

ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ
II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁLTALJAI MAGYAR FŐISKOLA

Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління закладом освіти
Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék

Збірка ігор для щоденних рухових ігор на свіжому повітрі у таборах відпочинку
Játékgyűjtemény mindennapos mozgásos tevékenységekre szórvány napközis táborokban

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ / MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

до практичних занять з предмету методика навчання соціальної і здоров'язбережувальної
та фізкультурної освітньої галузі та для виконання педагогічної практики/ gyakorlati
foglalkozásokhoz a Valeológia és testnevelés TTP című tantárgyhoz kötötten a nyári pedagógiai
gyakorlat teljesítéséhez

Перший (бакалаврський) / Alapképzés (BA)

(ступінь вищої освіти / felsőoktatás szintje)

01 Освіта / Педагогіка, 013 Початкова освіта

01 Oktatás / 013 Tanító



Берегове / Beregszász

2024 р. / 2024

Методичні вказівки розроблені на основі Освітньої програми підготовки бакалаврів з галузі знань 01 Освіта, спеціальності 013 Початкова освіта. Метою видання є узагальнення та систематизація виокремленого розділу навчальної дисципліни «Соціальної і здоров'язбережувальної та фізкультурної освітньої галузі», необхідної для виконання фізкультурно-оздоровчих завдань, пов'язаних з педагогічною практикою у сфері забезпечення активної рекреації. Дана дисципліна вивчається у 6-му семестрі III курсу підготовки бакалаврів напряму 01 Освіта, спеціальності 013 Початкова освіта, методичні вказівки рекомендуються передусім для студентів денної та заочної форми навчання. Основною метою є допомогти нашим студентам сприяти ефективному та цілеспрямованому розвитку основних рухових навичок та загальної спритності своїх учнів через використання ігрової методик під час їхньої професійної практики. Методичний матеріал в першу чергу призначені для студентів, але також може слугувати посібником для керівників практики. Сподіваюся, що майбутні учителі, які почерпнуть ідеї з цього методичного видання, отримають велику допомогу від роботи з методичними вказівками (разом з дітьми)!

Затверджено до використання у навчальному процесі
на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
зкладами освіти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II

(протокол № 3 від «17» вересня 2024 року)

Розглянуто та рекомендовано Радою із забезпечення якості вищої освіти

Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II

(протокол № 5 від «16» жовтня 2024 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF)

рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II

(протокол №9 від «30» жовтня 2024 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою педагогіки, психології,
початкової, дошкільної освіти та управління зкладами освіти спільно з Видавничим
відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Розробник методичних вказівок:

Аніко ЧЕГІЛЬ – викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління зкладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Рецензенти:

Візавер Арпад Дезидерович – директор Спортивного-оздоровчого центру Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Пріма Раїса Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри теорії і методики початкової освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

За зміст методичних вказівок відповідальність несуть розробник.

Відповідальний за випуск:

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ імені Ф. Ракоці II

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.org.ua)

© Аніко Чегіль, 2024

© Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління закладом
освіти ЗУІ імені Ференца Ракоці II, 2024

A módszertani útmutató a 01 Oktatás szakirány 013 Tanító BA szintű képzési program alapján került kidolgozásra. A kiadvány célja, hogy összefoglalja és rendszerezze a Valeológia és testnevelés TTP című tantárgy egy kiemelt fejezetét, amely a pedagógia gyakorlathoz kapcsolódó testnevelési feladatok ellátásához szükségesek az aktív kikapcsolódás biztosítása terén. A kötelező tárgy oktatására a 01 Oktatás szakirány 013 Tanító BA képzési program III. évfolyamának második félévében kerül sor. Segítséget szeretnék adni tanító szakos képzésben részt vevő hallgatóinknak, hogy a szakmai gyakorlataik során a játékos módszertani gyűjtemény felhasználásával járuljanak hozzá tanítványaik alapvető mozgáskészségeik és az általános ügyességük hatékony és célszerű fejlesztéséhez. A módszertani anyagot elsősorban tanító szakos hallgatóknak ajánlom, de útmutatóként szolgálhat gyakorlatvezetőknek. Remélem, hogy sok örömet lelnek a feldolgozásban (a gyermekekkel együtt) mindazon leendő pedagógusjelöltek, akik ötleteket merítenek a módszertani kiadványból!

A módszertani útmutató oktatási folyamatban történő felhasználását jóváhagyta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,
Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke

(2024. szeptember 17., 3. számú jegyzőkönyv)

Megjelenítésre javasolta a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Felsőoktatási Minőségbiztosítási Tanácsa
(2024. október 16., 5. számú jegyzőkönyv)

Elektronikus formában (PDF fájlformátumban) történő kiadásra javasolta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Tudományos Tanácsa
(2024. október 30., 9. számú jegyzőkönyv)

Kiadásra előkészítette a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék,
valamint Kiadói Részlege.

A módszertani útmutató kidolgozói:

CSEHIL Anikó – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia,
Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszékének az oktatója

Szakmai lektorok:

VIZÁVER Árpád – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Egészségügyi- és
Sportcentrum igazgatója, sportedző-oktató.

PRIMA Raisa – tudományok doktora, egyetemi tanár, a Leszja Ukrajinka Volinszkij
Nemzetközi Egyetem Alapfokú oktatás elméletei és módszerei Tanszék vezetője

A segédlet tartalmáért kizárólag a módszertani útmutató kidolgozója visel felelősséget.

A kiadásért felel:

DOBOS Sándor – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Kiadói Részlegének vezetője

Kiadó: II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (cím: 90202, Beregszász, Kossuth tér 6.
E-mail: foiskola@kmf.uz.ua)

© Csehil Anikó, 2024

© A II. Rákóczi Ferenc KMF Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és
Intézményvezetés Tanszéke, 2024

ЗМІСТ

Вступ

Розділ I: Рухливі ігри «лічилки, приказки»

Розділ II: Комплекси вправ ранкової гімнастики

Розділ III: Комплекси загальнорозвиваючих вправ

Розділ IV: Вправи на дихання, розслаблення

Розділ V: Рухливі ігри на обмеженій території

Розділ VI: Фізкультурні хвеленки та павзи

Розділ VII: Збірка рухливих ігор для фізкультурних занять

Список використаної літератури

Tartalom

Bevezetés

I. Mondókák, kiszámolók

II. Reggeli torna mozgásanyaga

III. Bemelegítő gyakorlatok játékosan

IV. Játékos légzőgyakorlatok, lazítások

V. Tantermi, kevesebb helyt igénylő csapatépítő játékok

VI. Tornaszünet mozgásos játékokkal

VII. Csokorba szedett játékgyűjtemény az egyes foglalkozások tervezéséhez

Felhasznált szakirodalom

Вступ

Літня практика відбувається за умов, визначених навчальним планом і графіком навчального процесу. Під час практики важливо зберігати та передавати культурні (в даному випадку - фізкультурні) цінності. Застосування засобів фізичного виховання є пріоритетним завданням для всіх типів дитячих таборів, які включають в себе заходи та види діяльності, спрямовані на створення гармонійних умов для розвитку організму, підтримання здоров'я та рухової активності. Під час занять учень буде здійснювати діяльність особистим прикладом і відповідно до своїх зобов'язань. У зв'язку з цим цілі і завдання предмета фізичного виховання повинні бути адаптовані таким чином, щоб забезпечити достатню фізичну активність для всіх вікових груп з метою збереження здоров'я і здорового способу життя.

Мета: збереження і зміцнення здоров'я та розвиток особистості дитини.

Завдання: забезпечити регулярні фізичні вправи та фізичну активність. Забезпечити регулярну фізичну активність. Відчути радість гри, заохочувати належну поведінку в соціальній, груповій фізичній активності та спортивній діяльності. Сприяти дотриманню фізичної гігієни та регулярному прибиранню. Підтримувати та розвивати гігієнічні звички. Розвиток навичок зміцнення здоров'я, зменшення шкідливого впливу на здоров'я. Формування здорового ритму життя, популяризація цінностей фізичної активності, спорту та фізичного виховання.

Інструменти, методи: підвищення обізнаності про важливість фізичної активності, проведення ранкової гімнастики. Організація активного дозвілля: народні та рухливі ігри, естафети, спортивні ігри з елементарними правилами, екскурсії. Організація мало активного дозвілля: настільні ігри, конкурси.

Загальні компетентності:

ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК-5. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК-6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК-3. Здатність до інтеграції та реалізації предметних знань як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної,

математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

СК-5. Здатність до проєктування осередків навчання, виховання й розвитку здобувачів початкової освіти.

СК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.

СК-7. Здатність до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових і предметних компетентностей молодших школярів у процесі вивчення освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовнолітературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

СК-8. Здатність до збору, інтерпретації та застосування даних у сфері початкової освіти із використанням методів наукової діяльності до формування суджень, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.

СК-9. Здатність до різних видів оцінювання навчальних досягнень здобувачів початкової освіти на засадах компетентнісного підходу.

СК-10. Здатність до професійно-педагогічної діяльності в інклюзивному середовищі з різними категоріями дітей з особливими освітніми потребами.

СК-11. Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства.

СК-12. Здатність доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, власний досвід та аргументувати їх на засадах партнерської взаємодії в умовах початкової школи.

Програмні результати навчання:

ПР-01 Організовувати монологічну, діалогічну та полілогічну форми спілкування з молодшими школярами, іншими учасниками освітнього процесу, представниками громади, поважаючи права людини та суспільні цінності; формувати судження, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.

ПР-02 Управляти складною професійною діяльністю та проєктами в умовах початкової школи, виробляти та ухвалювати рішення в непередбачуваних робочих та навчальних контекстах.

ПР-07 Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання.

