai
 - 4.2. A gyűjtemény felépítése, a fejlesztendő képességek rendszere feladattípusonként
 - 4.3. A tervezés menete, a játékgyűjtemény használata
 - 4.4. Feladatgyűjtemény
 - 4.4.1. Gimnasztika
 - 4.4.2. Fogó és futójátékok
 - 4.4.3. Sor és váltóversenyek
 - 4.4.4. Versengések
 - 4.4.5. Küzdőjátékok
 - 4.4.6. Labdajátékok
 - 4.4.7. Énekes-zenés, táncos-mozgásos játékok
 - 4.4.8. Tanulási képességeket fejlesztő mozgásos játékok

Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény OM:200329
4030 Debrecen, Diószegi u. 15. Tel: 52/537-078 Fax: 52/537-079 E-mail: huszargaliskola@freemail.hu

Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény OM:200329
4030 Debrecen, Diószegi u. 15. Tel: 52/537-078 Fax: 52/537-079 E-mail: huszargaliskola@freemail.hu

1. A mindennapos testmozgás céljai, szabályozása

A játékok, a mozgásos játékok, a testnevelés és a mozgással töltött szabadidős tevékenységek nemcsak a testi fejlődés, az egészség fejlesztésének, kondicionálásának, a motoros képességek és készségek kialakításának és továbbfejlesztésének eszközei, hanem megfelelő felhasználás mellett, célszerű és tudatos pedagógiai munkával az emberi személyiség egészére vannak jó hatással. Ebből az általános, széles körben elfogadott, és tudományosan is sokszorosan pozitívan megerősített tapasztalatból kiindulva ma már az iskolák és a pedagógusok megkerülhetetlen feladata, hogy az egészséges életmódra nevelés részeként az általános iskola első-negyedik évfolyamán biztosítsák a tanulók számára a mindennapos testmozgás lehetőségét.

Az egészséget mi is alapvetően, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig, mint életcélként értelmezzük. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészséges életmódra nevelés nem csak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékévé váló tiszteletére is nevel. A pedagógusok alapozzák meg azokat a készségeket, képességeket, ismereteket, valamint támogatják, fejlesztik annak igényét, hogy a gyerekek hétköznapjaik során, és később, önálló, felnőtt életükben is képesek legyenek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani. Az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanulók cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki. (De nem feledhetjük el azt sem, hogy az egészséges életmódra való felkészítésben a pedagógusok életvitelének jelentős példaértékű szerepe van.) Az egészséges életvitel megalapozását szolgáló játékos tevékenység egyik fő színtere a mindennapos testmozgás elnevezésű foglalkozás azokon a napokon, amikor a tanulók testnevelési órákon, egyéni sportfoglalkozáson, edzésen nem vesznek részt.

A testnevelésórák, a sportfoglalkozások, edzések, és a mindennapos testmozgás keretei között törekszünk a fent körülírt alapcélok elérésének megvalósítására. Az erre vonatkozó szabályok rögzítik, hogy testnevelésórák évfolyamonként heti legalább három óraszámban tartandók, hogy a mindennapos testmozgás a helyi tantervben meghatározott testnevelési órakereteken kívül játékos foglalkozások keretei között valósuljanak meg. A játékos egészségfejlesztő testmozgást minden olyan tanítási napon meg kell szervezni, amikor nincs testnevelési óra. A foglalkozás (esetenként foglalkozások együttes) időintervalluma naponként legalább harminc perc legyen. Ezt a szabályozott keretet tovább bővíti iskolánkban a sportjátékok és edzések, valamint a támogatott sportfoglalkozások rendszere.

2. A testmozgás és sport színterei az első négy évfolyamon

Pedagógiai programunk heti három órában határozta meg a testnevelés időkeretét az első négy évfolyamon. Azokon a napokon, amelyeken a tanulók nem vesznek részt testnevelés órán, biztosítani kell számukra az egészségfejlesztő testmozgást. Ezt a feladatot az alábbi színtereken valósítjuk meg.

2.1. Az iskolai sportfoglalkozások és edzések

A sportjátékok és edzések azoknak a tanulóknak állnak rendelkezésére, akik egy adott sport iránt mélyebb érdeklődést mutatnak, vállalják a heti egy illetve két edzésen való részvételt, és szüleik befizetik a foglalkozások díját. Iskolánk első négy évfolyamán lehetőség nyílik a lányoknak kézilabda, tollaslabda, atlétika és sakkoktatás, valamint tartásjavító torna foglalkozások látogatására. A fiúk labdarúgás, atlétika, kézilabda és sakkoktatás közül választhatnak, amelyeket az iskola saját szakemberei vezetnek.

2.2. Támogatott sportfoglalkozások

Az iskola lehetőséget biztosít iskolán kívüli sportfoglalkozások látogatására is. Tanáraink kísérik a tanulók csoportjait a szabadon választható úszás- és korcsolyaoktatásra. Lehetőség van arra is, hogy elegendő jelentkező esetén az iskola külső oktatókkal edzést szervezzen pl.: asztalitenisz sportágban.

2.3. Mindennapos testmozgás foglalkozások

Az adott napon sportfoglalkozáson részt nem vevő tanulók számára napközis foglalkozás keretében szervezünk játékos egészségfejlesztő foglalkozást, mindennapos testmozgás néven. Ezeket a foglalkozásokat adott csoportban a napközis nevelő feladata tervezni és vezetni. Ezt a munkát mutatja be, és ehhez kíván innovatív támogatást nyújtani a negyedik rész, amelyben egy könnyen használható, a délutáni foglalkozások sajátosságaihoz alkalmazkodó program került kidolgozásra.

3. Újdonságok: A kalandpedagógia és a játék modern felfogása

Mivel korunk kultúrája, környezete meglehetősen védelmet biztosít az emberek számára – vessük csak össze korábbi korok kihívásaival, és ehhez egyáltalán nem kell beláthatatlanul messzire tekinteni – ma már egyre nagyobb védettséget élvezünk a küzdelmes helyzetektől. Főként a gyerekeket igyekszünk fokozott védelemben részesíteni. Ennek minden előnye mellett negatív befolyása is lehet a személyiségre. Kevés az igazi kockázattal járó, azonnali döntéshozatal kényszere, mindent kiszámíthatóvá, biztonságossá próbálunk tenni, a legtöbb helyzetnek előre ismerjük a lehetséges kimeneteleit. A kaland közvetlen és természetes megtapasztalása kiveszőben van az életünkből, míg korábban a bizonytalanság, a kockázat a mindennapok természetes része volt. A kalandpedagógia ezt a hiányt ismerte fel, és erre épít a gyerekek

adottságait, életkori sajátosságait a legmesszebbmenőig szem előtt tartva.

A tapasztalati tanulás mindig problémamegoldást igényel. A kihívások elfogadását, szembenézést, stratégiát, taktikát, próbálkozásokat, akciót. A kihívások és a csoport tagjaként megélt élethelyzetek erős érzelmeket képesek kiváltani a gyerekből, amelyek jól felhasználhatók a személyiségfejlesztés területeinek széles skáláján. A kihívást jelentő helyzetekkel való szembenézés felelősségteljesebb döntéshozatalra tanít, sikeres kezelésük pedig erősíti az önbecsülést. Ezeket a kemény helyzeteket nagyon jól szimulálják a játékok. A kalandpedagógia nem kellemes tapasztalatokat keres, hanem a tanulást, a személyes fejlődést, az értékek felfedezését segíti. Ezért fontos a kockázat nagysága és a tanulás mértéke közötti kapcsolat. Ha túl kicsi a kockázat, a figyelem könnyen lankad, így a tanulás lehetősége is kicsi. A kockázat növekedésével a tanulás lehetősége is növekszik egy bizonyos pontig. Ezután, a kritikus értéket elérve viszont újra csökken, mert a figyelmet a félelem blokkolja, így gátolja a tanulást.

A kalandpedagógia céljainak eléréséhez tehát olyan játékokat válasszunk, amelyek izgalmasak, ezáltal téthelyzeteket szimulálnak, de ne legyenek túlságosan veszélyesek az adott korosztály számára. A játékokat a kisebbek számára egy-egy történettel is be lehet vezetni, ami segíti őket a beleélésben, abban, hogy a játéknak minél jobban át tudják adni magukat, így a módszer hatékonyságát növelik. Ilyen "mesék" néhány mondattal felvázolhatók, és szinte minden versengő feladathoz, csapatjátékhoz improvizálhatunk egyet. Ezek a történetek kapcsolódhatnak saját tapasztalataikhoz, de elvezethetik a gyerekeket az afrikai dzsungel, a vadnyugat, vagy épp más, az aktuális tananyaggal kapcsolatos helyszínek világába is. (Természetesen más szempontokból szükség van olyan játékokra is, amelyekben a kockázatnak egyáltalán nincs szerepe. Itt csak kiemeljük a kalandpedagógia újszerű szemléletének főbb elemeit, hogy a hagyományos és már bevált módszerek mellett ennek szempontjait is figyelembe tudjuk majd venni.)

Ez a szemlélet a játékot a gyermek szabad tevékenységének tartja, amelybe azért lép be, hogy új dolgokat fedezzen fel, és akár meg is változzon. Eszerint a játék célja a kísérletezés, a felfedezés, ismeretek és képességek megszerzése, az önformálás, a testi és szellemi erő fejlesztése. A játékot alábbi tulajdonságai és összetevői miatt használhatjuk fejlesztési célokra: önkéntesség, drámaiság, illúzió, szabályszerűség, többféle kimenet, többféle jelentés, örömteliség és komolyság szerves és egymást kiegészítő együttes jelenléte, felfokozott érzelmi állapot.

A játék a résztvevők fizikai és érzelmi világát is megérintik, befolyásolja emócióit és attitűdjét. Új tapasztalatokkal gazdagítja a résztvevőket, akik közvetlen tapasztalatokat és ismereteket szereznek környezetükről. Minden játékban bekövetkezik meglepetés is. Kiszámítható mozzanatokkal kezdődik, de történik valami, ami kalandossá és érdekessé teszi. Így válik a tapasztalatszerzés alkalmas terévé. A résztvevőktől magas egyéni teljesítményt, és egyben társas viselkedést vár el. A játékvezetőtől pedig türelmet, gyors reakciót, figyelmet, kitartást és változásra, tanulásra való állandó készenlétet kíván.

4. A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgás megvalósítását támogató program

A gyerekek egészséges, és születéskor már magukkal hozott mozgásigényének további fenntartásához, kielégítéséhez, a mindennapos testmozgás fentebb már vázolt céljainak eléréséhez egy olyan program kidolgozása látszott kézenfekvőnek, amely szem előtt tartja a gyerekek életkori sajátosságait, tekintettel van aktuális állapotukra, figyelembe veszi az adott körülményeket, és a délutáni napközis foglalkozás kereteinek és lehetőségeinek legjobb kihasználásával igyekszik a nevelőket támogatni a minőségi munkavégzésben. Tartalmazza a lehető legtöbb, a hatékony munkaszervezést megalapozó döntések hozatalához szükséges információt, és rendszerezettsége is a fenti szempontok szerint a hatékonyságot szolgálja. Ha ugyanis a választásban, a munkaszervezésben könnyen kezelhető, átlátható, a rugalmasságot lehetővé tevő segítség áll rendelkezésre, még több idő és energia jut a gyermekekre, egyéni szükségéi felismerésére, a kooperáció támogatására, a megbecsülés, tisztelet konstruktív légkörének fenntartására, a példaadásra, és így tovább.

Nap mint nap megtapasztaljuk, hogy a mozgás fejlődése, fejlesztése nagyon jó hatással van a gondolkodás kompetenciakomponenseinek fejlődésére is. Igazából el sem képzelhető egyik a másik nélkül. Ma már a legtöbb óvoda jelentős hangsúlyt helyez a gyerekek mozgásos játékokon keresztüli képességfejlesztésére, ami természetesen az egészségmegőrzés céljain túl alapját képezi az egészséges és önfejlesztő személyiség kialakulásának is. Helyes, ha a gyerekeknek az iskolába érkezve nem kell lemondaniuk erről a nagyszerű lehetőségről. Minden játék közös elemeként említhető a gondolkodás, melynek során lehetséges döntési variációk jó megválasztásához egyre magasabb szinten van szükség stratégiára vagy magatartástervre. A stratégia vagy magatartásterv a gondolatban meglévő megoldási, gondolkodási sémákat jelenti. A mozgásos játékok nagyfokú kreativitást, figyelmet, problémaérzékenységet és problémamegoldó képességet igényelnek, és fejlesztik is ezeket a kompetenciakomponenseket. A gondolkodás és intelligencia nagymértékben hozzájárul a mozgások tökéletesedéséhez, és ez a kijelentés fordítva is igaz.

Fontos terület a fent említett személyes kompetenciákon túl a szociális kulcskompetenciák kialakításának lehetősége a mozgásos játékok segítségével. A legutóbbi időkhöz a testnevelés tanításában míg például a küzdőképességet, tűrőképességet *szoros folyamatban* végzett tevékenységekkel fejlesztették, a cselezőképességet, célzóképeséget *folyamatban* végzett tevékenységekkel, a figyelemkoncentrációt, a tartós figyelmet, a megosztott figyelmet, helyzetfelismerést, leleményességet csupán *lazább folyamatban* végzett tevékenységekkel, addig a szociális képességek fejlesztésére és a lelki egészségvédelemre a terület szakemberei elegendőnek tartották, ha *alkalomszerűen* fordítanak figyelmet. Még egyértelműbbé válik az ellentmondás az életszerűség tekintetében, ha figyelembe vesszük, hogy az említett (és eddig

méltatlanul háttérbe szorított) szociális képességek az együttműködés, a figyelmesség, a vezetési képességek, a vezethetőség, a segítségnyújtás, a segítség elfogadása, a konfliktuskezelés, a társértékelés, a társismeret, az őszinteség, a lelkiismeretesség, a felelősség, a bátorság, a vidámságigény, a humorérzék, a szorongás leküzdése, a félelem leküzdése, a sikerérzés és a győzelem feldolgozása, a sikertelenség és a vereség feldolgozása, az önbizalom és a demokratizmus. Ezen – a mindennapi életben oly fontos – tényezők iskolai keretek között való fejlesztésének Magyarországon még nincsen nagy hagyománya. Valóban éppen itt az ideje, hogy a fent felsorolt képességek fejlesztése is hangsúlyos szerepet kapjon az iskolai nevelés folyamatában, és éppen abban az időszakban, amikor a gyerekek a legnyitottabbak erre, ez első négy évfolyamon.