ПР-08 Організовувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування.

ПР-09 Планувати та організовувати освітній процес у початковій школі, позаурочні й позашкільні заняття та заходи, використовуючи різні організаційні форми навчання та типи занять, із дотриманням принципу науковості та вимог нормативних документів початкової школи.

ПР-10 Використовувати в освітній практиці різні прийоми формувального, поточного і підсумкового оцінювання навчальних досягнень здобувачів початкової освіти, прийоми диференційованого оцінювання дітей з особливими освітніми потребами.

ПР-12 Застосовувати методи та прийоми навчання, інновації, міжпредметні зв'язки та інтегрувати зміст різних освітніх галузей в стандартних і нестандартних ситуаціях професійної діяльності в початковій школі, оцінювати результативність їх застосування.

ПР-13 Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проєктувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу.

ПР-14 Забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток здобувачів початкової освіти з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей.

ПР-15 Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

ПР-16 Використовувати основні техніки спілкування з дорослими людьми, різні форми та засоби комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями з метою підтримки здобувачів у освітньому процесі початкової школи, керувати педагогічним і професійним розвитком осіб та груп.

Завдання для студентів:

- Приймати активну участь у грі з дітьми, організовувати умови, необхідні для розвитку ігрової діяльності.
- Ініціювати ігри на розвиток рухів: народні пісенні ігри, рухливі ігри, фізкультурні ігри, ігри для підготовки до спортивних ігор.
- Брати активну участь у всіх заходах спрямованих на дозвілля дітей!

Bevezetés

A nyári gyakorlat az oktatási folyamat tantervében és ütemtervében meghatározott feltételek szerint zajlik. A gyakorlat során fontos a kulturális (jelen esetben testkulturális) értékek megőrzése, közvetítése. A testi nevelés területeinek alkalmazása elsődleges cél minden gyermek típusú táboroztatás esetén, amely felöleli mindazon intézkedéseket és tevékenységeket, amelyek a szervezet harmonikus fejlődési feltételeinek megteremtését, az egészség megtartását és a fizikai aktivitás fenntartását irányozzák elő. A gyakorlat alkalmával a hallgató személyes példájával, valamint kötelezettségeinek eleget téve végzi el ennek megfelelően a feladatokat. Ennek tekintetében a testnevelés tantárgy céljait és feladatait adaptálva tekintettel kell lenni a korosztálynak elegendő fizikai aktivitás kielégítésére az egészség megőrzése és az egészséges életmód kialakítása végett.

Cél: Az egészség megőrzése és megszilárdítása, a gyermek személyiségének fejlesztése.

Feladat: A rendszeres testmozgás, testedzés biztosítása. Az aktív mozgás, mint hasznos időtöltés a programba való beépítése. A játék örömeinek átélése. A társas, csoportos mozgásos és sport tevékenységek során a megfelelő viselkedés elősegítése. A testi higiénia, rendszeres tisztálkodás elősegítése. A higiéniai szokásrendszer karbantartása és fejlesztése. Az egészségvédő képességek kialakítása. Az egészségre káros hatások csökkentése. Az egészséges életritmus kialakítása. A mozgás, a sport és a testnevelés értékeinek előtérbe állítása.

Eszközök, eljárások: a mozgás fontosságának tudatosítása, reggeli torna vezetése. Aktív szabadidős programok szervezése: népi- és mozgásos játékok, sor- és váltóversenyek, sportjátékok elementáris szabályokkal, kirándulás. Passzív szabadidős programok szervezése: társasjátékok, vetélkedők.

Általános kompetenciák:

ÁK-2 A hallgatóknak képessé kell válniuk az erkölcsi, kulturális, tudományos és társadalmi vívmányok értékeinek megőrzésére és gyarapítására; tárgyi tudásuk révén tudniuk kell értelmezni a fejlődés törvényszerűségeinek rendszerét a természeti, társadalmi, technikai és technológiai vívmányok kapcsán; el kell sajátítaniuk és tudniuk kell alkalmazni a mozgáskultúra fajtáit és formáit az aktív pihenés és az egészséges életmód kialakítása érdekében.

ÁK-5 Képessé kell válniuk a problémák felismerésére, felvetésére és megoldására.

ÁK-7 Képessé kell válniuk a társadalmi értelemben vett felelős és tudatos cselekvésre.

Szakmai kompetenciák:

SZK-3 Az elemi iskolai állami szabvány képzési ágainak megfelelően: nyelvi-irodalmi, matematikai, természetismereti, technológia, informatikai, szociális és egészségmegőrző, állampolgári és történelmi, művészeti és testnevelési szaktudományos és tantárgy-pedagógiai ismeretekkel rendelkezik és képes ezek integrálására a hatékony oktatás megvalósítása érdekében.

SZK-5 Képes a megfelelő oktatási, nevelési és fejlesztési környezet kialakítására.

SZK-6 Képes a tanulók életkori és egyéni sajátosságainak figyelembe vételével az oktatási folyamat megtervezésére, fejlesztve ezáltal is a kritikus gondolkodás képességét és alakítva az értékközpontú magatartást.

SZK-7 Az elemi iskolai állami szabvány képzési ágainak: nyelvi-irodalmi, matematikai, természetismereti, technológia, informatikai, szociális és egészségmegőrző, állampolgári és történelmi, művészeti és testnevelési – tanulmányozásához az elvárható eredményeket, kulcskompetenciákat, tantárgyi kompetenciákat figyelembe véve képes az oktatás tartalmát modellezni és az oktatás módszereit, formáit, technológiáit és eszközeit ennek megfelelően megválogatni.

SZK-8 A pedagógiai kutatások módszereit alkalmazva képes adatokat gyűjteni, azokat interpretálni, elemezni és következtetéseket megfogalmazni, figyelembe véve a következtetések szociális és tudományetikai vonatkozásait.

SZK-9 Képessé kell válnia a kompetencia alapú értékelés különböző formáinak alkalmazására.

SZK-10 Szakmai-pedagógiai jártasságot kell kialakítania a sajátos nevelési igényű gyermekek inkluzív oktatási környezetben való nevelésére, fejlesztésére.

SZK-11 Képessé kell válnia a tanulók életének és egészségének megőrzése érdekében megelőző intézkedésekre, szükség szerint az otthoni ellátás biztosítására, a zaklatás, az erőszak különböző formáinak megelőzésére, leküzdésére.

SZK-12 Képes elgondolásait előadni és megvitatni, eredményeit, javaslatait szóban és írásban hitelesen és szakszerűen közreadni. Képes pedagógiai tevékenységét tágabb kontextusban is elhelyezni.

Tervezett tanulási eredmények:

A hallgató:

TE-01 Képes a beszédformák szerephelyzetnek megfelelő alkalmazására a tanulókkal, az oktatási folyamat résztvevőivel, a közösség képviselőivel való kapcsolattartás során, tiszteletben tartva az egyetemes emberi jogokat és társadalmi normákat, döntéseiben a társadalmi és tudományetikai szempontok figyelembe vételére.

TE-02 Képes az összetett szakmai tevékenységek és projektek koordinálására az elemi iskola keretei között, döntések meghozatalára és végrehajtása előre nem látható, extrém körülmények között.

TE-07 Az oktatási folyamatot a kisiskolások életkori és egyéni sajátosságainak figyelembevételével tervezi és valósítja meg, biztosítva a tanulók megismerő tevékenységének megfelelő fejlődését, tanulási iránti motivációjuk formálódását.

TE-08 Konstruktív, partnerségen alapuló együttműködést alakít ki az oktatási folyamat résztvevőivel, alkalmazva a lelki egészség megőrzésének, a tudatos érzelmi reagálásnak a gyakorlatait, technikáit.

TE-09 Képes a tanórán kívüli és iskolán kívüli tevékenységek tervezésére és szervezésére, a tanulás különböző szervezési formáinak és órátípusainak felhasználásával, a tudományosság elvére és az elemi iskola normatív dokumentumaira támaszkodva.

TE-10 Az értékelés különböző formáit – diagnosztikus, formális, szummatív – használja a tanulók tanulmányi eredményeinek értékelésében, alkalmazza a sajátos nevelési igényű gyermekek differenciált értékelésének eljárásait.

TE-12 Képes a tanítási módszereket, technikákat, interdiszciplináris kapcsolatokat felhasználni a különböző oktatási ágak tartalmának integrálásakor az oktatás formális és nem formális kereteiben, képes az alkalmazott eljárások hatékonyságának értékelésére.

TE-13 Az oktatási tereket az akadálymentesség elvének megfelelően tervezi, az osztálytermeket a tanulókkal közösen alakítja ki, figyelembe véve életkori sajátosságaikat, érdeklődésüket és szükségleteiket, biztosítja a biztonságos és higiénikus feltételeket, megteremti az oktatási folyamat pszichológiailag kényelmes feltételeit.

TE-14 Képes a sajátos nevelési igényű tanulók egyéni és differenciált fejlesztését biztosítani az egyéni képességek figyelembe vételével.

TE-15 Megelőző intézkedéseket fogantatosít a tanulók életének, testi-lelki egészségének megőrzése érdekében, biztosítja otthoni oktatásukat (szükség esetén); intézkedéseket tervez és hajt végre a megfélemlítés és az erőszak különböző formái, illetve a diszkrimináció bármely formájának megelőzése és leküzdése érdekében a tanulók és az oktatási folyamat többi résztvevője körében.

TE-16 Használja az alapvető kommunikációs technikákat, a kommunikáció különböző formáit és eszközeit a szülőkkel, kollégákkal, más szakemberekkel való kapcsolattartás során, a tanulók nevelési folyamatának támogatása, az egyének, csoportok pedagógiai és szakmai fejlődésének menedzselése érdekében.

Hallgatói feladatok:

- Játsszon együtt a gyermekekkel, szervezze meg a játéktevékenység fejlesztéséhez szükséges feltételeket.

- Kezdeményezzen mozgásfejlesztő játékokat: népi dalos játékokat, mozgásos játékokat, testnevelési játékokat, sportjátékokat előkészítő kisjátékokat.

- Vegyen részt minden szabadidős tevékenységben!

I. Mondókák, kiszámolók

Játékba hívó mondóka

Ki játszik ilyen?
Majd megmondom milyet,
gyere be a sorba,
legyél a fogócska. (Banó et.al., 1988)

Játék közbeni mondóka

Ha én cica volnék, száz egeret fognék!
Ilyen cica mellett aludni is lehet! (Banó et.al., 1988)

Kiolvasók:

An, tan, ténusz,
Szó, raka, ténusz
Szó, raka, tiki, táká,
Álá, bálá, bim, bam, busz! (Banó et.al., 1988)

Ecc, pecc kimehetsz,
Holnapután bejöhetsz.
Cérnára, cinegére,
Ugorj, cica az egérre.
Fuss! (P. Punykó – Hutterer, 2004)

Lementem én a pincébe
Vajat csipegetni.
Utánam jött édesapám hátba veregetni.
Nád közé bújtam,
Nád sípot fújtam.
Az én sípom így szólott:
Dí-dá-dú,
Te vagy az a nagy szájú! (P. Punykó – Hutterer, 2004)

Éni, péni, jupi, téni,
Efer, gefer, gumi néni.
Ipsziló, ipsziló,
Te vagy a fogó. (P. Punykó – Hutterer, 2004)

Mese, mese, mátká,
Pillangós madárka.
Ingó-bingó rózsá,
Te vagy a fogócska! (Füzesi, 1995)

Egy-petty, libapetty,
Terád jut a huszonegy. (Füzesi, 1995)

II. Reggeli torna mozgásanyaga

Napköszöntés – torna¹

Kellék: -

Felállás: álljunk körbe olyan távol egymástól, hogy véletlenül se okozhassunk egymásnak balesetet. A gyakorlatokat teherbírástól függően 3-5-ször ismételjük meg.

Most eljuttatjuk, hogy régen hogyan köszöntötték az élőlények reggelente a napot.

Az ember így üdvözölte a napot:

Kh. Álljunk egyenesen, kis terpeszbe, kezünket elől, mellünk előtt érintsük össze, mintha imádkoznánk, ujjunk nézzen felfelé. (Üdvözlőtartás).

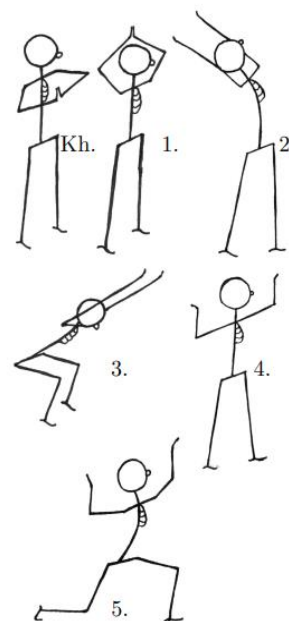
1. Mindkét karunkat emeljük magasra úgy, hogy a vállakat leengedjük.

2. Kezünket lassan szétnyitjuk magastartásba. Hátunk felső részét hajlítsuk hátra, majd vissza (3x).

3. Hajlítsuk meg térdeinket, tegyük úgy, mintha egy székre akarnánk ráülni, felső testünket döntjük előre egyenes háttal, és jól nyújtózzunk a karokkal előre. Közben nézünk lefele. Ismételjük meg (2x).

4. Lassan egyenesedjünk fel, karok hajlítva oldalt vállmagasságban vannak.

5. Jobb lábunkkal lépünk hátra, térdeket hajlítva, hátsó lábbal letérdelünk. Könyökünket hátrafeszítve mély levegőt veszünk, mellkast kidomborítjuk. (Ez a hős-tartás.) Egyenes felsőtesttel a bal térd felett a két oldalra fordulunk. Innen felállunk és a bal lábunkkal hátralépve is elvégezzük a gyakorlatot.



A kutyas is kibújt a kutyaólból, és így köszöntötte a napot:

Kh. Kis terpeszben állunk, fenekünket toljuk magasba, miközben a kezeket lerakjuk a talajra, a vállakat és a karokat jól nyújtjuk előre, nézzünk ki a lábakon keresztül.

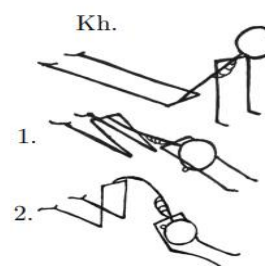


Majd kimászott a vízből a rozmár, és ő is köszöntötte a napot:

Kh. Hasaljunk le és kinyújtva a könyököt nyomjuk ki mellkasunkat.

1. Toljuk a fenekünket hátra, üljünk a sarkunkra, közben a kezeket tapasszuk le elől, és nyújtózzunk!

2. Majd tegyük le a talajra az alkarjainkat és fejünket. Gördüljünk a fejen, közben emeljük fel a feneket, majd engedjük le, üljünk újra vissza a sarkunkra.



¹ Forrás: Gebauer Vicus, 2009:22-23

Közben a kobra is felébredt, és így üdvözölte a napot:

Kh. Feküdjünk hasra, majd a homlokunkat tegyük le a talajra.

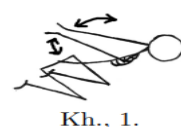
1. A fejünket és a felső háti szakaszt emeljük meg, homorítsunk, majd tegyük a homlokotokat újra a talajra. Karunk legyen a törzs mellett végig (3x).



A madárka, mielőtt felröppent volna az égbe, így köszöntötte a napot:

Kh. Ülünk a sarkunkra. Törzsünkkel egyenes háttal dőlünk előre.

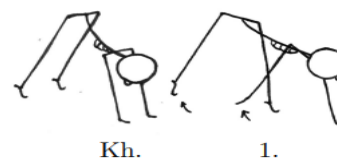
1. Mindkét kart nyújtva kitarjuk oldalsó középtartásba, majd vigyük testünk mellé hátra, majd újra oldalsó középtartásba és vissza (3x).



Végül, nagy nehezen a medve is kibújt a barlangjából:

Kh. Álljunk négykézláb helyzetbe. Gördüljünk lábujjra, vigyük a fenékünket hátul a magasba, vállat és a hátat nyújtsuk ki. A testsúlyt helyezzük újra előre, a vállak a csukló felett legyenek.

1. Innen billenjük balra és közben kicsit emeljük fel jobb kezünket, jobb lábunkat. Ismételjük meg a másik oldalra is.

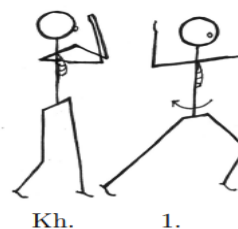


Majd az ember így folytatta a köszöntést:

Kh. Lépünk a jobb lábunkkal előre, és állunk fel. Karunkat, könyököt hajlítva, emeljük magunk elé vállmagasságba.

1. Nyissuk szét könyökünket, mint egy kiskaput, vigyük át testsúlyunkat a kitett láb irányába, majd fordulunk jobbra és újra középre.

2. Könyököt magunk elé visszazárva lábunkat megcseréljük, majd újra kinyitva a másik irányba is elfordulunk.



Közben a kispóka is felriadt a fűben, és így köszöntötte a napot:

Kh. Hajoljunk törzsünkkel előre, érintsük meg a földet. 1. Próbáljuk egyenes háttal térdeket hajlítani, majd nyújtani 2-3-szor.



Az ember így fejezi be a köszöntést:

Kh. Egyenesedjünk fel, és emeljük a karokat magastartásba.

1. Érintsük a kezeteiket össze újra mintha imádkoznánk.

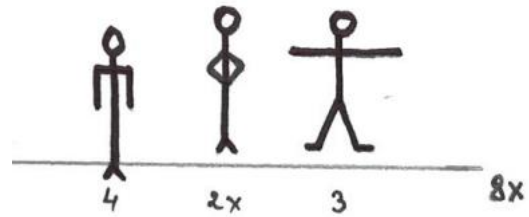


III. Bemelegítő gyakorlatok játékosan

❖ Általános bemelegítés²

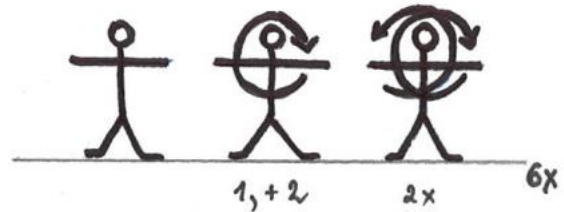
1. Kiindulólé helyzet.: szögállás.

- 1-2. ütem: szökdelés 2x csípőretartással,
3-4. ütem: szökdelés 2x terpeszállásba,
karlendítéssel oldalsó középtartásba.



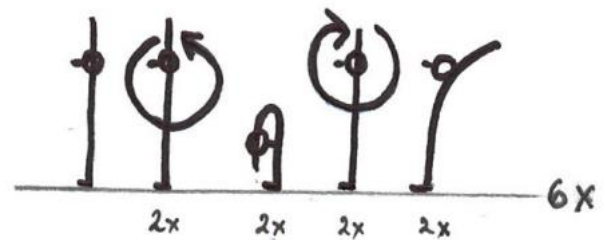
2. Kiindulólé helyzet: terpeszállás oldalsó középtartás.

1. ütem: bal karkörzés lefelé,
2. ütem: 1. ütem ellenkezőleg,
3-4. ütem: karkörzés felfelé 2x.