Ennek egyik legmegfelelőbb színtere a csapatjáték, a mozgásos együttes játékok. Ezek során a kommunikációs és együttműködési kompetencia, de a felelősségvállalás is fejlődik. Mindez pedig azzal az önfelelt játékossággal, amely során a pozitív emóciók csak tovább erősítik az eddig felsorolt jó hatásokat. A mozgásos játék tehát nem csupán fizikai, hanem komplex fejlesztőtevékenység is. Ennek a sokrétű fejlesztőtevékenységnek egyik forrásgyűjteménye, szakszerű és hatékony megvalósítását támogató anyag kíván lenni a mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgás megvalósítását támogató programterv.

4.1. A mindennapos testmozgás foglalkozás sajátosságai

Elsősorban a napközi keretein belül megvalósuló foglalkozásról lévén szó, nem feltétlenül áll rendelkezésre megfelelő helyszín és eszközök ahhoz, hogy "testnevelésóra-szerű" foglalkozást tartsunk. A tornaterem általában foglalt, tekintettel kell lenni az időjárásra is, így gyakran csak a tanterem vagy a folyosó marad, hogy foglalkozásunk helyszínéül szolgáljon. Ha nem is áll rendelkezésünkre sporteszközök sokasága és a gyerekek sem tudnak sportszerelésbe öltözni, mégis nagyszerű aktív mozgásos foglalkozásokat tudunk tartani kényelmes utcai ruházatban, néhány sporteszköz, vagy egyszerű használati tárgy segítségével is.

Mire foglalkozásunk elkezdődik, a nagy mozgásigényű gyerekek rendszerint már alig várják, hogy eleget szaladgálhassanak, kipróbálhassák magukat a versengésekben, de a vonakodó, passzív, önmagukat már túlságosan fáradtnak érző gyerekek is hamarosan könnyűszerrel bevonhatók a közös játékba, amint észreveszik, hogy a többiek egyre nagyobb élvezettel vesznek részt benne. Az első négy évfolyam tanulói – minél kisebbek, annál inkább – igénylik az irányított játékot. A nevelő jelenléte nem korlátozza még őket a játék örömeinek szabad átélésében, és egyben nagyobb biztonságban is érzik magukat attól, hogy tanítójuk irányítása nagymértékben garantálja a szabályosságot, igazságosságot, és biztonságérzetüket erősíti, hogy megvan a lehetősége annak, hogy a nevelő szükség esetén segítséget nyújtson számukra.

Az a megfelelő attitűd, ha a játékot magunk is beleéléssel, örömmel vezetjük, de ha úgy helyes, rövid időre természetesen fel is függeszthetjük ezt a támogató hozzáállást. Ne feledjük, hogy a gyermek pszichéjében átélt, de kívülről is megerősítést nyert szabad mozgásöröm lesz a hosszú távú céljaink elérésének legfőbb motiváló ereje.

A játék a gyermeki tevékenység egyik legalapvetőbb megnyilvánulási formája, amely a fejlődő gyermek életében semmi mással nem pótolható. Bár szerepe egyre csökken az iskolába kerülés időpontjától kezdődően, a harmonikus fejlődés igazából csak úgy biztosítható, hogy az iskolában is sok lehetőséget adunk a játékokra. Ekkor még a játékok nagyobb része mozgásos feladat, illetve szerepjáték. Harmadik, negyedik osztályos korukra a tanulók ismeretei rohamosan bővülnek, értelmi képességük fejlődése is jelentős. Szerepjátékaikban már nem az utánzás a lényeg. Szeretik a versengéseket, hunyójátékokat, melyekben a rejtőzködés, üldözés játszik szerepet. Csoportos és csapatjátékokhoz maguk választanak vezetőket. A játékidő hosszabb, a feladatok összetettebbek, a szabályok nehezebbek. Ez a kor a gyermekkor virágzása fizikai és pszichikai értelemben is. Tegyük meg mindent, hogy a leghatékonyabb módon teret engedjünk neki.

4.2. A gyűjtemény felépítése, a fejlesztendő képességek rendszere feladattípusonként

A program utolsó nagy részét képező gyűjtemény első szakasza néhány gimnasztikai gyakorlatsort, játékos bemelegítő feladatsort tartalmaz. Ezután a hagyományos csoportosítás kereteit megtartva gyűjtöttünk össze olyan mozgásos játékokat, amelyek megfelelnek a foglalkozás sajátosságainak. Az ezt követő csoportot az énekórán már tanult, vagy közismert dalos-táncos játékok, és azok különböző változatai alkotják, hiszen ez a foglalkozás nagyszerű lehetőséget nyújt a komplexitásra, teret, időkeretet biztosíthat a zenei és a mozgásos tevékenységek, valamint a hozzájuk kapcsolódó készségek, képességek fejlesztésére is. Ezen a csoporton belül angol nyelvű énekes-mozgásos játékok is találhatóak, amelyeknek a nyelvismeret elmélyítésében van szerepük, általuk a mindennapos játékos tevékenységbe beépített idegennyelv-használat is fejleszthető. A gyűjtemény utolsó részét képezi egy olyan játékcsoport, amely hatékony ennek a korosztálynak a tanulási képességfejlesztésében. Mozgásos fejlesztőjátékokat tartalmaz, amely tovább bővíti, színesíti a mozgásos játékok sorát, és kiteljesíti a komplex célok elérésének lehetőségét.

A gyűjtemény részletes felépítése tehát a következő. Itt egy-egy feladat-, játéktípus mellett jelöltük a képességfejlesztés konkrét lehetőségét is:

Gimnasztika – A bemelegítés egyik eszköze esetünkben. De fejleszthető általa többek között az alap állóképesség, az alap izomerő, az alap állóképesség, a lazaság, hajlékonyság, a kitartás, az aktivitás és az ügyesség.

Fogó és futójátékok – Lehetnek a bemelegítés eszközei is, fejleszhető velük az alap állóképesség, az alap izomerő, a gyorsasági erő, a mozgás és mozdulatgyorsaság, a reagálás gyorsasága, a gyorsulóképesség, a kitartás, a küzdőképesség, az aktivitás, az ügyesség, a térérzékelés, a távolságbecslés, a figyelemlkoncentráció, a tartós figyelem, a megosztott figyelem, a helyzetfelismerés és a leleményesség is.

A Fogó és futójátékok alcsoportjai:

Egyszerű fogójátékok:

- egy fogóval,
- kettő vagy több fogóval,
- fogó időkorláttal.

Fogójátékok házzal:

- kijelölt terület a ház,
- ház alakítása kooperációval,
- adott testhelyzet a ház.

Futójátékok

- társas együttműködés,
- térbeli tájékozódás,
- csoportos mozgás,
- csoportos mozgásban ütközések elkerülése.

A **sor- és váltóversenyek** – alkalmasak az alap állóképesség, a mozgás és mozdulatgyorsaság, a reagálás gyorsasága, a gyorsulóképesség, a küzdőképesség, az ügyesség, a figyelemlkoncentráció, a helyzetfelismerés, a versenyszellem, valamint az együttműködés, a figyelmesség, a segítségnyújtás, a segítség elfogadása, a társértékelés, a társismeret, a felelősség, a demokratizmus képességének fejlesztésére is.

A sor és váltóversenyek altípusai a következők:

- sorverseny helycserével,
- sorverseny sorkerüléssel,
- sorverseny kijelölt távolságra,
- kerülő váltóversenyek,
- váltóverseny szemben álló oszlopokkal,
- váltóverseny egyéb alakzatokban.

A játékgyjteményben felsorolt váltóversenyek általában az egyszer kerülő típus szerint tervezettek, de könnyen megszervezhetőek a leírt mozgásformák a többi alakzatban is.

A **versengéseknek, küzdőjátékoknak** nagy hagyománya van a magyar mozgáskultúrában. Nem hagyjuk ki mi sem, hiszen fejlesztik a bátorságot, a szorongás leküzdését, a félelem leküzdését, a

sikerérzés, győzelem feldolgozását, a sikertelenség, vereség feldolgozását, az önbizalmat, az ügyességet és az erőt. De fokozottan figyelembe vettük a baleseti kockázatok leszorításának, és az egészséges, és nem túlzó versenyszellem megvalósításának szempontjait is a versengések és küzdőjátékok kiválasztásában, melyeknek alcsoportjai a következők:

- együttes versengések,
- csoportos versengések,
- páros küzdelmek,
- együttes küzdelmek,
- csapatküzdelmek.

A **labdajátékok** alkalmasak a küzdőképesség, az ügyesség, a térérzékelés, a távolságbecslés, a célzóképeség, a gömbérzékelés, a kézügyesség, a lábügyesség, a figyelemkoncentráció, a tartós figyelem, a megosztott figyelem, a helyzetfelismerés, a leleményesség, a versenyszellem, az együttműködés, a figyelmesség, a vezetési képességek, a vezethetőség, a konfliktuskezelés, a társértékelés, a társismeret, a lelkiismeretesség és a felelősség képességeinek fejlesztésére is.

A labdajátékok altípusai

- a labda megszerzésével (elfogásával) kapcsolatos játékok,
- a mozgó társ eltalálásával kapcsolatos játékok,
- a célzással és távolba dobással kapcsolatos játékok,
- a sportjátékok oktatását előkészítő csapatjátékok.

Az **énekes-zenés, táncos-mozgásos játékok** fejlesztik a ritmusérzést, a nyelvérzést, az együttműködést, a humorérzést, a társértékelést, társismeretet, és a memóriát is.

Gyűjteményünkben a zenés-dalozásos mozgásos játékok két csoportja

- a magyar és
- az angol nyelvű játékok.

Végül a **tanulási képességeket fejlesztő mozgásos játékok** képezik a gyűjtemény utolsó részét. Ebben a csoportban minden játék címe alatt külön jelöltük az általa fejleszhető képességeket és kompetenciakomponenseket, azok sokszínűsége és összetettsége miatt.

Összegzésként elmondható, hogy mind a csapatjátékok, mind az együttes játékok a szociális kompetencia erősítésében, a kulcskompetenciák közül pedig a normatív és a kooperatív kompetenciák kialakításában játszanak fontos szerepet. Bár a csoportosítás nem a fejleszhető kompetenciakomponensek szerint rendezett, hiszen ez a területek komplexitása miatt, valamint a hatékonyság, használhatóság szempontjából sem lenne előnyös; a foglalkozás megtervezésekor a képességfejlesztés szempontjait elsődlegesen figyelembe kell venni.

4.3. A tervezés menete, a játékgyűjtemény használata

A gyűjtemény konkrét foglalkozások megtervezéséhez ad segítséget, amelynek alapelveit a következőkben foglaltuk össze:

A foglalkozás tervezésekor mindenképp először mérlegeljünk: Milyen problémák merültek fel, milyen kihívásokkal szembesülnek aktuálisan a gyerekek? Milyen képességekkel áll összefüggésben a felmerült probléma? Melyik játékkal fejleszthető ez? Ezután a játékgyűjtemény felhasználásával igyekezünk konkrét problémákra konkrét megoldási alternatívákat keresni.

A foglalkozások bevezető részében nagyon fontos, sőt egyes szakemberek szerint a foglalkozás leglényegesebb része a megfelelő bemelegítés – öt-tíz perc alatt el kell érni a szervezet általános és sokoldalú előkészítését. Ebben a korban ezt egyszerű játékokkal lehet hatásossá, de egyúttal érdekessé is tenni. Az első két évfolyamon délutáni foglalkozás keretében nem a legcélszerűbb önálló gimnasztikai gyakorlatok végeztetésével bemelegíteni. Ennél hatékonyabb előkészítő-bemelegítő játékok lehetnek a különböző mókás, vagy utánzó járások, és méginkább a fogók. Ezek már fejlesztik a gyerekek taktikai érzékét, gondolkodási képességeit is. Természetesen használjuk mi is bátran a szakkifejezéseket, szaknyelvet, hiszen a későbbiekben, és a más célokat hangsúlyozó testnevelés órákon is hasznát veszik majd ennek a gyerekek. A foglalkozás bevezető részéhez, a bemelegítéshez tehát általában a járások, fogó és futójátékok csoportjából válogassunk egy-két játékot.

A foglalkozás következő része új játék tanítása lehet (és ez a rész a nagyobb, hosszabb ideig is játszani képes korosztály esetében csupán egy játékot tartalmazzon). Fordítsunk figyelmet arra, hogy mindenki megértette a játék menetét, és hogy a szabályokat is maradéktalanul ismertessük. Ha nem is fog egy egyszerű ismertetés után emlékezni minden szabályra a többség, már bátran hivatkozhatunk rájuk, viszont a még el nem hangzott új szabály beiktatása egy eldöntendő szituációban megtörheti a játék lendületét, és csökkenti az eredményességet is. Kisebbségi gyerekek esetében, és nagyon egyszerű játékok választásakor természetesen választhatunk több játékot is, de ilyenkor is tanácsos hasonlókat, vagy egy adott játék változatait választani. A változatosság inkább abban jelenjen meg, hogy a bemelegítő és a főjáték ne mutasson rokonságot. Ebben a részben tehát inkább a sorversenyek, a váltóversenyek, a versengések, a küzdőjátékok és a labdajátékok közül válogassunk. De alkothatja ezt a szakaszt egy-egy újonnan tanult, vagy újra felidézett dalos-táncos játék is, amelyeket az első két évfolyam ének vagy angolórán, egyéb napközis foglalkozásain tanítottunk meg. Amikor csoportunk már jártas a közös játékban, bátran választhatunk egy-egy kevésbé ismert fejlesztőjátékot, amelyek akár az aktuális tananyag témái szerint is kreatívan átalakíthatók.

A befejező részben egy korábban tanult levezető játékkal zárhatunk, vagy – a foglalkozás keretei alkalmat adnak erre – egy levezető séta közbeni, vagy lazító testtartásban lefolytatható

Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény OM:200329
4030 Debrecen, Diószegi u. 15. Tel: 52/537-078 Fax: 52/537-079 E-mail: huszargaliskola@freemail.hu
értékelésre, beszélgetésre kerítünk sort. A fejlesztőjátékok meg is kívánják, hogy gondolkodtató kérdésekkel inspiráljuk az élmények feldolgozását, a következtetések levonását; de jó szokásunkká tehetjük ezt egyszerűbb játékok esetében is, hiszen a mozgásos játékok minden formája komplex fejlesztő tevékenység. Tegyük a fejlesztést ezáltal is a lehető leghatékonyabbá.

4.4. Feladatgyűjtemény

4.4.1. Gimnasztika

G1 – Bemelegítés járásokkal

A tanulók körbe járnak, a tanító utasítására a következő járásokkal tesznek meg egy-egy kört vagy szakaszt:

- járás lábujjon
- járás sarkon
- járás külső talpélen
- járás belső talpélen
- törpejás
- óriásjás
- járás négykézláb
- pókjás
- rákjás

G2 – Bemelegítés járás közben végzett gyakorlatokkal

A tanulók körbe járnak, a tanító utasítására a következő gyakorlatokat végzik egy-egy kör vagy szakasz során:

- malomkörzés előre
- malomkörzés hátra
- páros karkörzés előre
- páros karkörzés hátra
- járás oldalsó középtartással
- járás csípőre tartással
- járás magastartással
- járás tarkóra tartással
- karhúzások

G3 – Bemelegítés szökdeléssel, játékos ugrásokkal, mászásokkal

A tanulók körbe járnak, majd a tanító utasítására a következő szökdeléseket, ugrásokat, mászásokat végzik:

TÁMOP 3.1.4.-08/2-2008-0073 számú pályázat a Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés – Innovatív intézményekben A projekt címe: Családok iskolája „kompetensen”

- szökdelés páros lábon
- szökdelés bal lábon
- szökdelés jobb lábon
- nyusziugrás
- békaugrás
- sánta róka
- foka

G4 – Bemelegítés futásokkal, játékos szökdelésekkel

A tanulók körben haladnak lassú futással, majd a tanító utasítására a következő szökdelésekkel tesznek meg adott szakaszt, néhány kört. A különböző szökdelések között térjünk vissza a lassú futáshoz:

- futás magas térdemeléssel
- futás sarokemeléssel
- oldalazó szökdelés arccal a kör közepe felé fordulva
- oldalazó szökdelés kifelé fordulva
- galoppszökdelés
- indiánszökdelés

G5 – Bemelegítés lassú futás közben adott feladatokkal

A tanulók körben haladnak lassú futással, majd a tanító utasítása szerint sípszóra többször (4-8 ismétléssel) a következő gyakorlatokat végzik:

- járás (sípszóra újra lassú futás)
- guggolás talajérintéssel (további jelzés nélkül a gyakorlat végzése után a lassú futás folytatása)
- felugrás magastartással (további jelzés nélkül a lassú futás folytatása)
- felugrás terpeszben, csípőre tartással (további jelzés nélkül a lassú futás folytatása)

G6 – Alap kétütemű gimnasztikai gyakorlatok

Nyakhajlítás előre

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás (a kiindulóhelyzet változatható, lehet alapállás is)

1. ütem: nyakhajlítás előre
2. ütem: kiindulóhelyzet

Nyakhajlítás hátra

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás (lehet alapállás is)

1. ütem: nyakhajlítás hátra
2. ütem: kiindulóhelyzet

Nyakhajlítás jobbra-balra

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással (lehet alapállás is)

1. ütem: nyakhajlítás balra
2. ütem: nyakhajlítás jobbra

Fejfordítás

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással (lehet alapállás is)

1. ütem: fejfördítés balra
2. ütem: fejfördítés jobbra

Törzshajlítás előre

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással

1. ütem: törzshajlítás előre lehetőleg talajérintéssel (nyújtott térd, rögzített csípő)
2. ütem: kiindulóhelyzet

Törzshajlítás hátra

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás.

1. ütem: törzshajlítás hátra
2. ütem: kiindulóhelyzet.

Törzsdöntés előre

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás

1. ütem: törzsdöntés magastartással
2. ütem: kiindulóhelyzet

Törzshajlítás balra-jobbra

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás.

1. ütem: törzshajlítás balra
2. ütem: törzshajlítás jobbra

Törzsfordítás balra-jobbra

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás.

1. ütem: törzsfordítás balra
2. ütem: törzsfordítás jobbra

Guggolás-felállás

Kiindulóhelyzet: guggolótámasz talajérintéssel

1. ütem: térdnyújtás talajérintéssel
2. ütem: kiindulóhelyzet

Guggolás, ugrás fekvőtámaszba és vissza

Kiindulóhelyzet: guggolótámasz talajérintéssel

1. ütem: szökkenés fekvőtámaszba
2. ütem: szökkenés kiindulóhelyzetbe

G7 – Kétütemű gimnasztikai gyakorlatok támaszokból, fekvésekből kiindulva

Hát nyújtása térdelőtámaszban

Kiindulóhelyzet: Térdelőtámasz

1. ütem: hát lassú domborítása, fej előre hajlításával
2. ütem: kiindulóhelyzet

Bal láb lendítése hátra térdelőtámaszban

Kiindulóhelyzet: Térdelőtámasz

1. ütem: bal láb lendítése hátra homorítással
2. ütem: kiindulóhelyzet

Jobb láb lendítése hátra térdelőtámaszban

Kiindulóhelyzet: Térdelőtámasz

1. ütem: jobb láb lendítése hátra homorítással
2. ütem: kiindulóhelyzet

Nyújtott ülés – zsugorulás

Kiindulóhelyzet: Nyújtott ülés, mélytartás

1. ütem: hajlítás zsugorulásba, karfűzés a térek előtt
2. ütem: kiindulóhelyzet

Jobb láb lendítése oldalfekvésből

Kiindulóhelyzet: Fekvés bal oldalon, bal alkaron támaszkodva, jobb kar a test előtt, jobb kéz a talajon.

1. ütem: jobb láb lendítése nyújtva oldalra
2. ütem: kiindulóhelyzet

Bal láb lendítése oldalfekvésből

Kiindulóhelyzet: Fekvés jobb oldalon, jobb alkaron támaszkodva, bal kar a test előtt, bal kéz a talajon.

1. ütem: bal láb lendítése nyújtva oldalra
2. ütem: kiindulóhelyzet

Hasonfekvésből hajlítás hátra

Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, hajlított kar, tenyér lefele fordítva a váll mellett a talajon

1. ütem: karnyújtással törzshajlítás hátra
2. ütem: kiindulóhelyzet

Hanyattfekvésből páros lábemelés

Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, mélytartás

1. ütem: páros lábemelés függőleges helyzetbe
2. ütem: kiindulóhelyzet

G8 – Alap négyütemű gimnasztikai gyakorlatok

Nyakhajlítás előre

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás (a kiindulóhelyzet változatható, lehet alapállás is)

1. ütem: nyakhajlítás előre
2. ütem: kiindulóhelyzet
3. ütem: nyakhajlítás hátra
4. ütem: kiindulóhelyzet

Nyakhajlítás jobbra-balra

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással (lehet alapállás is)

1. ütem: nyakhajlítás balra
2. ütem: kiindulóhelyzet
3. ütem: nyakhajlítás jobbra
4. ütem: kiindulóhelyzet

Fejforgatás

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással (lehet alapállás is)

- 1.
2. ütem: fejfordítás balra kétszer
- 3.
4. ütem: fejfordítás jobbra kétszer

Törzshajlítás előre-hátra

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással

1. ütem: törzshajlítás előre lehetőleg talajérintéssel (nyújtott térd, rögzített csípő)
2. ütem: kiindulóhelyzet
3. ütem: törzshajlítás hátra magastartással
4. ütem: kiindulóhelyzet.

Törzshajlítás balra-jobbra

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás.

- 1.
2. ütem: törzshajlítás balra kétszer
- 3.
4. ütem: törzshajlítás jobbra kétszer

Törzsfordítás balra-jobbra

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás.

- 1.
2. ütem: törzsfordítás balra kétszer
- 3.
4. ütem: törzsfordítás jobbra kétszer

Négyütemű fekvőtámasz

Kiindulóhelyzet: guggolótámasz

1. ütem: szökkenés fekvőtámaszba
2. ütem: szökkenés kiindulóhelyzetbe
3. ütem: szökkenés terpeszállásba csípőre tartással
4. ütem: szökkenés kiindulóhelyzetbe

G9 – Kombinált gyakorlatok

Lassú fejkörzés

Lassú törzskörzés jobbra (csípőre tartással vagy magastartással)

Lassú törzskörzés balra (csípőre tartással vagy magastartással)

Törzshajlítások

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás csípőre tartással

1. ütem: törzshajlítás a bal lábhoz bokaérintéssel
2. ütem: törzshajlítás előre talajérintéssel
3. ütem: törzshajlítás jobb lábhoz bokaérintéssel
4. ütem: kiindulóhelyzet.

Törzsfordítások

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás oldalsó középtartással

1. ütem: törzsfordítás hajlítással balra, jobb kéz a bal bokát érinti, bal kar oldalsó középtartásban
2. ütem: törzsfordítás hajlítással jobbra, bal kéz a jobb bokát érinti, jobb kar oldalsó középtartásban marad.

Kaszáló mozdulatok

1. ütem törzsfordítás balra kaszáló karmozdulattal
2. ütem: törzsfordítás jobbra kaszáló karmozdulattal
3. törzshajlítás előre, balra kaszáló karmozdulattal
4. törzsfordítás előre, jobbra kaszáló karmozdulattal

Térdkörzés zárt lábbal, térdfogással

Bokakörzés csípőre tartással

G10 – Babzsáktartásosos járásgyakorlatok

1. Járás előre, fejtetőre helyezett babzsákkal, oldalsó középtartással.
2. Járás hátra fejtetőre helyezett babzsákkal, oldalsó középtartással.
3. Járás oldalazva, fejtetőre helyezett babzsákkal csípőre tartással, mindkét irányban.
4. Járás előre magastartásban fogott babzsákkal nyújtózva.
5. Járás lábujjon előre magastartásban fogott babzsákkal nyújtózva.
6. Járás előre magastartásban váltott karral nyújtózkodva, babzsákot egyik kézből a másikba adogatva.
7. Járás lábujjon előre, magastartásban váltott karral nyújtózkodva, babzsákot egyik kézből a másikba adogatva.
8. Sarkon járás előre, babzsákot hátsó rézsútos mélytartásban fogva, kiemelt mellkassal.
9. Sarkon járás oldalazva, babzsákot hátsó rézsútos mélytartásban fogva, kiemelt mellkassal.
10. Gólyajárás – járás előre, váltott térdfelhúzással, oldalsó középtartás, babzsák a fejtetőn.
11. Gólyajárás hátra
12. Gólyajárás oldalazva
13. Mackójárás – babzsákfogás magastartásban, minden lépésre törzshajlítás előre.
14. Járás előre váltott térdemeléssel, babzsák átadása a térd alatt egyik kézből a másikba.
15. Járás előre nyújtott lábemeléssel, babzsák átadása a térd alatt egyik kézből a másikba.
16. Helybenjárás a test tengelye körül, babzsák a fejtetőn, mindkét irányban.
17. Guggolásban helybenjárás a test tengelye körül, babzsák a fejtetőn, mindkét irányban.

G11 – Babzsákdobásos járásgyakorlatok

1. Járás közben babzsákdobás a test előtt egyik kézből a másikba, folyamatosan.
2. Járás közben páros kézzel babzsákdobás és elkapás
3. Járás közben babzsákdobás és elkapás egy kézzel, (mindkét kézzel).
4. Járás közben páros kézzel babzsákdobás után tapsolás, majd babzsákelkapás.
5. Járás közben babzsákdobás után 360 fokos fordulat, majd babzsákelkapás.
6. Járás közben babzsákdobás, 180 fokos fordulat, babzsákelkapás, járás hátra. Ismételt babzsákdobás után újabb 180 fokos fordulat, babzsákelkapás, járás tovább előre.

G12 – Babzsákos gimnasztikai gyakorlatok futás közben

1. Futás előre magas térdemeléssel, mellső középtartásban babzsákdobással.
2. Futás sarokemeléssel, tarkótartásban babzsákdobással.
3. Futás közben babzsákdobás egyik kézből a másikba.
4. Futás közben páros kézzel babzsákdobás és elkapás
5. Futás közben babzsákdobás és elkapás egy kézzel, (mindkét kézzel).
6. Futás közben páros kézzel babzsákdobás után tapsolás, majd babzsákelkapás.
7. Futás előre derék körül babzsákdobással.

G13 – Babzsákos szökdelések

1. Szökdelés előre páros lábon, térdek közé szorított babzsákkal.
2. Szökdelés előre páros lábon, bokák közé szorított babzsákkal.
3. Szökdelés a földre tett babzsák felett előre-hátra folyamatosan.
4. Szökdelés a földre tett babzsák felett jobbra-balra folyamatosan.
5. Szökdelés a földre tett babzsák felett előre-hátra egy lábon folyamatosan (lábtartáscserével).
6. Szökdelés a földre tett babzsák felett egy lábon jobbra-balra folyamatosan (lábtartáscserével).
7. Szökdelés helyben, egy lábon körbe forogva, másik lábfejen a babzsákot hordozva (lábtartáscserével).
8. Terpeszt-zár szökdelés, alapállásba szökkenéskor babzsákátadással a test előtt, terpeszbe szökkenéskor lendítés oldalsó középtartásba.

G14 – Labdagurítások

1. Labdagurítás állásban törzshajlítással a talpak körül.
2. Labdagurítás terpeszállásban törzshajlítással a talpak körül nyolcas alakban.
3. Labdagurítás támadóállásban törzshajlítással a hajlított láb talpa körül.
4. Labdagurítás térdelésben a lábak körül.
5. Labdagurítás térdelőtámaszban egyik kézzel a másik tenyér körül.

6. Labdagurítás térdelőtámaszban egyik kéztől a másikig.
7. Labdagurítás guggolásban a talpak körül.
8. Labdagurítás sarokülésben a test körül.
9. Labdagurítás hajlított ülésben a térdek alatt egyik kézből a másikba.
10. Labdagurítás nyújtott ülésben a test körül.
11. Labdagurítás hasonfekvésben emelt törzssel egyik kézből a másikba.
12. Labdagurítás hanyattfekvésben a felemelt csípő alatt egyik kézből a másikba.

G15 – Labdapattintások helyben

1. Állásban labdaejtés és elkapás.
2. Állásban egy pattintás után elkapás.
3. Állásban labdafeldobás, pattanás után elkapás.
4. Állásban labdafeldobás, a pattogó labda ütemére tapsolás.
5. Labdapattogtatás állásban.
6. Labdapattogtatás térdelésben.
7. Labdapattogtatás állásból guggolásba ereszkedve, majd vissza állásba.