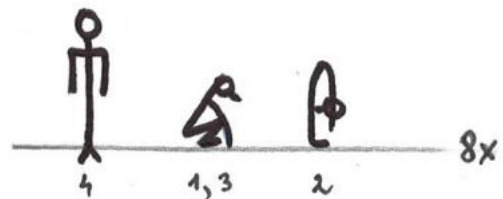
3. Kiindulólé helyzet: terpeszállás kar magastartásban.

- 1-2 ütem: karkörzés előre 2x
3-4 ütem: törzshajlítás előre 2x talajérintéssel.
5-6 ütem: törzsnyújtás és karkörzés hátra 2x
5-8 ütem: törzshajlítás hátra 2x.



4. Kiindulólé helyzet: alapállás.

1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba,
2. ütem: törzshajlítás előre térdnyújtással és talajérintéssel,
3. ütem: mint az 1. ütem,
4. ütem: emelkedés kh.-be.



5. Kiindulólé helyzet: terpeszállás kar magastartásban:

törzshajlítás előre.

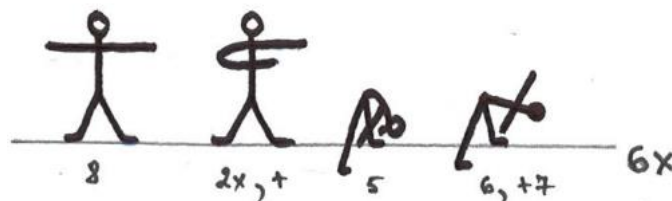
- 1-4. ütem: törzskörzés balra,
5-8. ütem: 1-4. ü. ellenkezőleg.



6. Kiindulólé helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

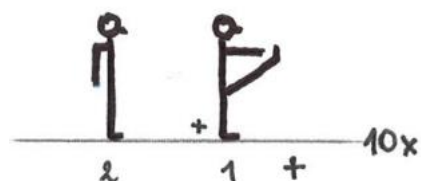
² Forrás: Horváth Tihamér, 2003; Metzing Miklós, 2010.

- 1-2. ütem: jobb karlendítés bal oldalsó középtartásba,
 törzsfordítás 2x balra,
 3-4. ütem: 1-2. ü. ellenkezőleg,
 5. ütem: törzshajlítás előre talajérintés,
 6. ütem: hajlításban törzsfordítás balra,
 jobb kéz bal bokafogás és
 bal karlendítés oldalsó középtartásba,
 7. ütem: 6. ü. ellenkezőleg,
 8. ütem: törzsnyújtás kh.-be.



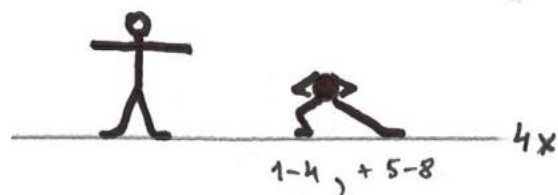
7. Kiindulólé helyzet: alapállás.

1. ütem: bal láblendítés előre
 karlendítéssel mellő középtartásba,
 2. ütem: vissza kh.-be,
 3-4. ütem: 1-2. ü. ellenkezőleg.



8. Kiindulólé helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

- 1-4 ütem: ereszkedés jobb hajlított terpeszállásba
 testúlyáthelyezéssel a jobb lábra és törzsdöntés
 előre karhajlítással tarkóra,
 5-8 ütem: jobb lábnyújtás és
 testsúlyáthelyezés a bal lábra



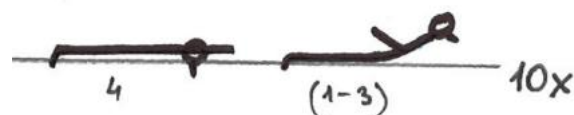
9. Kiindulólé helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul.

1. ütem: lábemelés,
 2. ütem: ereszkedés kh.-be,
 3. ütem: csípőemelés,
 4. ütem: ereszkedés kh.-be.



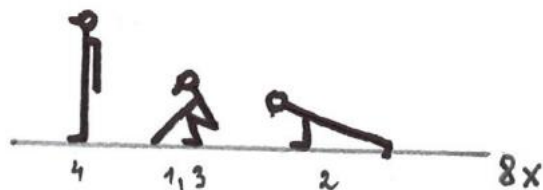
10. Kiindulólé helyzet: hasonfekvés, magastartás.

- 1-3. ütem: törzshajlítás hátra,
 karlendítés oldalsó középtartásba,
 4. ütem: törzsnyújtás kh.-be.



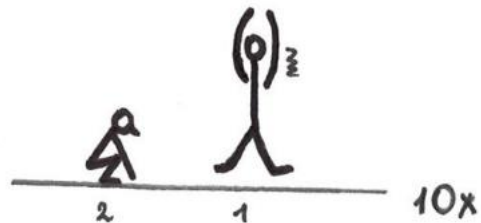
11. Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: ugrás guggolótámaszba,
2. ütem: ugrás mellső fekvőtámaszba,
3. ütem: mint az 1. ütem,
4. ütem: ugrás kh.-be.



12. Kiindulóhelyzet: guggolótámasz.

1. ütem: ugrás terpeszállásba tapssal a fej fölött,
2. ütem: ugrás vissza kh.-be.



❖ Tárgy utánzó³

A gyerekek szétszórt alakzatban helyezkednek el a játéktéren. A pedagógus jelzésére különböző futó, könnyű szökdelő gyakorlatokat végeznek haladás közben. Egy újabb jelzésre gyorsan párt keresnek és megállnak. A sípszót/taps követően a pedagógus, különböző dolgokat említ, aminek a mozgását utánozzák a gyerekek.

„Malomkerék” – egymással szemben bal kar magastartásban, jobb kar a társ jobb vállán. Bal karkörzés előre, hátra. Kartartás cserével is.

„Helikopter” – hason fekvés, bal kéz magastartásban keresztpácsi folyamatos kéztartáscserével.

„Fűrész” – egymással szemben kézfogás mellő középtartásban. Törzsfordítással balra bal könyökhúzás hátra, majd ellentétesen.

„Evezés” – „A” és „B” egymással szemben terpeszülésben talptámaszban kézfogással, váltogatva húzzák egymást előre törzshajlítás, illetve hátonfekvésig.

„Sótörés” – párok egymásnak háttal állnak karfűzéssel. „A” fokozatosan hajlítást végez előre, miközben „B”-t hátára véve, az hajlítást végez hátra. Szerepcserével folytatják.

„Libikóka” – egymással szemben kézfogás. „A” tanuló ereszkedés guggolásba, „B” tanuló állásba marad. Szerepcserével folyamatos végrehajtás.

„Biciklizés” – a párok egymással szemben helyezkednek el hanyattfekvésben úgy, hogy a talpaik összeérnek. A párok tagjai felváltva hajlítják és nyújtják az ellentétes oldali lábaikat („biciklizés”) megemelt helyzetben.

„Kiskapu” – a párok egymással szemben hanyattfekvésben helyezkednek el úgy, hogy lábaik zártak és megemelve összeérnek (lehet hajlítva is). A párok tagjai egymással összhangban terpeszbe nyitják, majd összezárják a megemelt lábaikat.

- Minden gyakorlatot legalább 8x ismétljenek.
- A gyakorlatok között mindig futás vagy könnyű szökdelés.
- Újabb jelre, másik pár keresés.

³ Forrás: Okostesi; Cziberéné Nohel – Hézsőné Böröcz, 2013.

❖ **Atomok mozgásban**⁴

A nap indítására, bemelegítésre és a gyerekek átmozgatására alkalmas játék. A gyerekek gyors ritmusú, jó hangulatú (átmozgató) zenére mozognak a teremben, majd a zene leállításakor utasításokat hajtanak végre, majd újra táncolnak, stb.

„Kis óra” – terpeszállás, kezeteket tegyék a csípőtöknél az oldalatokra. Fejünkkel a fali órát fogjuk utánozni! Billentjük balra, majd jobbra! Közben a hangját is utánozhatjuk: tik-tak! Tik-tak!... Elég!

„Almaszedés” – álljatok egyenesen! Emeljétek a karotokat magasba a fületek mellé! Most próbáljátok leszedni az almát a fáról! Egyszer az egyik kezetekkel, majd a másikkal! Nyújtózkodjatok jó magasra, hogy elérjétek az almákat!... Egyikkel, másikkal! Na még egyszer és elég!

„Fújja a szél a fákat” – terpeszállás, emeljétek a karotokat magasba a fületek mellé! Hajoljatok úgy, mint a fák, ha fújja a szél! Egyszer balra, egyszer jobbra! Erősebben fúj most a szél, jobban hajoljatok oldalra! Nagyon süvít a szél, szeretném hallani!... Elég!

„Kaszálás” – biztosan láttatok már idős bácsit, amikor fűvet kaszál! Nézzük, hogyan is csinálja! Tegyétek mindkét karotokat egy oldalra, úgy ahogy mutatom! Most lendítsétek át a másik oldalra, majd vissza! Az az ügyes, aki jól hátra lendíti a kaszát!... Szerintem jó munkát végeztünk, lekaszáltuk az összes fűvet!

„Malomkörzés” – most összegyűjtjük az összes fűvet! A szélmalom segíteni fog ebben nekünk! Egyik kezeteket tegyék a fületek mellé a magasba, a másik maradjon a testeket mellett! Induljon a malomkörzés előre, szép lassan, ... majd gyorsítunk! Gyorsan-gyorsan!... Majd lassítsunk... és megáll a kerék! Szépen összefűjtük a fűvet egy helyre!