G16 – Labdavezetések

1. Labdavezetés járással
2. Labdavezetés futás közben
3. Labdavezetés irányváltoztatással hangjelre.
4. Labdavezetés páros lábon szökdelve.
5. Labdavezetés egy lábon szökdelve (lábtartáscserével).
6. Labdavezetés térdelőtámaszban haladva.

4.4.2. Fogó és futójátékok

F1 – Egyszerű fogó

A kijelölt fogó, akit megérint, átveszi a fogó szerepét. Az új fogónak hangosan be kell jelentenie, hogy szerepcsere történt.

F2 – Sálás fogó

A fogó kezében puha sál, vagy kendő van, ezzel igyekszik megérinteni a társait. Akit sikerül megérintenie, átveszi a sálat, és ő lesz a fogó.

F3 – Érintő fogó

A fogó, ahol megérinti a társát, azt a testrészét folyamatosan fogva kell tovább futnia, így lesz a fogó. Ez természetesen nehezíti a mozgását.

F4 – Elefántfogó

A fogó egyik kezével az orrát fogja, másik kezét pedig átdugja a behajlított karján. Így alkot magának ormányt. Ezzel az ormánnyal igyekszik megfogni valakit a társai közül. Ekkor az új fogó válik ormányossá.

F5 – Sapkás fogó

Kijelöljük a fogót, és a futójátékosok közül egynek a fejébe húzzuk a sapkát. A fogó csak azt a játékost foghatja meg, akinek a fejében éppen a sapka van. A menekülők a sapkát egymásnak adják, amit el kell fogadni, és azonnal fejükbe húzni. A sapka adogatásával igyeksenek kicselezni a fogót. Aki a sapkát leejti, vagy elkapják, az lesz az új fogó.

F6 – Színes fogó

A játéktér két szélén két vonalat húzunk, középen vadászik a fogó. Amikor egy színt kiált, azoknak, akiknek a ruházatán látható a kiáltott szín, átszaladnak a túlsó vonal mögé. Eközben a fogó igyekszik közülük valakit elkapni. Akit először sikerül megfognia, az lesz az új fogó. Ha valaki nem szalad át, mikor a ruháján látható színt kiáltják, fogóvá válik. Vita esetén a tanító dönt.

F7 – Piros-kék

A gyerekeket két csoportra osztjuk, és a ruhájukat is megjelöljük. A játékvezető amelyik színt kiáltja, az a csapat lesz a fogó. Egy perc alatt amelyik csapat több játékost fog meg, az lesz a győztes.

F8 – Páros fogó

A fogó, akit megfog, azzal párt alkot, így futnak tovább. Ha egy harmadikat is megfog a pár, ő is a kezüket fogja, míg egy negyedik játékos is fogóvá nem válik, ekkor már két pár lesz a fogó. Így szaporodnak tovább a fogópárok. Aki legtávolabb elkerüli a fogókat, az nyer.

F9 – Láncfogó

A fogó akit megfog, kézfogással csatlakozik hozzá, láncot alkotnak. A lánc végein futó két játékos egy-egy szabad kezével foghatja csak meg a játékosokat, a láncban a kézfogást nem szabad elengedni, ha szétszakadt a lánc, a fogás nem ér. A menekülők a kezek alatt is megpróbálhatnak átbújni, de ezt a láncban állók sűrítéssel, guggolással akadályozni próbálják. Aki legtávolabb elkerüli a megfogást, az nyer.

F10 – A kutya meg a farka

A játékosok vállfogással oszlopot alkotnak. Ekkor a kutya feje, az első játékos elindul, és igyekszik elkapni a farkát, vagyis az utolsó játékost. A gyerekek igyekezzenek ezt elkerülni, a farkat segíteni. Ha szétszakad a lánc, az lesz a fogó, aki a társa vállát elengedte. HA a fejnek sikerül elkapnia a farkat, a farkok lesz a fogó. Eléáll az oszlopban, és az utána következő válik farkokká.

Játszható kétcsapatos változatban is. Így mindkét kutya feje harap, de csak a másik farkára veszélyes. Ha elkapja a vezető a másik oszlop utolsó játékost, beáll elé, és ő lesz a vezető. A játékidő leteltével, amelyik sor többet vadászott, hosszabb, az lesz a győztes.

F11 – Utánozó fogó

A fogónak utánoznia kell, amit az üldözött játékos éppen csinál. Ez bármilyen nehéz mozdulat lehet, amiben az üldözött ügyes. Ha nem tudja utána csinálni, nem üldözheti őt tovább. (guggolás, bukfenc, cigánykerék, spárga, nyusziugrás...)

F12 – Pár a ház

A fogó kergeti a menekülő játékosokat, akik egymás segítségére siethetnek azzal, hogy kezét fognak vele. A kézfogást el kell engedni, ha a fogó háromig számolt.

F13 – Terpeszben átbújás a ház

Az üldözött játékos, ha átbújik egy erre vállalkozó és terpeszbe álló társa lábai között, mindketten házba kerülnek. A fogónak mást kell kergetnie, de ha visszatérve háromig számol, megszűnik a ház.

F14 – A játéktér kijelölt területe a ház

A játékosok a házba menekülhetnek a fogó elől, de ha háromig számol, a benn tartózkodóknak elő kell szaladniuk.

F15 – Adott mozdulat a ház

A játék előtt a játékosok megegyeznek abban, hogy milyen mozdulat, állás, stb. lesz a ház. Ez lehet mérlegállás, egy lábon állás, terpeszállás, támadóállás, stb. A fogó, ha háromig számol, "a házból ki kell jönni".

F16 – Dobó-fogó

Kombinált játék, labdával vagy babzsákkal is játszható. A fogó nem csak üldözi a többieket, hanem dobással is "elkaphatja" őket. Ha pattanás nélkül eltalál valakit, az lesz a fogó, de ha nem, magának kell a labda vagy babzsák után szaladnia. Akit eltalál vagy megfog, az lesz a következő fogó.

F17 – Körfutó verseny

Földre rajzolt körvonalon a játékosok egyenlő távolságra helyezkednek el egymástól. Rajtra mindenki futni kezd, és igyekszik elkapni az előtte futót. Akit megérintenek, kiáll a játékból. Aki letér a körvonalról, kiesik. Az győz, aki végig bennmarad.

F18 – Zászlós játék

A gyerekek 4-10 fős csapatokat alkotnak, kiválasztják a zászlótartót. A játéktéren szétszórva elhelyezkednek, majd leguggolva behunyják a szemüket. A játékvezető a zászlótartókat eközben áthelyezi, 10-12 m-nyire az előző helyüktől. A játékvezető kiáltására: "Mindenkire a zászlójához!" Kinyitják a szemüket, és a zászlótartó körül kézfogással kört alkotnak. Az a csapat nyer, amelyik leghamarabb feláll a zászlója körül. 4-5-ször játszhatjuk, pontozzuk.

F19 – Elsőből utolsó, utolsóból első

A gyerekek oszlopba állnak, szorosan felzárkózva egymás után, de nem érinthetik meg egymást. Jelre kanyarogva futni kezdenek az első játékos vezetésével. A többieknek követniük kell az általa futással kijelölt pályán. Az oszlop mozgása felgyorsul, a játékosok között a hézag egyre nő. Ha a vezetőnek sikerül átfutnia valaki előtt úgy, hogy az nem tudja megérinteni, pontot gyűjt, ha sikerül megérinteni, átadja a vezető szerepet annak, aki megfogta. A keresztezési kísérlet után újra sorakoznak, és ha sikerült a keresztezés, a régi vezető marad az oszlop élén, ha megfogták, akkor vezetőcsere következik, és a régi vezető a sor végére áll.

F20 – Babzsákos szlalomfutások.

Szlalomfutás előre babzsákkerüléssel.

Szlalomfutás előre magas térdemeléssel, babzsákkerüléssel.

Szlalomfutás előre sarokemeléssel, babzsákkerüléssel.

Szlalomfutás hátra babzsákkerüléssel.

Szlalomfutás előre babzsákkerüléssel, labdavezetéssel.

F21 – Futások karikával.

A földre helyezett karikákba lépve futás előre.

Szlalomfutás előre a földre helyezett karikákat kerülgetve.

Szlalomfutás előre magas térdemeléssel.

Szlalomfutás előre sarokemeléssel.

Futás előre bal lábbal akarikákba, jobb lábbal a karikák mellé lépkedve.

Futás előre jobb lábbal a karikákba, bal lábbal a karikák mellé lépkedve.

Futás előre, karikatartással a fej fölött nyújtott karral.

Futás előre magas térdemeléssel a karikában, vízszintesen mellső középtartásban tartva azt.

Futás előre sarokemeléssel a karikában, vízszintesen mellső középtartásban tartva azt.

Haladás előre, folyamatosan belelépve, és lentről felfelé átbújva a karikán.

Haladás előre, fentről lefelé átbújva, kilépve a karikából.

F22 – Akadálypálya.

A játszótér tárgyai, oszlopai felhasználásával, vagy az osztályterem tárgyainak felhasználásával akadálypályát építünk. Az akadályok megkerülésével, fel-le ugrással, bizonyos tárgyak érintésével lehet teljesíteni a pályát. Akadálypályát együttes játék számára, váltóversenyként, de önálló versengésként is használhatunk, ilyenkor mérjük a teljesítés idejét.

4.4.3. Sor és váltóversenyek

S1 – Sorverseny vállfogással.

A csapatok oszlopban állva sorakoznak a vonal mögött. Mindkét karjukat felemelve az előttük álló vállába kapaszkodnak. Rajtra összehangolt mozgással – esetleg az első vezényszavaira – megkerülik a pálya túlsó végén felállított bolyát, majd újra felsorakoznak kiindulóhelyzetbe. Az a csapat győz, amelyik előbb teljesíti a feladatot.

S2 – Sorverseny bokafogással.

A csapatok oszlopban állva sorakoznak a vonal mögött. Jobb lábukat emelik, és jobb kezükkel megfogják az előttük álló jobb bokáját, bal kezükkel a bal vállát. Rajtra összehangolt mozgással megkerülik a pálya túlsó végén felállított bolyát, majd újra felsorakoznak kiindulóhelyzetbe, itt gyors lábtartáscserével újra indulnak, és teljesítik a pályát. Az a csapat győz, amelyik előbb felsorakozik a második kör után.

S3 – Adogatás a fej fölött.

A verseny játszható babzsákkal, labdával, de medicinlabdával is, attól függően, hogy a játékosok korához, erőnlétéhez melyik illik a legjobban. A csapatok oszlopot alkotnak, karjukat magastartásba emelik, és jelre az első játékostól indulva hátraadogatják a labdát. Az utolsó a szerrel a sor elejére fut, mindenki kicsit hátrál, hogy a vonal mögé kerüljenek. Addig ismétlik az adogatást, amíg újra az első játékos kerül az első helyre. Azonos számú csapatokkal kell játszani.

S4 – Adogatás terpeszben a lábak között.

A verseny játszható babzsákkal, labdával, de medicinlabdával is, attól függően, hogy a játékosok korához, erőnlétéhez melyik illik a legjobban. A csapatok oszlopot alkotnak, terpeszállásban, törzsdöntéssel helyezkednek el szorosan egymás mögött. Jelre az első játékostól indulva

hátraadogatják a labdát. Az utolsó a szerrel a sor elejére fut, mindenki kicsit hátrál, hogy a vonal mögé kerüljenek. Addig ismétlik az adogatást, amíg újra az első játékos kerül az első helyre. Azonos számú csapatokkal kell játszani.

S5 – kézen járó százlábú.

Ügyességet igénylő, igen vidám játék. A százlábú feje a vonal mögött álló legelső játékos. Mindenki leguggol, kezével a földre támaszkodik. Az első felrakja mindkét lábát a mögötte guggoló vállaira, a második a harmadikéra, és így tovább. Egyedül az utolsó játékos használja mászásra a lábát is. Rajtjelre indulnak, az a csapat győz, amelyik utolsó játékosa leghamarabb áthalad a célvonalon. Amelyik csapat szétszakad, akiesik a fordulóból.

S6 – Pókváltó hordással.

A csapatok a vonalak mögött pókállásban felsorakoznak. Az első játékos indul a rajtjelre, és hasán cipeli a babzsákot, gumilabdát vagy medicinlabdát, megkerüli a pálya túlsó végén elhelyezett bolyát, majd visszaérve a következő játékos ölébe helyezi a játékszert. Ő ekkor indul. Az a csapat győz, amelyik utolsó játékosa leghamarabb visszaér a rajtvonal mögé.

S7 – Váltóverseny egyensúlyozási gyakorlattal. A csapatok oszlopban állnak a rajtvonal mögött. Fejükön babzsákot vagy könyvet egyensúlyozva játsszák a váltóversenyt. Játoszható járással, de törpejárással is.

S8 – Váltóverseny járásokkal, mászásokkal.

Minden segédeszköz nélkül, játékos járásokkal, mászásokkal is játszható váltóverseny: pókjárással, rákmászással, nyusziugrással, békaugrással, sánta róka mászással, fókamászással, stb.

S9 – Váltóverseny futással, szökdeléssel.

A csapatok oszlopban állnak, a pálya túlsó végén elhelyezett bolyát kerülik meg váltófutással. A következő játékrészben páros lábú szökdeléssel, harmadik játékrészben jobb, majd bal lábon szökdelve.

S10 – Váltóverseny kötélhejtással.

Az első játékrész lehet kötélhajtás futás közben, a második kötélhajtás páros lábon szökdelve, a harmadik kötélhajtás jobb, majd a negyedik bal lábon szökdelve. Folytatható úgy, hogy a kötelet négy részbe hajtva a vállukhoz emelve, jobb bokájukat pedig a kötélbe helyezve szökdelik végig a pályát a gyerekek, majd a következő játékrészben lábtartást váltanak. Az a csapat győz, amelyik a legtöbb pontot szerzi.

S11 – Gólya viszi a fiát.

Két erősebb játékos keresztben összefogja a kezét, a harmadik pedig felül rá, társai vállába kapaszkodva. A bolya megkerülésével visszaérkeznek, ekkor indul a következő hármas.

S12 – Váltóverseny hordásokkal.

Lehet a váltóeszköz egy babzsák, labda, karika, ugrókötel, lehet medicinlabda.

Játszható úgy is, hogy minden versenyző kap egy kis játékszert a kezébe, és a visszaérkező játékos a nála levő eszközt is a kezébe adja. Így az első még egy eszközzel fut, a második ketővel, a harmadik hárommal, és így tovább. A feladat egyre nehezedik, figyeljünk oda, hogy még teljesíthető legyen az utolsó játékos számára is. Játsszuk újra sorrendváltotatással!