„Hastáncos” – Terpesszétek a lábatokat, és a kezeteket érintsétek össze a fejetek felett! Biztosan láttatok már hastáncost! Próbáljátok meg utánozni! Csípőtökkel írjátok le a köröket, egyszer balra, egyszer jobbra! Az az ügyes, akinek nem mozdul el a lába a talajról! Balra-jobbra!... Elég!

„Alagút” – gondolom mindenki utazott már hosszabb-rövidebb alagútban! Térdeljétek le és támaszkodjatok a kezetekkel úgy, hogy a combotok egyenes legyen! Nyújtsátok ki a térdeteket és emeljétek a csípőtöket magasra! Kész is az alagút! Most vége az alagútnak engedjétek le magatokat! Fel-le! ... Elég!

„Cicahát” – most a cicákat fogjuk utánozni! Térdeljétek le és támaszkodjatok magatok előtt a kezekre! Domborítsátok a hátatokat, mint a cicák, majd homorítsátok és nézzetek az égre! Cicahát-domborít! Nyugodtan nyávoghattunk is! Cicahát-homorít! ... Elég!

„Éhes krokodil” – most éhes krokodilok leszünk! Feküdjetek hasra, tegyék a kezeteket a fületek mellé! Nyissátok ki a krokodil száját úgy, hogy egyik kezeteken támaszkodjatok, másikat pedig a törzsetekkel együtt emeljétek fel! Most csukjátok be! Nyissátok ki ismét, de a másik kezekre támaszkodjatok! A krokodil akkor ügyes, ha minél gyorsabban és minél nagyobbra nyitja a száját! Nyitja-zárja! ... Elég!

„Árbóc” – a Balatonon járunk, és szerencsések vagyunk, mert beülhetünk egy vitorlásba. Feküdjetek hanyatt, tegyék a kezeteket a fejetek alá! Mivel sok hajó van a vízen, és hogy lássák a parton az árbócunkat emeljétek fel a lábatokat az ég felé! Most ne lássák, engedjétek vissza a lábatokat! Fel-le! ... Elég!

⁴ Forrás: Testnevelés tanmenet 2. osztály; Cziberéné Nohel –Hézsóné Böröcz, 2013.

❖ Állatutánzó gyakorlatok⁵

Futójáték: amíg szól a zene, a gyerek futással haladhatnak, mikor elhallgat, a legközelebb álló társukkal párt kell alkotniuk és felugrásból a fejük fölött „pacsizni”. 2'

Utánzó szökdelések: a gyerekek a kijelölt területen szabadon futkároznak (20-30 s), közbeiktatott szökdelések elvégzésével. Jelzésre a bemutatott szökdeléssel folytatják a feladatot a mondóka többszöri ismétlésével vagy meghatározott darabszámig (20x).

„Verébszökdelés”: szökdelés zárt lábbal helyben, karok csípőn (először helyben próbáljátok meg/aztán haladással).

Mondóka: „Ugráljunk, mint a verebek, rajta gyerekek!” (3-4x)

„Sasszészökdelés”: szökdelés harántterpeszben utánlépéssel előrefelé

„Indiánszökdelés”: szökdelés ellentétes térd- és karlendítéssel

„Lovacskázás”: szökdelés harántterpeszben, testsúlyáthelyezéssel előre és hátra, lábtartáscserével is (először helyben próbáljátok meg/aztán haladással).

Mondóka: „Hopp, hopp, hopp,
 Így megy a galopp!
 Így fut a ló tüskén, bokron,
 Tudja, jó abrak van otthon.
 Hopp, hopp, hopp,
 Így megy a galopp! (2-3x)

„Kenguruszökdelés”: szökdelés páros lábon előre, karok „kenguru” tartásban

„Galoppszökdelés”: szökdelés páros lábon oldalazva, levegőben lábzárással, mindkét oldalra (különböző kartartásokkal)

„Kánkánszökdelés”: szökdelés váltott nyújtott láblendítéssel előre

„Táncos szökdelés”: szökdelés csípőforgatással, karra és vállra ellenkező irányba fordulva (helyben/haladással)

Most szabadon utánozzátok bármelyik állat szökdelését! Ha eszedbe jut még valami a tanultakon kívül (veréb, lovacska, kenguru), megmutathatod a társaidnak.

⁵ Forrás: Ugróerő és ugróképesség fejlesztése 2. osztályban; Boronyai et.al., 2020.

IV. Játékos légzőgyakorlatok, lazítások

Kinyílás, napimádás. Terpeszben állunk, előre ejtett vállal, lengő karokkal, előreahajtott fejjel. Ebből a helyzetből indítjuk a mozgást, belégzéssel kitárjuk két karunkat és fölemeljük félmagastartásba, fejünket is fölemeljük, mintha a Napot köszöntenénk. Kilégzéssel kísérve engedjük vissza karjainkat, törzsünket és fejünket a kiinduló tartásba. Lassan, 4-5-ször végezzük a gyakorlatot. (Kerékgyártó – Kórósi, 2000)

Körben állunk, felkészülünk a légzőgyakorlathoz! 3 másodpercig belégzést végzünk, 2 másodpercig visszatartjuk a levegőt! Kilégzéskor felsoroljuk a hét napjait! (Kerékgyártó – Kórósi, 2000)

Körben állunk, megfogjuk egymás kezét, egy lélegzettel mondjuk, ameddig a levegőnk tart: Góóóóóóóóóó!, Jaaaaaaaaj!, Éééééééééééé! Nyújtsuk meg sóhajszzerűen a kilégzést! Figyeljük társaink légzésének ritmusát, és kapcsolódjunk egymáshoz, míg végül a csoport egyetlen légzésritmusban lélegzik. (Kerékgyártó – Kórósi, 2000)

Hapci: a gyermekeket négy csoportra osztjuk. Minden csoportnak a pikk, kör, herz, ász szavak közül egyet kiosztunk. Mély levegővétel után a szót egyszerre, röviden és hangosan kell kimondani. Sikeres kiabálásnál „hapci”-t lehet hallani, majd az „egészségetekre” válasszal el is lehet búcsúzni a gyermekektől. (Reigl, é.n.)

Járás körben légzőgyakorlatok: – karleengedéssel kilégzés 4 ütemen keresztül, karemeléssel belégzés 4 ütemen keresztül. (Tordai – Vinczéné Sós, 2018)

Terpeszállásban légzőgyakorlatok: – törzshajlítás előre kilégzéssel 4 ütemen keresztül, – törzshajlítás hátra belégzéssel 4 ütemen keresztül. (Tordai – Vinczéné Sós, 2018)

Rongybabává válok, csak pihenni vágyok: a gyerekek válluk előre ejtésével egyre mélyebbre hajolva engedik a törzsüket előre, miközben a fejük lazán lóg, a két kar olyan, mint a „rongybabáé”, végül összecuslik a térd és fekvésbe megy át a lomha mozdulat. Ha már a szőnyegen vannak, szabadon elterülve azt a mozdulatot teszik, amely akkor éppen jólesik nekik. (Bagdy, 2014)

Két karom leesik, izmaim megengedik: magastartásba emelt két kar „leejtése” olyan ráhagyatkozó tehetetlenséggel, amelyben a kar „tartása” teljesen ki van kapcsolva. A karok leesését minimálisan ötször ismételjük. (Bagdy, 2014)

Trópusi eső: csukott szemmel ülünk, csendben a körben, csak a baloldali társunk által kiadott hangra kell figyelni és azt továbbadni. Négy hangot indít a játékvezető folyamatosan, de fokozatosan.

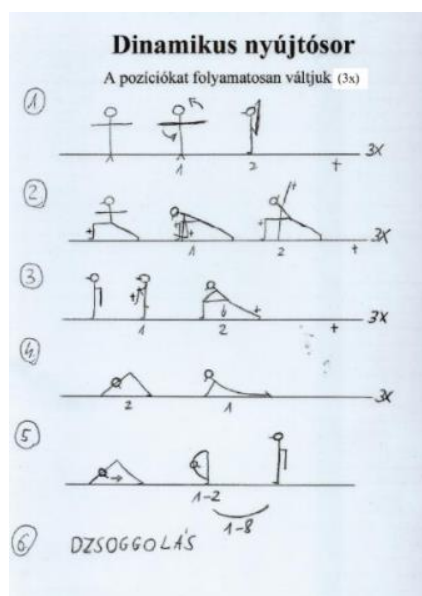
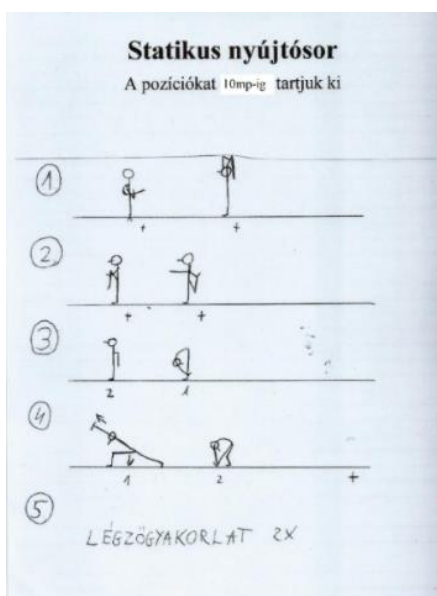
- tenyerek összesúrolása,
- csettintések,
- tenyérütögetés a combon,
- dobogás a lábbal.