S13 – Vízhordó staféta.

A csapatok egy-egy pohár vizet kapnak, a játékosok guggoló járásban kerülnek meg a bolyát. A gyorsaságért 3, 2, 1 pontot kapnak, de a pohárban maradt víz mennyisége szerint is ugyanennyi pontot szerezhetnek.

S14 – Váltóverseny labdavezetéssel.

Az első játékrészben a pálya végén elhelyezett bolyát kerülnek meg a játékosok labdavezetéssel, a második játékrészben szlalomozva vezetnek a labdát babzsákok, bolyák, vagy karikák kerülgetésével. A harmadik játékrészben egyik játékos a pálya végén elhelyezett kosárba (felfordított zsámolyba vagy karikába) helyezi a labdát, a következő játékos pedig visszahozza, a negyedik játékrészben a játékosok kézzel gurítják maguk előtt a labdát, és visszaguríthatják messziről is a társuknak, aki amint megszerzi, máris indulhat, végül lábbal is lehet vezetni a bolya megkerülésével. Az utolsó játékrész az utolsó játékos visszaérkezésével zárul.

S15 – Babzsákos váltóverseny.

Szökdelés egy lábon, másik lábon babzsákot hordozva. Ha leesik, ott kell megállni és visszahelyezni.

Térdelőtámaszban mászás, nyakra helyezett babzsákkal.

Futás párban, ketten egy babzsákot fogva.

Futás párban oldalazva, babzsákot a homlokok közé szorítva.

Futás párban oldalazva, hátaik közé szorított babzsákkal.

S16 – Karikás váltóverseny 1.

Futás karikával a derékon, kibújás után karikaátadás.

Karikagurítás a talajon.

Futás a karikával, amit a pálya végén elhelyezett bolyára tesz az első játékos, majd a második visszahozza, és így tovább.

Két gyerek egy karikában, futás előre.

Két gyerek egy karikában, páros lábon szökdelés előre.

S17 – Karikás váltóverseny 2.

Karikából kirakott pályán haladva:

Futás karikából karikába lépéssel.

Páros lábon szökdelés karikából karikába.

Szlalomfutás a karikák között.

Páros lábon szökdelés szlalommozgással a karikák között.

Talajra helyezett karikából klasszikus ugróiskola, futással visszafelé.

Ugróiskola oda-vissza.

4.4.4. Versengések

V1 – Futóversenyek.

A gyerekek a pálya szélességében sorban állva rajtra a szemközti vonalig futnak, itt helyezkedik el a tanító, hogy lássa, ki győzött.

A futóverseny rendezhető a szemközti fal érintésével, fordulással is, ilyenkor a tanító a rajtvonalnál áll.

Ilyen verseny rendezhető szökdelés két lábon, szökdelés egy lábon, futás ugrókötélhajtással, stb. versenyszámokban is.

V2 – Guggol-áll.

A rajtvonalon felsorakoznak a gyerekek. Sípszóra gyorsan leguggolnak, majd felállnak. Két lépést haladnak előre azok, akik hibátlanul elvégzik a feladatot, egyet hátra, akik eltévesztik. A játék sípszóra ugyanígy folytatódik. Az győz, aki legelőször halad át a célvonalon.

V3 – Versengések karikával.

Karikahajtás a derék körül. Az nyer, aki legtovább fenntartja a karikát. Akik hamar kiesnek, tovább versenyezhetnek úgy, hogy számolják, hányszor esett le a karikájuk. Így további helyezések is hirdethetők.

Karikahajtás a kötélhajtás mintájára. Átbújás előre vagy hátra. Fél vagy egy perc alatt ki képes több átbújás végrehajtására.

Házatlan mókus. A teremben vagy a szabadban a pályán eggyel kevesebb karikát helyezünk el a talajon, mint ahányan a játékosok vannak. A "mókusok" szabadon futkározhatnak a karikák, a "házak" között. "Mókusok, be a házba!" Felszólításra mindenki karikát keres magának. Akinek nem

jutott ház, a játékvezetőhöz megy, és elkiáltja magát: "Mókusok ki a házból!" Erre a mókusok gyorsan házat cserélnek, és akinek az előbb nem jutott, most igyekszik "házat" találni magának. Az a győztes, aki egyszer sem marad ház nélkül. Játoszható úgy is, hogy mindig csökkentjük a karikák számát, ahogy egy-egy játékosnak nem marad "ház", és ők kiesnek. Így nem kell a pontokat számolni, de nem olyan változatos, vidám a játék.

V4 – Célbadobások babzsákkal.

Babzsák célbadobása karikába.

A gyerekek életkorának és fejlettségének megfelelő távolságból egy vonal mögöl célbadobás a karikákba. Játoszható úgy is, hogy egy-egy sikeres dobás után a távolság egy tyúklépésnyivel növelhető. Az győz, aki a legtávolabb kerül a karikájától.

Babzsák célbadobása karikába – lábbal.

Megfelelő távolságra karikákat helyezünk el a talajon. Megjelölt vonal mögöl lábbal kell a babzsákkal beletalálni a karikába. Győztes, aki legtöbbször talál a célba.

A célkarika kisebb célokkal felváltható: Felfordított zsámoly, kosár, de lehet felfüggesztett karika, vagy földre rajzolt forma is.

V5 – Cserebere, páros verseny.

Két székre van szükség a terem két végében, két kendőre és három sötét, és három világos sakkbábura.

Az egyik játékos a világos, a széke mellett áll bekötött szemmel. Célja, hogy egyesével áthordja a bábujait az ellenfele székére. A másik játékos a sötét figurákkal kísérli meg ugyanezt. Hangjelre indulnak. Mivel nem látják, könnyen összekeverhetik a bábukat. A játékostársak tanácsokkal, biztatással segíthetik őket, hogy megfelelő bábút válasszanak. Akkor ér véget a játék, ha valamelyik játékosnak sikerül mindhárom bábuját az ellenfele székén elhelyezni.

V6 – Szét és össze.

A terem vagy a játéktér közepén elhelyezett karikába a játékosok számának és ügyességének megfelelő számú babzsákot helyezünk. Egy játékost kiválasztunk, aki megpróbálja a babzsákokat minél távolabbra dobálva kiüríteni a karikát. Eközben a többi játékos igyekszik összeszedgetni a babzsákokat és visszahelyezni a karikába. Akkor győz a szétdobáló, ha egy pillanatra kiürül a karika.

V7 – Versengések erőgyakorlatokkal.

Az egész osztályt versenyeztethetjük hasizomgyakorlatok (felülés tarkóra helyezett karral, nyújtott lábbal, vagy szabad kartartással, felhúzott lábbal) fekvőtámaszok, négyütemű fekvőtámaszok számlálásával. Ilyenkor legjobb az együttes mozgás ritmusra, vezényszóra, ez megkönnyíti a számlálást és a tájékozódást. A túlzott, józanságot nélkülöző versengést állítsuk le!

V8 – Szoborjáték

Játékvezetőt választunk, aki sorra minden gyermeket megpörget, megforgat. A gyerekek ettől forognak, pörögnek, mókáznak. Hirtelen tapsol egy nagyot, és azt kiáltja: “Elkészültem!” Erre minden társának szoborrá kell válnia. A szobrász körbe jár, és megcirógatja a szobrok állát, kérdezve: “Mit ettél, cicuskám?” Aki kibírja nevetés vagy mozgás nélkül, az győz.

4.4.5. Küzdőjátékok

K1 – Kakasviadal.

Egy karikában két gyermek áll egy lábon, mell előtt karfűzéssel. Megpróbálják kilökni egymást finoman vállal a karikából. Ha ez sikerül, győz, aki benn marad. Ha valamelyik játékos leteszi a másik lábát is, az ellenfele szerez pontot.

K2 – Lábtolós harc.

Ketten ülnek egy karikában, lábukat talpuknál egymásnak feszítik. Igyekeznek kitolni egymást a karikából. Aki a kezét teszi csak ki, az is veszített. A győztesek újabb párokat alkotnak, míg a további feleződésekkel kialakul a sorrend.

K3 – Lovagi torna.

Egy-egy erősebb játékos nyakába egy-egy kisebb “lovas” ül. A “lovagok” igyekeznek egymással megküzdeni, mint a kakasviadalban. A “lovakok” a mellkasuk előtt karba fűzött karjukkal, vállukkal, felsőtestükkel igyekeznek egymást kibillenteni az egyensúlyi helyzetből. A “lovak” az egyensúly megtartására ügyelnek, ők nem küzdenek. Az győz, aki végig “nyeregben” marad.

K4 – Lovagi torna kötél-, vagy karhúzással.

A lovagi tornához hasonlóan ló és lovas szerepre alkalmas párokat alkotunk. Akik a földre rajzolt vonalon igyekeznek áthúzni egymást egy rövid kötél segítségével, vagy anélkül. Amelyik “ló” a vonalra lép, vagy átlép rajta, az a “lovag” veszít.

4.4.6. Labdajátékok

L1 – Labdacica.

A gyerekek körben állnak, egy cicát választunk, aki a kör közepén igyekszik a gyerekek egymásnak gurított labdáját elkapni. Ha sikerül, az utoljára gurító lesz a cica.

L2 – Kidobó.

Mindenki játszik mindenki ellen, nincs kijelölt pálya. Akihez a labda kerül, megáll, és igyekszik kidobni valakit. Felpattanó, guruló labda nem ér. Akit kidobnak, leül azon a helyen. Ha hozzá gurul a labda, ő is dobhat ki másokat. Az győz, aki legtovább állva marad.

L3 – Kidobó szabadulással.

Mindenki játszik mindenki ellen, nincs kijelölt pálya. Akihez a labda kerül, megáll, és igyekszik kidobni valakit. Felpattanó, guruló labda nem ér. Akit kidobnak, leül azon a helyen. Ha hozzá gurul a labda, ő is dobhat ki másokat. Ha sikerül ültében valakit kidobni, "kiszabadul", újra felállhat. Az győz, aki legtovább állva marad.

L4 – Kidobó csapatjáték.

A tanulókat két csapatra osztjuk, csapatkapitányt választunk. A térfelet is két részre osztjuk úgy, hogy a pálya hátsó részében is vonallal leválasztunk még egy részt. A csapatkapitány itt helyezedik el, a játékostársak a belső játéktéren, az ellenfél csapata mögött. Az egyik csapat megszerzi a feldobott labdát, és igyekszik az ellenfél játékosai közül kidobni valakit. A felpattanó és az elkapott labda nem ér. Akit kidobnak, a szemközti hátsó térrészre szalad a csapatkapitánya mellé. Ha valamelyik térfélről elfogy a játékos, végül beszalad a csapatkapitány. Az a csapat nyer, amelyiknek sikerül végül a csapatkapitányt is kidobnia.

L5 – Vadászlabda.

Kijelölünk egy vadászt, aki szalagot kap. Labdavezetéssel megpróbál kidobni valakit. Akit eltalál, az is vadász lesz, és szalagot kap. Ettől kezdve már csak adogatni szabad a labdát. A vadászok összjátékkal próbálják meg minél hamarabb kidobni társaikat. Győztes, akit legutoljára találnak el.

L6 – Pókfoci.

Két csapatot alakítunk, és meg is különböztetjük őket szalaggal. Csak pók és rákjárásban továbbíthatják a labdát. Cél az ellenfél kapujába találni. Kisebбекnél a terem fala teljes szélességében, vagy a teljes alapvonal is lehet a kapu.

L7 – Célba találások labdával.

Különböző méretű és keménységű labdákkal kosárra, kapura – védővel, felfordított zsámolyba, céltáblára dobhatunk célba. A labdát lehet célba gurítani, fejelni vagy rúgni is. Játoszható csapatok között párhuzamosan, vagy a csapatok tagjait váltogatva. Minden találat pontot ér, győz a legtöbb pontot elérő csapat vagy játékos.

L8 – Ingó céltábla.

Szabadban játszható. Egy kötélnek egy vödröt akasztunk egy fára. A kötélnek hosszúnak kell lenni, mert ennek a segítségével egy gyerek állandóan le-fel mozgatja a vödröt. Így nehéz beletalálni. Pontot kap, akinek mégis sikerül.

L9 – Várostrom.

A gyerekeket két csapatra osztjuk. A játéktér is kettéosztjuk. Mindkét csapat várat épít magának a saját térfele végében joghurtospoharakból, dobozokból. Egy-egy labdát adunk a csapatoknak. A cél gurítással, dobással ledönteni az ellenfél csapatának a várát. A játékosok védhetik a saját várukat, de közben támadniuk is kell. Az a csapat győz, amelyik hamarabb teljesen romba dönti az ellenfél azonos számú pohárból készült várát.

L10 – Állj, dobok!

Szabadtéren játszható játék. Minden játékos választ egy nevet. Lehet virág, gyümölcs, állat, ország, város, stb. neve. A játékosok körben állnak harántterpeszben szorosan, úgy, hogy a cipőjük orra összeér. A labdás játékos magasra dobja a labdát, és kiáltja egyik társa nevét. A többiek elfutnak. Az, akinek a nevét kiáltották, igyekszik mihamarabb elkapni a labdát. Mikor megvan, azt kiáltja: "Állj!" Erre azonnal minden futónak meg kell állnia. Három lépéssel igyekszik megközelíteni a hozzá legközelebb álló játékost. Ha kidobja, elfogyott egy élete. Három élet után kiesik. Elhajolni el lehet a labda útjából, de a láb már nem mozdulhat el. Az győz, aki legtávolabb benn marad.

L11 – Zsinórlabda. Röplabdát előkészítő játék.

A két csapatba szervezett játékosok egy kb. 2 m magas zsinórral közepesen elválasztott játéktér két felén helyezkednek el. Két kezes alsó dobással átdobják az ellenfél térére a labdát úgy, hogy az lehetőleg a földre essen, de a játéktérben belül. A másik csapat pattanás nélkül igyekszik elkapni a labdát, és kétkezes alsó dobással visszadobni, pontot szerezni. Az a csapat győz, amelyik több pontot szerez.

L12 – Fejelőverseny. A labdarúgás egyik előkészítő játéka.

Nagyon hosszú pályán, szabadtéren játszható. Először az egyik csapat tagjai hajtják végre a távfejelést. Az előre meghatározott rajtvonalnál az első játékos fejel. Ahol a labda a földre pattan, a játékvezető vonalat húz, és a következő játékos onnan folytatja. Ahol az utolsó játékos fejelése földet ért, megjelölik, majd övetkezhetsz a másik csapat. Az győz, amelyik csapat távolabbra jutott.