Ha körbeértünk, akkor visszafelé is indíthatjuk a hangokat, hogy a feltámadt trópusi eső lecsendesedjen. (Jatekok-docx)

Levezetés: izomcsoportok nyújtása és ellazítása⁶

1. Zártállásban, törzshajlítás előre	Utasítás: Helyezkedjete el zárt állásban! Végezzetek törzshajlítást előre bokafogással! Nyújtás során tartsátok meg 10-15 mp-ig az elrendelt helyzete!
2. Terpeszülés magastartás, törzshajlítás bal bokához, középre és jobb bokához	Közlés: A követ. nyújtó gyakorlat kh.-te terpeszülés magastartás. A gyakorlat törzshajlítás a bal bokához, középre és jobb bokához. Nyújtás során kb. 10 mp-ig kell tartani az elrendelt helyzete!
3. Alapállásban karok lábak lazító jellegű lerázása	Utasítás: Álljatok fel és rázzátok le a karotokat és a lábatokat!

Statikus és dinamikus nyújtósor⁷



Lazító „dagasztás”⁸

Kis terpeszben álljunk, vállunkat kissé leengedve laza törzssel előre hajlunk, hogy két karunk szabadon, szinte tehetetlenül lógjon a törzsünk előtt. A mozgást ökölbe zárt kézzel indítjuk, és tegyük úgy, mintha laza téstát dagasztanánk. A két kar váltva „gyömöszöli” a térdmagasságban levő képzeletbeli „téstát”. Tapsra megáll a mozgás, majd laza rázással oldjuk fel a két kar izmait!

⁶ <https://bejai.hu/hirek/system/tdf/testnevel.es.pdf?file=1&type=node&id=346&force=0>

⁷ (PDF) A nyújtó és mobilizáló gyakorlatok rendszeres használatának hatásai középiskolás tanulók pszichomotoros képességeire (researchgate.net)

⁸ <https://sniikt.wordpress.com/2019/09/19/mozgasosgyakorlatokovodaban/>

V. Tantermi, kevesebb helyt igénylő csapatépítő játékok

Én vagyok a főnök

Szükséges eszközök: papírcsákó, zene.

A nap indítására, bemelegítésre és a tanulók átmozgatására alkalmas játék.

A játék leírása: A játékvezető feltesz egy papírcsákót, vagy kezébe vesz egy tárgyat, ami egy főnök attribútuma lehet (pl. pálca, alma, palást...). Valamilyen jól utánozható mozdulatsort végez, miközben a zene ritmusára körbejár a teremben (pl. tapsol, dobbant a lábaival, döngeti a mellét, lóbálja a feje fölött a tárgyat, integet, stb.) A tanulók utánozzák a főnököt, és mögé felsorakozva követik őt a teremben. A mozdulatokat váltogassuk, majd egy idő után adjuk át a papírcsákót ill. a tárgyat valamelyik tanulónak... (Kezdotanaroknak.blogspot)

Az állatok konferenciája

Szükséges eszközök: zene, cédulák állatnevekkel.

A nap indítására, bemelegítésre és a tanulók testi-lelki átmozgatására alkalmas játék.

A játék leírása: A tanár kiválaszt Erich Kästner „Az állatok konferenciája” c. művéből egy szövegrészletet. A benne előforduló állatok nevét cédulára írjuk, lehet egy-egy állatfajtából több példány is, ha az osztály nagyobb. Minden tanuló húz egy cédulát. A tanulók körben ülnek (asztalok nélkül.) A játékvezető helyet foglal a terem közepére rakott széken, és elkezd olvasni a szöveget. Amelyik állat hallja a saját nevét, felpattan, és háromszor megkerüli a széket, amin a játékvezető ül, majd újra leül a helyére. Ha az hangzik el, hogy „az állatok”, vagy „minden állat”, mindenkinek fel kell ugrania, és meg kell kerülnie a játékvezetői széket. (Kezdotanaroknak.blogspot)

Cowboy

Szükséges eszközök: -

A játék leírása: A játékosok körben állnak, a játékvezető a kör közepén. A játékvezető hirtelen "rálő" valakire. Az illető leguggol, és a két szomszédja egymásra lő. A két szomszéd közül, aki később lőtt, az kiesik (ezt a játékvezető dönti el, esetleg döntetlent is hirdethet). Akire a játékvezető rálőtt az ezután újra feláll. Ha már csak két játékos van életben, akkor a párbaj következik. Egymásnak háttal kb. 10 méterre állnak egymástól, és a játékvezetőtapsára egymásra lőnek. A gyorsabb lövő lesz a bajnok. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Kapd el a botot!

Szükséges eszközök: bot/seprű

A játék leírása: a tanulók arckörben állnak. Egyikük a kör közepén állva egy tornabotot tart. A bot egyik vége a földön van megtámasztva, míg a bot másik végét az ujjhegyével tartja. Ezután valamelyik gyerekek a nevét hangosan kiáltva elengedi a botot, és visszaugrik a helyére a körbe. Annak a gyerekek, akinek a nevét kiáltotta, meg kell próbálnia elkapni a botot, mielőtt az földet érne. Ha sikerül elkapnia, akkor ezután ő foghatja és engedheti el a botot. Ha nem sikerül elkapni, akkor hibapontot kap, de a következő bot elengedését akkor is ő végzi el. A játék során a saját neveket helyettesíthetjük állatnévvel, virágnévvel, földrajzi nevekkal. (Bíró et.al., 2015)

Székfoglaló

Szükséges eszközök: székek a gyerekek létszámának megfelelően.

A játék leírása: páratlan számú játékosal játszhatjuk fiúk, lányok vegyesen. A teremben két sorban helyezünk el székeket. Eggyel kevesebb széket, mint ahány gyerek a játékot játssza. A gyerekek közül kiválasztunk egy bemondót. A játék kezdetén a bemondó játékoson kívül a gyerekek körbejárják a széksort. A bemondó meghatározott jelére a gyerekek megpróbálnak egy szabad széket találni

maguknak. Amelyik tanuló nem talált magának szabad széket, az kiesik a játékból. Ezután egy széket kiveszünk a sorból. A játék győztese az a diák lesz, aki a legvégére bent marad a játékban. A győztes játékos lesz a következő fordulóban a bemondó.

Változat: A székekből kört formálunk, természetesen itt is a gyerekek létszámához viszonyítva eggyel kevesebb szék van a játékban. Ebben a változatban a gyerekek zenére indulnak el körben a székek előtt. Amikor a zene megáll, akkor kell megpróbálniuk üres széket találni maguknak. Ebben a változatban is, aki nem talál széket, az kiesik, és egy széket is kiveszünk a játékból. A játék győztese az a tanuló, aki utoljára maradt versenyben, a játékban. (Bíró et.al., 2015)

Kő-papír-olló fogó

Szükséges eszközök: kariakák/székek a gyerekek létszámának megfelelően.

A játék leírása: a gyerekek felállnak egymással szemben kb. egy méteres távolságra. Mindkét játékos mögé kb. 50 centire 1-1 karikát teszünk. A gyerekek a hagyományos Kő- papír-olló játékot játsszák azzal a nehezítéssel, hogy amelyik játékos veszít, annak a játékosnak hirtelen meg kell érintenie a társának a kezét, vagy a teste valamelyik részét. Amennyiben ez sikerül, akkor a Kő- papír-olló vesztese nyeri meg a pontot. A Kő-papír-olló játékban győztes tanulónak, pedig az a feladata, hogy nagyon gyorsan hátrafelé beugorjon a karikába, ezzel elkerülve a társa érintését. Ha ez sikerül, akkor övé a pontot. Győz a játékidő alatt több pontot szerző tanuló. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Papucs

Szükséges eszközök: papucs (kislabda, babzsák, plüss stb.)

A játék leírása: a játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1–8-ig) úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy, a középén elhelyezett papucstól 6-6 m-re helyezkedik el egy-egy vonal mögött. A játékvezető bíró (edző) a középén elhelyezett papucs vonalában helyezkedik el. A játék lényege, hogy a játékvezető (edző) egy számot mond be, s ekkor annak a két tanulóknak kell a papucshoz futnia, aki ezt a számot viseli. Annak a játékosnak (illetve csapatának) jár a pont, aki a papucsot a saját vonala mögé juttatja úgy, hogy azt végig a kezében tartja. Tehát tilos a papucsot előredobni, hajítani, rúgni, talajon csúsztatni! A játékot azonban az nehezíti, hogy azt, aki megérintette a papucsot, illetve fut azzal, egészen a saját térfelének vonaláig üldözni lehet, és le lehet „ütni” (megérinteni). Ekkor pontrablás történt, tehát a pont az ellenfél csapatának jár. Azonban, ha úgy üti le az egyik játékos a másikat, hogy az még nem érintette meg a papucsot, akkor a pont a szabálytalanul megütött játékosé. Ha a két játékos nem bír egymással, egyik sem akar a papucshoz nyúlni (egyszerre értek ki a papucshoz), mert fél a leütéstől, akkor a játékvezetőnek joga van egy újabb számot bemondani (így akár 4, 6 játékos harcolhat a papucsért). Ilyenkor fennáll az a szabály, hogy csak az azonos számú játékosok üthetik le egymást. Minden egyes pont után a papucsot vissza kell helyezni középre. A játék végén az a csapat nyer, amelyik több ponttal rendelkezik. Változatok: Játszható különböző kiinduló helyzetekből. Pl. nyújtott ülés, hanyatt fekvés, térdelőülés, törökülés stb. (Morvay-Say, 2011)

Villanypózna

Szükséges eszköz: kendő vagy plüss figura, pénzérme

A játék leírása: a két csapat két párhuzamos sorban, egymásnak háttal áll. Az egy sorban állók megfogják egymás kezét. Az egyik oldalra elhelyezzük az adott tárgyunkat (itt ez a jobb oldal), a játékosok arrafelé fordítják a fejüket. A másik oldalon van a játékvezető, aki feldobja az érmét. Csak a kétlegyhátú játékos nézheti az érmét. Ha fej, a csapatoknak meg kell szerezniük a tárgyat, ha írás, akkor semmiképp sem szabad hozzáérniük. A hátsó játékos kézszorítással jelzi csapatának, ha fej, azaz az elsőnek el kell vennie a tárgyat. A csapat villámgyorsan továbbadja a jelet, és amelyik gyorsabb volt, annak az első játékosa hátra kerül, és a következő dobásnál ő figyel az érmét. Ha vaklármá a szorítás, és írásnál is megfogja valamelyik csapat a tárgyat, akkor visszafelé forognak egyet, vagyis a hátsó lesz

az első. Az a csapat nyer, amelyik hamarabb visszaér a kiindulási helyzetébe (amikor az eredeti első újra első lesz). (Csodaszarvas Iskolai Közösségi Program)

Evolúciós kő - papír – olló

Szükséges eszköz: nincs

A játék leírása: a játék alapja a klasszikus kő-papír-olló. A játékosok hangosan a kő - papír - olló-t mondják, minden szónál megemelve az ökölbe szorított kezüket. A harmadik szó után vagy az utána következő ütemben a játékosok kezükkel felveszik a három alakzat egyikét és megmutatják az ellenfelüknek.