L13 – Páros fejelés. A labdarúgás egyik előkészítő játéka.

A gyerekek párokba állnak. Fejeléssel adogatják egymásnak a labdát. Az a páros győz, amelyik labdája legkésőbb pattan a földre.

L14 – Zászlószerező. Összetett stratégiai játék.

Az udvart, tágas pályát két térfélre osztjuk, mindkettő közepén egy-egy zászlót helyezünk el. Két csapatot alakítunk ki. Minden játékosnak három kislabdát, szivacsabdát, vagy papírlabdacsot adunk. Ezeket egy játék során csak egyetlen egyszer szabad felhasználni. A játékosok feladata, hogy behatoljanak az ellenfél térfelére, és megpróbálják megszerezni a zászlójukat úgy, hogy közben ne dobják ki őket. Az a csapat győz, amelyiknek sikerül az ellenfél zászlóját saját térfelére átvinni.

A gyerekek nem érinthetik egymást, csupán három dobásuk van, amellyel védekezhetnek.

4.4.7. Énekes-zenés, táncos-mozgásos játékok

É1 – Csön-csön gyűrű

“Csön-csön gyűrű, arany gyűrű, nálad van az ezüst gyűrű.

Itt csörög, itt pörög, itt add ki!”

A gyerekek körben állnak, egyikük kimegy a teremből. A körben állók közül valakinél elrejtünk egy gyűrűt. A beérkező játékos igyekszik megtalálni a körben körbe sétálva. A társak azzal segítik, hogy ha a gyűrűs társ felé közeledik a kereső, egyre hangosabban énekelnek, ha távolodik, egyre halkulnak.

É2 – Búzavirág koszorú

“Búzavirág koszorú, ma senki sem szomorú.

Találd el a nevemet, elfoglalom helyedet.”

Az éneklő, és a dal ütemére körben járó gyermekkör közepén csukott szemmel guggol a hunyó. A dal végén egyik társa a játékvezető jelzésére a körből mögé áll, és megkopogtatja a hátát, elváltoztatott hangon kérdi: “Ki vagyok?” Ha a koszorú eltalálja ki ő, helyet cserélnek, ha nem, ő marad a kör közepén.

Második verzió: A kör közepén bekötött szemmel sétál a hunyó, aki a dal végére elkap valakit, és hangja alapján megpróbálja kitalálni, ki ő.

É3 – Lánc, lánc, eszterlánc

“Lánc, lánc, eszterlánc, eszterlánci cérna,
cérna volna, selyem volna, mégis kifordulna.
Pérez volna, karika, karika,
forduljon ki Marika, Marikának lánc.”

Játékvezetőt választunk a gyerekek közül, aki a dal éneklése közben elindul és megfogja valakinek a kezét, vele sétál tovább. Sorra érinti meg a társai vállát, akikkel közösen növekvő sort alkotnak, majd amikor mindenki beállt már a sorba, kört alkotva folytatják tovább az éneklést. A dalban a “Marika” nevet a játékvezető minden alkalommal egy társa nevére módosítja, aki ekkor megfordul. Addig folytatódik a játék, amíg mindenki kifordul, vagy folytatódhat tovább, míg mindenki befele fordul újra.

É4 – Hej a sályi piacon

“Hej a sályi piacon, piacon
almát árul egy asszony, egy asszony.
Jaj, de áldott egy asszony, egy asszony,
hatot ad egy garason, garason.”

Az almaárussal szemben guggol egy játékos, ő az alma. A dal végén az egyik gyerek, aki az alma mögé kerül, mögé áll, ő lesz a vevő, és megkérdezi: “Hogy az alma?” Árus: “Egy garas!” Vevő: “Ki veszi meg?” Ekkor az almának fel kell ismernie a vevőt a hangja alapján. Ha sikerül, a vevőből lesz az újabb alma.

É5 – Bújj, bújj zöld ág

“Bújj, bújj zöld ág, zöld levelecske!
Nyitva van az aranykapu, csak bújjatok rajta!
Rajta, rajta, leszakadt a pajta,
leszakadt a pajta, bennmaradt a macska.”

A gyerekek kettő kivételében kézen fogva, körben járva éneklék a dalt. Ketten kaput tartanak fölöttük. Az utolsó hangra a kapu lezárul, és akit közrezár, az lesz az egyik kaputartó, akit pedig magával hív, az a párja.

É6 – Ha én cica volnék

“Ha én cica volnék, száz egeret fognék,
de én cica nem vagyok, egeret sem foghatok.”

A kör közepén áll az egér, a körön kívül sétál a cica, a kör haladási irányával szemben. A dal végén a felemelt kezek között-alatt bújócskázva fogócskáznak.

É7 – Bújj, bújj medve

“Bújj, bújj medve, gyere ki a gyepre,
ha kijöttél szép csendesen,
hogy a vadász meg ne lessen,
bújj, bújj medve, gyere ki a gyepre!”

Párosával, egymással szemben állva, két kézzel kapukat tartanak a gyerekek. Az utolsó pár átbújik a kapuk alatt, és a sor elejére állva ismét kaput tart.

É8 – Mackó, mackó ugorjál

“Mackó, mackó ugorjál, mackó, mackó forogjál,
tapsolj egyet, ugorj ki!”

A gyerekek párosával szemben állnak kört alkotva. Eljátsszák, amit mondanak, szökkennek, forognak, tapsolnak, majd a dal végén a külső kör egyet jobbra lép, így új párt kapnak.

É9 – Nyuszi ül a fűben

“Nyuszi ül a fűben szépen szundikálva.
Nyuszi, talán beteg vagy, hogy már nem is ugorhatsz?
Nyuszi hopp, nyuszi hopp, máris egyet elkapott!”

A kör közepén guggol “szundikálva” egy játékos, a nyuszi. A “hopp”-nál felugrik, és elkap valakit, akivel helyet cserél.

É10 – Fejem, vállam

“Fejem, vállam, térdem, bokám, térdem, bokám, térdem, bokám.
Fejem, vállam, térdem, bokám, szemem, fülem, orrom, szám.”

A gyerekek saját testükön mutatják az énekelt testrészeket, ezáltal kar és törzshajlításokat végeznek a dal ütemére.

Angol eredeti egyik változata:

“Head and shoulders, knees and toes, knees and toes,
Head and shoulders, knees and toes, knees and toes,

And eyes and ears and mouth and nose,
Head and shoulders, knees and toes, knees and toes.”

Több dallam is ismert, publikus változat: <http://www.kididdles.com/lyrics/h002.html>

É 11– Mary, mary (bemelegítő játék)

Mary, Mary, quite contrary,
How does your garden grow?
With silver bells and cockle shells,
and pretty maids all in a row.

A gyerekek körben állva, vagy sorban haladva éneklük a dalt. A “silver bells”-re lábujjakra ágaskodva, magastartásban “csengettyűt ráznak”, a “cockle shells”-re leguggolnak, az “all in a row” utolsó szótagjára vigyázzba állnak. Aztán indul a járás újra.

A zene publikus: <http://www.kididdles.com/lyrics/m004.html>

É 12– Mary had a little lamb

Mary had a little lamb, little lamb, little lamb.
Mary had a little lamb, it's fleece was white as snow.

Everywhere that Mary went, Mary went, Mary went,
Everywhere that Mary went, the lamb was sure to go.

Utánozójáték. Kiválasztjuk Mary-t, aki az ülő gyerekek között sétál a dal ritmusára. Akinek megérinti a vállát, annak sorban mind követnie kell, bármilyen lépést, ritmusos mozgást végez, amíg a gyerekek el nem fogynak. Addig játszunk, amíg van jelentkező Mary szerepére.

A zene publikus: <http://www.kididdles.com/lyrics/m003.html>

É 13– Miss Muffet

Little Miss Muffet sat on a tuffet
eating her curds and whey.
There came a big spider, who sat down beside her,
and frightened Miss Muffet away.

A gyerekek kézfogással körben járva éneklük a dalt, míg mögöttük ellenkező irányban halad egy társuk, a pók. Ahogy a dal véget ér, a pók megérinti annak a vállát, aki mögé került, és erre saját

eredeti mozgásuk irányában, tehát egymással ellenkező irányban futva megkerülik a kört. Aki előbb ér vissza, beáll a körbe, a másik pedig a pók lesz a következő játékban.

É 14– *Twinkle, twinkle little star*

(Hull a pelyhes eredetije, nem karácsonyi, hanem népszerű gyerekdal)

Twinkle, twinkle, little star,

How I wonder what you are.

Up above the world so high,

Like a diamond in the sky.

Twinkle, twinkle, little star,

How I wonder what you are!

A gyerekek a szöveget nagy mozdulatokkal eljátsszák:

Első sor: magasba nyújtózkodva ujjakkal ragyogást imitálnak.

Második sor: lassú nagy karkörzés a test előtt fentről indítva.

Harmadik sor: magastartásban jobbra körbe forognak.

Negyedik sor: magastartásban balra körbeforognak.

Ötödik-hatodik sor, mint az első kettő.

A zene publikus: <http://www.kididdles.com/lyrics/twinkle.html>

É 15– *Baa baa black sheep*

Baa baa black sheep, have you any wool?

Yes sir, yes sir, three bags full.

One for the master, one for the dame,

One for the little boy, who lives down the lane.

A gyerekek az ének ütemére körbe járnak, egyikük közepén áll. Ő a bárány. Mind éneklük a dalt, miközben a bárány gondolkodik, kit válasszon, akinek a gyapját adja. Az ének végén odaszalad valakihez, helyet cserélnek, ő lesz a következő bárány.

A zene publikus: <http://www.kididdles.com/lyrics/b001.html>

É16 – *Székfoglaló*

A zene ütemére körbe járnak a gyerekek a körbe állított székek körül, amelyekből eggyel kevesebb van, mint ahány játékos. A játékvezető hirtelen megállítja a zenét, amikor mindenkinek helyet kell foglalnia. Akinek ez nem sikerül, kihoz magával egy zséket, és a játékvezetővel együtt figyeli tovább a játékot.

É17 – Zenés szoborjáték

Élő zenére, vagy változatos ritmusú választott zenére táncolnak, mozognak a gyerekek. Amikor a zene megáll, szoborrá kell merevedniük néhány másodpercre. Akinek ez nem sikerül, kiáll. Akik kiállnak, a következő megálláskor finoman megcsiklandozhatják egy társukat, ezzel igyekezve kibillenteni egyensúlyából. Minden alkalommal csak egyszer lehet próbálkozni. Aki legtovább kitart a szoborságban, az győz.

4.4.8. Tanulási képességeket fejlesztő mozgásos játékok

T1 – Keresztmozgásos gimnasztikai gyakorlatok számlálásokkal, mondókákkal, kiejtési gyakorlatokkal.

A keresztirányú mozgások mindkét agyféltekét működésbe hozzák. Az ilyen mozdulatok végzése közben ismételt oda-vissza számlálások, helyesejtést fejlesztő mondókák segítik a gyerekeket a mély bevésésben és a könnyebb reprodukcióban. Ennek a feladatnak nagyon sok változatát találhatjuk még ki a lent felsoroltakon kívül, és mindig alakíthatjuk az aktuális tananyag szerint.

1. Malomkörzés számlálással előre, vissza.
2. Malomkörzés előre, számlálással előre, malomkörzés hátra, számlálással vissza.
3. Malomkörzések kettesével, hármasával, ötösével, tízesével, húszasával, ötvenesével stb. számlálásokkal oda és vissza.
4. Számlálások, mondókák ismétlése lendületes járás közben.
5. Számlálások, mondókák ismétlése lépcsőzés közben.
6. Számlálások, mondókák helybenfutásos ugrókötélhajtás közben.
7. Számlálások, mondókák hengeredés közben (oldalfekvésből hasra, másik oldal, hátra és tovább, majd visszahengeredés a talajon).

T2 – Névjáték

Babzsákos dobáló játék az ismerkedési szakaszban a nevek memorizálására, később a tanuláshoz szükséges fantázia, a kreatív gondolkodás és a kudarcűrítés fejlesztésére is használható.

Játékosok száma: osztálylétszám és az alatt, együttes játék.

Korhatár: óvodás kortól játszható.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: babzsák, vagy kisméretű labda.

A játék leírása:

A gyerekek körben állva dobják egymásnak a babzsákot. Első változatban, akihez a babzsák kerül, teljes nevét mondja, és továbbadja a játékszert egy társának. Második változatban keresztnevét egy (esetleg alliteráló) jelzővel egészíti ki (Pl.: Mókás Mózes, Kedves Kata...) Harmadik változatban a névhez kapcsolt tulajdonságot annak kell felidéznie, akitől a játékos a babzsákot kapta.

Szabályok:

1. Mindenkire el kell jusson a babzsák.
2. Három másodperc áll rendelkezésre a gondolkozásra.
3. A harmadik változatban játszható a következő szabállyal kiegészítve is: Aki nem találja el a társa nevét, leguggol a körben.

Gondolkodtató kérdések:

Mennyire volt találó a saját nevedhez kapcsolt tulajdonság?

Igaznak találod-e rájuk a társaid által mondott tulajdonságokat?

Alkossunk csoportokat: Kik adtak meg külső tulajdonságokat, kik belsőket? Miért?

Keressünk külső tulajdonságokat azokról, akik belső, belső tulajdonságokat azokról, akik külső tulajdonságokat adtak meg!

T3 – Pókhálós névjáték

A névjáték változata fonalgombolyaggal. A dobások során a gombolyag letekeredik, a fonal összeköti a gyerekeket. Alkalmas arra, hogy további kreatív mozgásos feladatokká fejlesszük: a kialakult hálóból sor, kör stb. alakítható. Így a problémamegoldást és a kommunikációs képességeket is fejleszti. Alapváltozata a memóriát, együttműködést, kezdeményezőkézséget fejleszti.

Játékosok száma: Osztálylétszám és azalatt.

Korhatár: 7 éves kortól felfelé

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: fonalgombolyag.

A játék leírása:

A tanító kezdi a játékot. Egy tanulónak dobja a fonalgombolyagot úgy, hogy a végét a kezében tartja. A következő játékos is szorosan megfogja a fonalat, és társának dobja a gombolyagot úgy, hogy közben megfelelő hosszúságú darab letekeredjen. Mire mindenkihez egyszer eljutott, egy háló keletkezik. Befejezése kétféle lehet:

1. Visszafele dobva a gombolyagot, újra feltekerjük.
2. A hálót további mozgásokkal – ha elegendő tér áll rendelkezésre – vonallá, nagy körré alakítjuk úgy, hogy szervezett, tudatos bújásokkal, közeledésekkel, távolodásokkal segítjük a “kibontakozást”. Nagy osztálylétszám esetén ez túlságosan bonyolult.

Szabályok:

1. A fonalat mindenkinek csak egyszer dobjuk.
2. Dobáskor mindenki mondja annak a nevét, akinek a gombolyagot célozta.
3. A fonalat nem szabad egy pillanatra sem elengedni.
4. A fonalat csak a keletkező háló felett szabad átdobni, továbbadni.

Gondolkodtató kérdések:

Mire emlékeztet a keletkezett fonalkép?

Hogyan lehetne szabályos képpé alakítani? (Próbáljuk is ki!)

Milyen szempontokat vegyünk figyelembe, ha könnyen szétbontható hálót szeretnénk?

T4 – Gordiuszi csomó

Kreativitást, együttműködést, ügyességet fejlesztő játék, alkalmas arra, hogy a csoport minden tagját együttműködésre készítse. A pókhálós játékhoz hasonló, de eszköz nélkül kivitelezhető játék.

Játékosok száma: Osztálylétszám. Kisebb gyerekek esetén több csoportban, hogy a feladat ne legyen túlságosan bonyolult.

Korhatár: 8 éves kortól felfelé.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: osztályterem vagy szabadter

A játék leírása:

A csoport tagjai szorosan egymás mellett állnak egy körben, és kezeiket hálószerűen összefogják. A feladat a csomó kibogozása bújásokkal, fordulásokkal úgy, hogy ne szakadjon el a kezekből, gyerekekből kialakuló fonalrendszer.

Szabályok:

1. A gyerekek szorosan egymás mellett állnak. Előbb jobb kezüket előre nyújtva megfogják egy nem közvetlen szomszédjuk jobb kezét, majd bal kezüket nyújtva megfogják egy nem közvetlen szomszédjuk bal kezét.
2. A mozgások, bújások, forgások közben a kézfogást nem szabad elengedni, csak forgatni.

3. A feladatot kisebb csoportokban kezdjük el, és fokozatosan növeljük a létszámot.

4. A kézfogások kialakítása csukott szemmel is történhet, így még izgalmasabb lesz a játék. Ezt már csak akkor alkalmazzuk, ha mindenki megértette és sikeresen teljesíti az együttműködési feladatot.

Gondolkodtató kérdések:

Kerülhettek, kerültetek-e hasonló helyzetbe, hogy ki kell bogozni valamit?

Mikor volt könnyebb, mikor volt nehezebb a feladat?

Mi segíti az együttműködést?

Mi volt az akadály a hatékonyságnak?

T5 – Hamupipőke galambjai

Játék a kis- és nagymozgások párhuzamos gyakorlására. Borsó és lencseválogató csapatverseny futással. Fejleszti a finommotorikát, az előrelátás, az együttműködés és a koordináció képességét.

Játékosok száma: Osztálylétszám és azalatt.

Korhatár: Óvodáskortól felfelé.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Három asztal, három tál, borsó és lencseszemek (egyenlő darabszámban! kb. a csapatlétszám 10-15-szöröse).

A játék leírása:

A terem vagy játéktér közepén elhelyezett asztalon egy nagy tálon összekeverve elhelyezzük a borsó és lencseszemeket. Az osztályt két csapatra osztjuk, akik a terem két szemközti végében az asztaloknál helyezkednek el. Rajtra mindenki a középső asztalhoz szalad, és attól függően, hogy melyik csapatba tartozik, egy-egy borsó vagy lencseszemet felcsippent, és visszaszalad az asztalához, elhelyezi a tálban. Az a csapat győz, amelyik hamarabb elkészült a válogatással. Mindenképpen játsszunk visszavágót, a másik fajta termékkel is.

Szabályok:

1. A válogatás jelre indul, és amíg borsó vagy lencse található a középső tálon, addig tart.
2. Egy úttal csak egyetlen szem termék szállítható.
3. A tanító a tálnál áll közepén, és figyeli a szabályszerű gyűjtést.
4. Aki háromszor megkísérli a több szem szállítását egyszerre, ki kell zárni a fordulóból.
5. Aki szándékosan akadályozza az ellenfél játékosait, szintén ki kell zárni.

Gondolkodtató kérdések:

Melyik termést volt könnyebb felcsippenteni, miért?

Mire kellett odafigyelni ahhoz, hogy a leggyorsabban teljesíthessük a feladatot?

Lehetne ehhez javaslatokat, "szabályokat" megfogalmazni?

A galamboknak lenne könnyebb ez a feladat, vagy nektek? Miért?

T6 – Tájéoló

Navigációs játék, amelyben a játékosnak bekötött szemmel kell áthaladnia egy akadálypályán a társak irányításával. Az előregondolkozást, a térbeli tájékozódást, a kommunikációs készségeket fejleszti.

A játékosok száma: Osztálysztársak és az alatt bármennyi, párban vagy csapatban.

Javasolt korosztály: Hétévestől fölfelé.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Akadálypálya építéséhez alkalmas tárgyak, pl: székek, asztalok, stb. Játsható a szabadban is, pl: természetes akadályokkal, játszótéri játékok között.

A játék leírása: A játékosokat két csapatba osztjuk. Az egyik csapat egyik tagjának szemét bekötjük, aki csapattársai szóbeli utasításai segítségével megpróbál átkelni a terem egyik végétől a másikig úgy, hogy ne érjen hozzá az akadályokhoz. Másik csapat első játékosa következik, majd sorban mindenki. Az a csapat nyer, amelyiknek több tagja fejezte be sikeresen a játékot.

Szabályok:

1. A terem minden játékos számára kicsit átrendezi az ellenfél csapata, miután bekötöttük a játékos szemét.
2. A csapattársak nem érhetnek hozzá az akadálypályán haladó játékoshoz, csak verbális utasításokat adhatnak (jobbra, balra, haladj tovább, előre, kicsit vissza...)
3. Számoljuk azt is, hogy hány akadályhoz ér hozzá a játékos, hogy abban az esetben is eldönthető legyen, ki győzött, ha senki sem teljesíti a pályát hibátlanul.

A mozgásos fejlesztőjátékok után egy értékelő megbeszélést is tartunk, amelyben a következő gondolkodtató kérdéseket lehet feltenni pl.:

Mi a nehéz a bekötött szemű játékos számára ebben a játékban?

Nehéz-e irányítani a bekötött szemű játékost?

Gyakorlással javulhat-e a teljesítményed? Miért?

Hasonlít-e ez a játék a hétköznapi életre, vagy a te életedben bármire? Ha igen, miben?

Van-e, s ha igen, mi a haszna ennek a játéknak?

Minden megoldandó helyzetben van cél, ahová el kell jutni? Mi volt itt a cél? Milyen célokért tettél ma valamit?

Minden megoldandó helyzetben le kell küzdeni az akadályokat? Milyen akadályokat küzdöttél már le?

Tudnál-e magad is akadályjátékot kitalálni?

Meg tudod-e rajzolni saját életed térképét, amelyen feltünteted a céljaidat, akadályokat? A délutáni napközis foglalkozáson a térkép et el is lehet készíteni.

T7 – Hány lépés?

Ebben a játékban a játékosoknak meg kell becsülniük a cél eléréséhez szükséges lépések számát. A mozgás megszerettetésén kívül a becslés, tervezés, a hipotézisek ellenőrzése, a kreatív gondolkodás, a tanuláshoz szükséges fantázia fejlesztése a cél.

A játékosok száma: Osztálylétszám és azalatt.

Korhatár: hétévestől felfelé.

Anyagszükséglet: hosszú pálya folyosón vagy szabadterben.

A játék leírása: Minden játékos megfigyeli a cél felé vezető utat, és megbecsüli, körülbelül hány és milyen típusú lépéssel éri majd el a célt. Az a nyertes, aki a megbecsült lépésszámmal jut el a célig.

Szabályok:

1. A rajtot vonallal jelöljük.
2. Az elérendő célt kb. 8-10 méter (vagy kisebbeknél kisebb) távolságra kijelöljük. (Pl. egy fa, a folyosó túlsó vége...)
3. Az első játékos közli a többiekkel, milyen mozgással, milyen lépéstípussal és hány lépésben fog eljutni a célig. (Pl:Én 12 óriáslépésnyire vagyok a céltől. 15 békaugrásnyira, 40 tyúklépésnyire...)
4. A játékos bemutatja a mozgástípust, mielőtt elindul.
5. A többiek is tippelnek, csoportokat alkotnak aszerint, hogy ki ért egyet a játékosal, ki gondolja, hogy túlbecsülte, ki gondolja, hogy alulbecsülte a lépésszámot.
6. A játékos ezután megpróbálja a becsült lépésszámmal megközelíteni a célt.
7. Ha a játékos a becslése szerint el tudja érni a célt, nyer, és vele együtt azok is, akik akik jónak ítélték a játékos becslését. HA a célt túl hamar érte el valaki, akkor azok nyertek, akik a játékos becslését túlzónak gondolták. Ha a célt nem tudja elérni a becsült számú mozgással, akkor azok nyertek, akik szerint a játékos alulbecsülte a szükséges lépésszámot. A nyerteseknek egy pont jár. A pontokat számolhatják a jó tippért járó babok gyűjtögetésével is.

8. Minden játékosra sor kerül. Mindenkinek újfajta mozgástípust kell kitalálnia.

9. Az győz, aki a játék végére a legtöbb pontot (babot) gyűjtötte.

Gondolkodtató kérdések:

Az első játékosoknak, vagy az utolsóknak könnyebb a dolguk?

Miért könnyebb a lépésszámot az utolsó játékosoknak eltalálni?

Melyiket tartod nehezebbnek, a lépésszámot meghatározni, vagy olyan lépéstípust kitalálni, amilyen még nem szerepelt a játékban?

Mit jelent az, hogy becslés?

Melyik mozgásformáknál sikerült jól a becslésed? Miért?

Mikor van szükség a becslésre az életben?

Mit jelenthet a következő kínai mondás: Az ezer kilométeres utazás egyetlen lépéssel kezdődik?

T8 – Memóriaséta

A játék egy-egy hosszabb séta során is játszható. Rövid pihenőket tartunk, melyek során a megjegyzésre szánt szó sor szavait a környezetben kiválasztott konkrét tárgyhoz vagy természeti képződményhez társítjuk a fantázia segítségével. A tanuláshoz szükséges fantáziát és a memóriát is fejleszti az egészséges életmódra nevelés keretein belül.

Játékosok száma: Osztálylétszám és azalatt.

Korhatár: hétévestől felfelé.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Természeti környezet, az osztályterembe visszatérve papír, írószerszám.

A játék leírása:

A sétát rövid beszélgetéssel indítjuk, amelyben közöljük a feladatot: a séta állomásain egy-egy szót fogunk megjegyezni, amelyekre a bejárt helyszínek felidézése során vissza fogunk majd emlékezni. A szó sor főnevekből álljon, írni még nem tudó elsősök számára könnyen lerajzolható szavakat válasszunk. A szó sor hosszúságát a csoport képességeihez mérten tervezzük (kezdőknél sem tanácsos öt szónál kevesebbet választani. Átlagosan tíz szó tervezhető) Az állomásokat úgy választjuk meg, hogy azok jól elkülöníthetők legyenek, és eltérő jegyeket mutassanak. Bízassuk a gyerekeket, hogy minél érdekesebb fogalmi kapcsolatokat hozzanak létre, "izgalmas történeteket" találjanak ki. Visszaérkezve gondolják végig a séta helyszíneit és jegyezzék le a helyszínekhez "ragasztott" szavakat.

Szabályok:

1. A séta közben a beszélgetés engedélyezett, de jegyzetet nem szabad készíteni.
2. A helyszín és a szó összekapcsolását mindenki önállóan végzi, erre időt kell biztosítani. Kezdők számára segíthetünk a környezet egy tárgyának kiválasztásával, egy-egy példa érzéketes elmondásával (Pl: Játszótér mellett állva a megjegyzendő szó: cápa – Nézd hogy hintázik az a cápa! Teli szájjal vigyorog, hogy sokszáz foga látszik. Alig bírja fogni a kötelet az uszonyával, látni a tócsákat is, ahogy odakúszott, még a tenger szaga is ideérződik belőlük...). Ezt kettőnél többször ne alkalmazzuk egy séta során.
3. A történeteket el lehet mesélni egymásnak, de ha valaki nem akarja meghallgatni más történetét, akkor abba kell hagyni.
4. A teljes szósort megismerése és a visszatérés után mindenki önállóan jegyzi le az általa megjegyzett szavakat.
5. Az győz, aki a legtöbb szót jegyezte meg, helyes sorrendben.

Gondolkodtató kérdések:

Melyik szót volt könnyű megjegyezni és miért? Melyiket nehéz?

Ma ezen a játékon kívül mire használtad a memóriádat?

Mit könnyebb megjegyezni, amit látsz, vagy amit elképzelsz?

Emlékszel még milyen tárgyakat láttál adott helyszínen? Milyenek voltak ezek? Színük, nagyságuk, formájuk...

Hol hallottunk autózajt, madárcsicsergést, stb...?

T9 – Árnyjáték

A mozgás és látvány összekapcsolásával keletkező izgalmas, kreatív drámajáték. Különböző fokozatokban játszható. A mozgásos szituációs játék öröme és a kooperáción keresztül jó közösségformáló játék.

Játékosok száma: Osztálylétszám, vagy azalatt 4-10 fős csoportokra osztva

Korhatár: 7 évestől felfelé

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Elsötétíthető terem, fehér fal, egy vagy több diavetítő

A játék leírása:

Szituációk vagy irodalmi olvasmányok feldolgozás aktív mozgással, a panzomim eszközeivel, árnyjátékok előadása egymás számára. Felismerési feladattal, vagy anélkül.

A játék rendszeresen játszható, fokozatosan kell felépíteni. Előbb állóképek alkotása és fotózása zajlik, majd egészalakos mozgásszínházzá fejlődik. Integráltan fejleszti az esztétikai, zenei érzéket és a mozgásos képességeket.