Jelzések:

-kő: zárt ököl

- papír: nyitott tenyér

-olló: kinyújtott, szétnyitott mutató és középső ujj

A cél az, hogy olyat mutassunk, amely legyőzi a másikat:

-a kő kicsorbítja az ollót: a kő győz

-az olló elvágja a papírt: az olló győz

-a papír becsomagolja a követ: a papír győz. Ha mindketten ugyanazt mutatják, a játék döntetlen és újat játszanak.

Evolúció: A játékosok a közös térben mozogva játszanak egymás ellen, és a győztes fejlődik a továbbiakban leírtak szerint. Mindenki tojás kezdetben. Guggolva járkal körbe, ökölbe szorított kezével ütögeti a fejét és mondogatja: tojás, tojás, tojás. Amikor két tojás találkozik, kő-papír-ollót játszanak, és amelyikük nyer, abból csirke lesz. Ekkor könyökben behajlított kezét lengeti, mintha csirke lenne, és mondja: csirke, csirke, csirke. Ha két csirke találkozik, ők is kő-papír-ollót játszanak, aki nyer, abból madár (sas) lesz. A madár karját lengetve megy tovább. Ha két madár találkozik, ők is megmérkőznek. Aki nyer, abból lesz a Superman, aki kiáll oldalra. A tojás csak tojással, csirke csak csirkével és madár csak madárral játszhat. Minden kategóriában egy fog megmaradni. Játszhatunk ebből is több kört. (Csodaszarvas Iskolai Közösségi Program)

VI. Tornaszünet mozgásos játékokkal

Tüzet viszek ne lássátok

Fiúk, leányok körbe fogódzkodnak. Egyik játészó a körön kívül marad s egy keszkenőt fon össze. Erre megkezdődik a játék. Az a játészó, a kinél a keszkenő van (a tűz vivő), a kör körüi jár és mondogatja: Tüzet viszek, ne lássátok, Ég a ruhám, ne hagyjátok! Vagy ezt: Tüzet viszek eladni, Ha valaki megvenné. E közben a keszkenőt észrevétlenül valamelyiknek a sarkához veti s azzal tovább megy. Ha a keszkenőt ott kapja akkor is, mikor a kört megkerülve oda visszaérkezett, felveszi, s azt a gyermeket, kinek a kendő a sarkánál volt, üti a keszkenővel (vagy megdörzsöli vele annak az arcát). A vigyázatlan gyermeknek ki kell a sorból állni s a tűzvívő kergeti, míg a helyére vissza nem ér. Ha pedig az, kinek a kendőt a sarkához dobták, idejekorán észreveszi a dolgot, akkor ő kapja fel a kendőt s kergeti a tűzvívő gyermeket, míg csak arra a helyre nem értek, a honnan kiindultak. Azután ő lesz a tűzvívő, s a másik az ő helyére a körbe áll. (Kiss, é.n.)

"Mátyás király" adogatós

A játékosok két sorba állnak fel, egymással szemben, kb. 2-3 m távolságra. Cikkcakkvonalban dobják egymásnak a labdát, mindig a szemben lévőnek. A sor végén álló játékos nem cikkcakkban, hanem a vele szemben állónak dobja a labdát.

Adogatás közben a következő mondókát mondják:

*Egy előre, két kettőre, három hatra, hat kilencre,
töltsd ki tízre, tizenegyre.
Mátyás király dobbintóra.
Dobd meg jobban, fél oldalra! Supp!*

A mondóka végén szétfutnak a játékosok és akinél a labda maradt, megpróbál kidobni valakit a szétfutó társai közül. Akit eltalál, az kiesik. A játékosok megint sorokba rendeződnek, mondóka ütemére adogatják a labdát, a mondóka végén szétszaladnak és a labdás játékos megpróbál kidobni valakit. A játék addig folytatódik, míg egy játékos marad. (Retter.hu)

Adj király katonát

A két legnagyobb, legerősebb gyerek a két király. Mindegyiknek megvan a maga csapata. Két sorban állnak föl egymással szemben, egymástól kb. 15-20 lépésnyire. Az egy sorban állók erősen fogják egymás kezét.

A két király között párbeszéd kezdődik:

- Add ki, király, katonát!
- Nem adunk!
- Akkor szakítunk.
- Szakítsd, ha tudsz!
- Kit kívánsz?
- ... (pl. Terit)

A párbeszédnek megfelelően vagy a kezdő, vagy a másik király csapatából indul el a küldött vagy kért katona, és nekiszaladva valahol megpróbálja átszakítani a szemben álló sort. Ha ez sikerül, elviszi az egyik játékosonnan, ahol szakított. Ha nem, akkor maga is ott marad a másik csapatnál. Utána a másik király kezdi a beszédet. Addig játszanak, míg az egyik csapat el nem fog. A király állhat a sor közepén, de az elején is. Az utóbbi esetben úgy is játszhatják, hogy a szakító nemcsak egy gyereket visz magával a másik csapatba, hanem a szakítás helyétől a lánc végéig mindenkit. A király is próbálhat szakítani. Van, ahol úgy játsszák, hogyha neki nem sikerül, vége a játéknak, mert vele együtt a többi katonája is fogságba esik. (Felföldi et.al., 1990)

Hogy a kakas?

A játék leírása: a gyerekek körben állnak. Kiválasztunk egy tanulót, aki a körön kívül körbe sétál, majd közben megérinti valamelyik körben álló társát. A következő párbeszéd hangzik el:

- | | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| – Hogy a kakas? | – Hát a tyúk? | – Hát a jérce? |
| – Három garas. | – Az is úgy. | – Fizess érte. |

Az utolsó mondat kimondása után mindketten elkezdnek futni ellenkező irányba a kör körül. Aki előbb ér vissza az üresen maradt helyre, az beállhat a körbe, a másik gyerek lesz a kört körül sétáló. (Bíró et.al., 2015)

Tyúk és a farkas

A játék leírása: a gyerekek közül kiválasztunk egy tyúkanyót és egy farkast. A többiek a csirkék. A gyerekek sorban állnak, és megfogják az előtte álló gyerek derekát. Legelől a tyúkanyó áll. Vele szemben áll a farkas. A tyúkanyó kérdezi a farkast:

Mit csinálsz, te farkas?

- Ások.
- Mit ásol?
- Kutat.
- Minek a kút?
- Víznek.
- Minek a víz?
- Főzni.
- Mit főzöl?
- Levest.
- Milyen hússal?
- A te csirkéiddel.
- Anya vagyok, nem hagyom!
- Farkas vagyok, megfogom!

A farkas szalad a csirkék felé, hogy megfogja valamelyiket. A tyúkanyó oldalsó középtartásban kinyújtott karokkal megpróbálja megvédeni a csirkéket. A csirkék megpróbálják a tyúkanyó mozgását követni, hogy el tudjanak bújni mögötte. Amikor a farkas elkap egy csirkét, az kiáll a játékból. Amikor a farkas minden csirkét elkapott, akkor kezdetünk új játékot új farkassal és új tyúkanyóval. (Bíró et.al., 2015)

VI. Csokorba szedett játékgyűjtemény az egyes foglalkozások tervezéséhez

1. nap – játékban kialakítható alapképességek fejlesztése

(Futó-, ugró-, dobóügyesség, valamint erőlet fejlesztése közös játéktevékenység során)

Fészek fogó

Játékeszköz: -

A játékosok a játéktéren egyenletesen szétoszolva, páronként egymással szemben, mindkét kézzel kézfogással (fészket alkotva) helyezkednek el. A fészkek egymástól 3-4 m-re vannak. Egy fészkek tagjaiból – választással vagy kijelöléssel – lesz a fogó és a menekülő. A játék megindításakor a menekülő a fogótól megfelelő távolságra áll. Jelre a fogó elkezd kergetni a menekülőt, aki a fészkeket kerülgetve, azok között futva menekül, de be is bújhat a fészkekbe. A fészkekbe történő bebújáskor előrehajlik, s a fészkek tagjainak keze alatt lép be. Az egyikkel szembefordul, megfogja mind a két kezét. Ekkor, akinek háttal áll, tovább kell futnia, a továbbiakban ő lesz a menekülő. Ha a fogó a fészkek között futva megérinti a menekülőt, szerepcsere történik. Természetesen úgy, mint kezdéskor, a menekülő megfelelő „egérutat” kap a fogótól.

- Csak a fészkeken kívüli fogás érvényes.
- A menekülőt nem szabad akadályozni, hogy a fészkekbe bújjon.
- A visszabújás érvényes.
- A szerepeket váltogatni kell, hogy mindenkinek legyen alkalma az üldözésre és a menekülésre. A fészket úgy is el lehet készíteni, hogy a játékosok mellső részsútos magastartásban összeérintik a tenyereiket. Ebbe a fészkekbe könnyebb bebújni.