Szabályok:

1. A csoportokat a tanulók választása alapján alkotjuk, ez feltétele a felszabadult önkifejezésnek, játéknak.
2. Természetes és esztétikus táncmozdulatok használhatók fel.
3. Improvizációs játék, de az előadás előtt több próba, és legalább egy árnyjátékos próba megengedett
4. Teljesítményértékelős változatban: Minden csapat pontozza a többi csapat teljesítményét, az győz, aki a legtöbb pontot kapta.
5. Felismerési feladatos változatban: A pedagógus által előre megadott témát dolgozzák fel, és az a csapat győz, akinek a játékát legtöbben ismerik fel.
6. Játsható teljesítményértékelés nélkül, ezesetben a tapasztalatokat beszélgetés során összegezzük.

Gondolkodtató kérdések:

Mit használhattál a szereped eljátszásához?

Mit nem tudsz használni? Miért?

Mit vettél észre a térben eljátszott mozdulatok és a síkba vetült kép miben hasonlít? Miben különbözik?

Mire kell nagyon odafigyelni, hogy ne csak a mozgás legyen élvezetes, hanem ezt a látvány is megfelelően közvetíteni tudja?

Milyen zenét használnál még? Milyen kapcsolatban áll a zene és a látvány?

T10 – Elrejtett képek

Kreativitást, figyelmet, taktikai érzéket és gyorsaságot fejlesztő játék. A játék első fordulójában egy széles terepen mindenki igyekszik saját rajzát jól elrejteni, és közben megfigyelni, hogy mások hova rejthették képeiket. A következő fordulóban minél több képet kell megszerezni.

Játékosok száma: Osztálylétszám.

Korhatár: Óvodáskortól felfelé.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Udvar vagy szabadter; minden játékos saját A4-es méretű rajza.

A játék leírása:

A játék előkészületi szakaszában, vagy egy korábbi foglalkozáson mindenki saját rajzot, feliratot készít, amit a saját nevével is ellát. A terepre érkezve adott idő (2-5 perc) áll a gyerekek

rendelkezésére, hogy a tér adottságait felfedezve és kihasználva elrejtse saját rajzaikat a többiek elől. Az idő lejártával a játékvezető jelzésére mindenkinek vissza kell térnie a kiindulási ponthoz. A második fordulóban a játékosok minél hamarabb minél több rajzot igyekeznek gyűjteni. Az a játékos nyertese, aki a legtöbb rajzzal tér vissza. A játék addig tart, amíg az utolsó rajz is előkerül (lehetőség szerint).

Szabályok:

1. Az elrejtéshez rendelkezésre álló időt előre meg kell határozni. Az idő lejártáig 10 másodperccel jelzést kell adni. Aki az idő lejártával nem tér vissza, kiesik a játékból.
2. A keresést is hangjelzéssel indítjuk.
3. A rajzokért küzdeni nem szabad, aki először megérinti, azé.
4. Az a játékos győztese, aki a legtöbb rajzzal tér vissza, függetlenül az időtől.
5. Az utolsó rajz megtalálásáról újabb hangjelzéssel értesítjük a játékosokat. (A játékvezetőnek folyamatosan tájékozódnia kell.)

Gondolkodtató kérdések:

Milyen taktikát javasolnál az elrejtéshez? Miért?

Mitől voltál sikeres a keresésben?

Mit tennél azért, hogy legközelebb még hatékonyabban keress és találj?

T11 – Titkos üzenet

Üzenetsúgó, üzenetközvetítő csapatjáték hosszú pályán. Fejleszti a gyorsaságot és a memóriát.

Játékosok száma: Osztálylétszám egyenlő számú, de legalább hatfős csapatokra osztva.

Korhatár: 6 éves kortól.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Szabadtér, ösvény vagy hosszú udvar, üzenetkártyák a csapatok száma szerint (olvasni tudók esetében).

A játék leírása:

Egy 30-50 méter átmérőjű körpályán, vagy egy hosszú pályán, ösvényen egymástól 15-30 méterre elhelyezett állomásoknál felsorakoznak a csapattagok úgy, hogy egy állomásnál egy csapatból egy játékos várakozzon, de a különböző csapatok tagjai is de egymástól néhány lépés távolságra legyenek. A játékvezető a játék kezdetén írásban átnyújt, vagy szóban közöl egy üzenetet, amit 10 mp-ig memorizálhatnak. Jelre indul a futás, az üzenetet a következő csapattaghoz továbbítják, aki szintén továbbadja, és így végig a pályán. Az utolsó játékos egy másik papírlapja írja a továbbított

üzenetet. A célba jutás ideje, és a továbbított üzenet pontossága is meghatározó az értékelés szempontjából.

Szabályok:

1. Az eredeti üzenetet tartalmazó lapot vissza kell adni.
2. Az üzenet többször is elismételhető egy-egy állomáson.
3. Ügyelni kell rá, hogy az üzenetet csak a saját csapat játékosai hallják.
4. A beérkezés sorrendje szerint, és az üzenet pontossága szerint is állítsunk fel sorrendet, és pontozzuk mindkét teljesítményt. (Pl: 3, 2, 1 ponttal.)
5. A játékot az a csapat nyeri, amelynek összesített pontszáma a legmagasabb.

Gondolkodtató kérdések:

Melyik volt szerinted fontosabb, a pontosság, vagy a gyorsaság? Miért?

Mi segített megjegyezni az üzenetet?

Kerülhetsz-e ehhez hasonló helyzetbe máskor is? Mikor, hol, hogyan?

T12 – Noé bárkája

Párkereső játék csukott vagy bekötött szemmel. Fejleszti az együttműködést, a társak értékelését és a megosztott figyelmet.

Játékosok száma: osztálylétszám vagy azalatt.

Korhatár: iskolaérett kortól.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: kisméretű állatképek, minden fajtából kettő, kendők a gyerekek száma szerint.

A játék leírása:

A játékvezető kiosztja az állatokat ábrázoló képeket, amiket a gyerekek nem mutathatnak meg a társaiknak, majd jelre becsukják a szemüket (illetve a nagyobbak szemét jó bekötni is). A játékosok olyan állathangokat utánoznak, amely képét a játékvezetőtől megkapták, és a hangok alapján igyekeznek megtalálni társukat a többiek között. Az első három pár pontot kaphat, de addig tartson a játék, amíg mindenki megtalálja a párját. Legalább háromszor jó eljátszani.

Szabályok:

1. Az állatok képét a gyerekek megnézik, de nem mutatják senkinek, hanem visszaadják a játékvezetőnek.
2. Jelre indul a keresés. Megtévesztő jelzéseket nem szabad kiadni.

3. Akik már megtalálták a párjukat, csendben maradnak. Szemüket kinyithatják, és figyelhetik a további játékot.

Gondolkodtató kérdések:

Mikor van szükségünk fokozottan a hallásunkra?

Mi tette élvezetessé ezt a játékot?

Melyik volt fontosabb, a figyelem, vagy a pontos hangutánzás? Miért?

T13 – Hajófordító

Az együttműködést és a problémamegoldást fejlesztő csapatjáték. Teremben is játszható, csak egy szőnyegre és egy stopperóra van hozzá szükség.

Játékosok száma: Osztálylétszám 2-4 csoportra osztva

Korhatár: 8-9 éves kortól

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: szőnyeg, stopperóra

A játék leírása:

Az első csapat minden játékosa a szőnyegre áll. A "tengeren utazva" a "hajó" csak úgy fordítható a helyes irányba, ha megfordítják a teteje kerül alulra, de úgy, hogy mindenki rajta marad, senki sem esik a "tengerbe". Az a csapat győz, amelyik leghamarabb oldotta meg hibátlanul a feladatot.

Szabályok:

1. A szőnyeg és a csapat ne legyen túl nagy, túl kicsi. A szőnyeg ne legyen túlságosan könnyen megfordítható a talpak alatt, de ne legyen teljesíthetetlen sem a feladat.
2. A szőnyegfordítás jelre indul, minden csapat próbálkozását stopperrel mérjük.
3. A vízbe esők számát is jegyezzük.
4. Ha van olyan csapat, amelyikből senki sem esett a vízbe, az a csapat nyert a hibátlan feladatmegoldásért, az idejüktől függetlenül.
5. Ha több csapat is hibátlan volt, vagy ugyanannyi hibaponttal teljesítettek, akkor a gyorsaság számít.

Gondolkodtató kérdések:

Vajon miért ér többet a hibátlanság ebben a játékban, mint a gyorsaság?

Vannak olyan helyzetek az életben, amikor muszáj hibátlanul teljesíteni valamit? Mik ezek?

Melyek azok a helyzetek, amikor valaki másnak a testi épsége múlik a mi teljesítményünkön?

Miért jó gyorsan elvégezni a feladatunkat?

T14 – Tengerészcsomó

Kreatív együttműködési játék problémamegoldásra. A gyerekeknek egy kötelet tartva, és el nem engedve kell csomót kötniük rá, amihez nagyon érdekes, összetett mozgásokra és gondolkodásra lesz szükségük.

Játékosok száma: Osztálylétszám két csapatra, és ezek is kettéosztva.

Korhatár: 8-9 éves kortól.

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: Két hosszú kötél.

A játék leírása:

A két csapat minden tagja mindkét kézzel felső fogással megfogja a kötelet a két végénél. A kötelet nem engedik el, hanem bújásokkal, forgásokkal igyekeznek egy bonyolult csomót kötni rá a rendelkezésre álló idő (3-6 perc) alatt. A második játékrészben ugyanilyen szabályok mellett igyekeznek kibontani az ellenfél csomóját. Az a csapat nyer, amelyiknek ez hamarabb sikerül.

Szabályok:

1. A kötelet nem szabad elengedni.
2. Kibontáskor a kezeket csúsztatni szabad a kötélén.
3. Ha nem sikerül kibontani a csomót, akkor egy új fordulóban szabadon lehet próbálkozni vele.

T15 – Testbetűk

Csapatjáték a kreativitás és az együttműködési képesség fejlesztésére. A játékot nem kell értékelni, győztest hirdetni. Fejleszti a társértékelést.

Játékosok száma: Osztálylétszám két csapatban

Korhatár: Írni-olvasni tudóknak

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: –

A játék leírása:

Az osztályt két csapatra osztjuk. Az lesz a feladatuk, hogy egy üzenetet, egy szót értsenek meg a másik csapattal a következőképpen: Testüikkel betűket formáznak, és ezekből a testbetűkből készítenek feliratot. Egy vagy több szavasat. A betűket egy vagy több játékos is alkothatja.

Szabályok:

1. Minden játékosnak legyen lehetősége részt venni az üzenet megalkotásában.

2. Játshatjuk értékeléssel is, ekkor a szavak hossza, a kitalálhatóság értékelhető. A pontokat jegyezzük fel.

Gondolkodtató kérdések:

Kerülhetünk-e valaha hasonló helyzetbe?

Hogyan hagyhatunk üzenetet, ha nincs nálunk toll vagy ceruza? Ha nem áll rendelkezésre papír sem?

Mik közvetítenek még üzeneteket a betűkön, szavakon kívül?

T16 - Természetvadász

Séta, kirándulás közben a megfigyelőképesség fejlesztésére szolgáló játék.

Játékosok száma: Osztálylétszám

Korhatár: olvasni tudóknak

Helyszín-, eszköz-, anyagszükséglet: gyűjtőlista, nejlontáska vagy papírzacskó a játékosok száma szerint

A játék leírása:

A séta elején, vagy a pihenőhelyen kiosztjuk a gyerekeknek a listát, amely azokat a dolgokat sorolja fel, amiket össze kell gyűjteniük. (Pl.: csipkebogyó, egy bársonyos dolog, egy kicsi kemény mag, egy szép termés, a leghosszabb fűszál, valami, amit fúj a szél...) A gyűjtés végeztével összehasonlítjuk, megbeszéljük, ki mit talált szépnek, bársonyosnak, stb., kié valóban a leghosszabb fűszál.

Játsható csapatjátékként is, ilyenkor csapatonként osztunk ki listákat, nem is fontos ugyanazokat a dolgokat gyűjteni, ilyenkor az együttműködőkészséget is fejleszti.

Gondolkodtató kérdések:

Miben hasonlítanak az azonos kategóriájú dolgok, és miben különböznek?

Mi az eredeti rendeltetésük ezeknek a természeti tárgyaknak?

Mire lehet felhasználni ezen kívül őket?

Mikor van szükség arra, hogy megtalálj dolgokat?

Gyűjtesz-e valamit? Miért jó a gyűjtemény?

Irodalomjegyzék

- Robert Fisher: Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni játékokkal – Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2007.
- Robert Fisher: Tanítsuk gyermekeinket tanulni – Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2007.
- Dr. Tóth László: A tehetségfejlesztés kisenciklopédiája – Pedellus Tankönyvkiadó, 2006.
- Testnevelés Szerk. : Dr. Ozsváth Ferenc – Nemzeti tankönyvkiadó, 1994.
- A testnevelés tanítása Szerk.: Dr. Arday László – Korona Kiadó 2001.
- Sean Callery: Játékos multságok, Panemex, 2007.
- Több, mint játék Szerk.: Juhász, Sőregi – Természetjáró Fiatalok Szövetsége, 2008.
- Mozgásos tanulás: 735 játék és gyakorlat [kézikönyv óvónőknek, tanítóknak, tanároknak] – Dialóg Campus Kiadó, 2002.
- Esztergályos Jenő: Ezer játék – Celldömölk: Szerzői kiadás, 1997.
- Fluri, Hans: 1012 szabadidős játék és gyakorlat – Dialóg campus, 2002. – (Dialóg Campus szakkönyvek)
- Friedl, Johanna: Az iskolai siker titka – a játék : az iskolára és a sikeres tanulásra felkészítő játékok – Deák Kiadó, 2003
- MacGregor, Cynthia: Mindenki nyer! : 150 gyermekjáték, ahol nincsenek vesztesek – Alexandra, 2002.
- Pongrácz Éva: Játék és lelki épülés – Kooperatív tanulási stratégiák az iskolában II. Szerk.: Vastagh Zoltán – JPTE, Pécs, 1996.
- Walker, Jamie: Feszültségoldás az iskolában : játékok és gyakorlatok – Nemzeti Tankönyvkiadó, 1997.
- Takács Judit: Új mozgásos játékok könyve – Esély Mozaik Kiadó, 2000.
- Baka Judit: Ki játszik ilyet? Iskolai és népi játékok – Ábel kiadó, 2004.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: A karika – Flaccus Kiadó, 2002.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda – Flaccus Kiadó, 2004.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: A babzsák – Flaccus Kiadó, 2005.
- Harmath Ágnes: Énekkönyv elsősöknek – Bornemisza Kiadó, 2008.
- My Book of Nursery Rhymes, Amye Rosenberg – Ladybird, 1987.
- Classic Tiny Tunes – Musical Memories, 2006.