Változat: A fészkek a fogó. Ebben a változatban a fészkekbe bújás után a menekülő háta mögé kerülő játékos veszi át a fogó szerepét, a régi fogó pedig menekülő lesz. (Pinczés – Nádasi, 2020)

Balatoni halász

Játékeszköz: -

A játékvezető kijelöl két halászt (fogót), akik a halásztanyára mennek. A többiek (a halak) a játéktéren szétszórtan helyezkednek el. Jelre a két halász kézfogással kifut a játéktérre, s igyekeznek halakat fogni. Akiket sikerült megfogni, azokat beviszik a halásztanyára. Újabb kifutás ismét jelre történik. Ha a halásztanyán párosan vannak, kézfogással szintén halásznak. Kettős sípjelre a halászoknak vissza kell térniük a halásztanyára, még akkor is, ha nem fogtak halat. Azok a legügyesebbek, akiket utolsónak fogtak el.

- A halászok a kézfogást nem engedhetik el, különben az érintésük érvénytelen.
- Az érintett hal fogoly lesz, és a halásztanyára kell mennie. A fogoly tovább szerepel mint halász.

Kettős sípjel a „húzás” végét jelenti, elhangzásakor a halászok a tanyára menjenek vissza. Úgy is lehet játszani, hogy kezdéskor egy halász van, fogóként üldözi a halakat. Akit megérintett, kézfogással csatlakozik hozzá, így gyarapodik a háló. Ha a fogók hatnál többen vannak, két csoportot alakítanak. Addig tart a játék, míg mindenkit meg nem fogtak. (Pinczés – Nádasi, 2020)

Félperces fogó

Játékeszköz: -

A kijelölt fogó kergeti a többieket. Akit megérintett, azonnal leül törökülésbe. Az ülő játékosok természetes akadályt képeznek a játéktéren. A fél perc leteltével a játékvezető megállítja a játékot, s ekkor megszámolják, hogy hányan ülnek, azaz a fogónak hány játékost sikerült megfognia. A következő menetben mást jelölnek ki fogónak. Elsősorban a fogók ügyessége, teljesítménye mutatkozik meg a játék alkalmával, de a menekülők célszerű, taktikus cselekvései (pl. az ülő játékosok kerülgetésével) is kiemelhetők.

Akit megfogtak, annak azonnal – s a „tett helyén” – le kell ülnie.

Az ülő játékosok nem változtathatják a helyüket, s nem is akadályozhatják a fogót mozgásában. (Pinczés – Nádasi, 2020)

Árokcicázás

Játékeszköz: -

Az árokcicázás, egy régi népi játék, amit árok híján vonalak segítségével átalakítunk nagyon könnyen tornatermi/udvari játékká. A játéknak nagyon egyszerű szabályai vannak. A játéktér kijelölése után kisorsoljuk, hogy kik a cicák és kik az egerek. Egy kb. húsz fős létszámhoz három-négy cica elég. Az egerek feladata, hogy rövid után átugorjanak a játéktérület túlsó oldalára. Közben a vonalak között elhelyezkedő cicák próbálják elkapni az ugráló egereket. Ha ez sikerült, akkor szerepet cserélnek. (Testnevelés tanmenet 2. osztály, Nádasi, 2001)

Ugorj be a karikába!

Játékeszköz: a gyerekek létszámával megegyező mennyiségű karika/kréta

A gyerekek zenére szabadon mozoghatnak, táncolhatnak a játéktérületen.

- Önmaguk által választott időpontban bármikor és bármilyen módon, de be kell ugraniuk az általuk kiválasztott karikába.
- A zene megállításakor kell minden gyermeknek egy üres karikába ugrania az általa kiválasztott módon
- Építsünk a gyerekek kreativitására, és csak annyit kössünk meg, hogy kétszer egymás után nem lehet azonos ugrásformát használni!

A különböző szökdelések és ugrások végrehajtási formái megköthetők. A beugrás történhet egylábról, egylábra, kétlábról, kétlábra, illetve, mindezek mellett továbbugrással a karikából kifelé is. Végig hívjuk fel a figyelmet, hogy egyrészt figyeljék, hogy az ugrás pillanatában üres legyen a karika, illetve soha ne telitalpra érkezzenek az ugrás után, és fokozatosan hajlítsák be a térdüket. Könnyítések/nehezítések: Színekkel csoportokat alakíthatunk, akik különböző, színhez kötött szökdelésformákkal oldják meg a feladatot. Pl. piros-egyláb, kék-kétláb. (Boronyai et.al., 2020)

Kecskézés

Játékeszköz: magasugró állvány, lécz/tornapad/zsinór

Szabadtéren és nagyobb tornateremben egyaránt játszható. A játéktér két áttellenes sarkában egy-egy területet kell elhatárolni. Nagy játéktérületen, sok résztvevő esetén mind a négy sarokban lehet házát létesíteni. A házépítés úgy történik, hogy a sarkot átlós irányban egy magasugró állványokra helyezett magasugró léccel elválasztjuk a játéktértől. Ezek a helyek a kecskék házai. Két játékost választanak, vagy kijelölnek farkasnak. A többiek a kecskegidák, akik szétszóródva futkároznak a játéktéren. Jele a farkasok üldözni kezdik a kecskegidákat, akik úgy menekülhetnek meg, hogy a lécz fölött átugorva, a védelmet biztosító karámba húzódnak. A farkasnak nem szabad a karámba bemennie, de a gidák sem maradhatnak ott sokáig. Amint a farkas más játékost kezd követni, ismét ki kell ugraniuk a lécz fölött a játéktérre. Akit a farkasok megfognak, az kiáll a játékból. Egy játékmenet addig tart, míg végül két kecskegida marad, a következő játékmenetben ők lesznek a farkasok.

- A lécz fölött átugró játékost már nem lehet megfogni. A farkas a karámba nem mehet be.
- A lécz leverése megfogásnak számít. Ez a szabály a bemenekülésre és a kiugrásra egyaránt vonatkozik.
- Tilos a magasugró léczet megkerülni, s így jutni a házba és onnan ki. Ez esetben a vétkes játékos megfogottnak számít.
- Amikor már csak kevés gida van szabadon, és sokan a karámban húzódnak meg, a farkas szólítsa fel őket a következő kiáltással: „Kecskégidák! Ki a házból! Egy, kettő, három!” A számolás közben minden gidának el kell hagynia a karámot, ki kell futniuk a játéktérre.
- Egymás után kétszer nem szabad ugyanabba a karámba beugrani.
- Annyi farkas legyen, ahány karám.

- A gidák nem tartózkodhatnak egyfolytában a karámok közelében. (Pinczés – Nádasi, 2020)

Kötélátugrató

Játékeszköz: 1 db ugrókötél

A tanulók 1,5-2 méter sugarú körben állnak. A kötelet forgató a kör közepén egy hosszabb kötelet forgat a kezében. A gyerekek pároslábú szökkenéssel kell átugraniuk a kötelet, amikor az feléjük ér. Hibapontot kap, aki elakad a kötélben. Ügyesek azok a gyerek, akik a legkevesebb hibapontot szerezték, legügyesebb, akinek nincs hibapontja. meghatározott hibapont elérését követően szerepcserével folytatódik a játék.

Változata: A kötélátugró játék nehezebb változata. A kötél vége és egy szatyorba tett gumilabda össze van kötve. A gyerekeknek ezt kell folyamatosan átugraniuk úgy, hogy a labda ne találja el a lábukat. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Kakas az ülőn

Játékeszköz: -

A játékosok két párhuzamos vonal mögött helyezkednek el. A két vonal között a kakas egy lábon állva figyeli a játékosokat. Ha a játékosok megindulnak egy lábon szökdelve a túloldali vonalhoz, a kakas igyekszik ezt megakadályozni. Ha sikerül átérnie a játékosnak anélkül, hogy a kakas érintené, akkor ügyes volt. Ha a kakas eléri, összeütköznek és igyekeznek egymást kibillenteni az egyensúlyi helyzetből. Ha a kihívó győz, továbbmehet, ha a kakas, akkor az áthaladó játékosból is kakas válik. Így már ketten lesznek „fogók”. A játék az utolsó játékos megmaradásáig tart.

Ha valakinek mindkét lába érinti a talajt, veszített. (Morvay-Say, 2011)

Jancsi a körben

Játékeszköz: 1 db kislabda, 1 db karika

A játékosok kört alakítanak, maguk előtt körvonalat rajzolnak. Egyikük a kör közepére, egy kisebb körbe áll, Ő „Jancsi”. Jancsinál kislabda (vagy gumilabda) van. A labdát (tetszés szerint) adogatni kezdi a körön álló játékosoknak, akik visszapasszolják neki. Néhány átadás után Jancsi váratlanul valakit megpróbál eltalálni, miközben mindenki igyekszik szétfutni. Ha eltalált valakit, pontot kap, s továbbra is a kör közepén marad. Ha nem, helyet cserél azzal, akire dobott. (Pinczés – Nádasi, 2020)

Lyukra füles

Játékeszköz: 1 db kislabda

A gyerekek szorosan körben állnak, a kör közepén a kezdő játékos kezében a labdával. A kezdő elmondja a mondókát: „Lyukra füles, dobjon az a híres neves:...” Itt valamelyik társa nevét mondja, majd feldobja a labdát függőlegesen. Akinek a nevét mondta, annak el kell kapni a labdát, amikor ezt megtette azt mondja, hogy: Stop! Közben a többiek kifelé a körből elfut minél messzebbre a stop szóig. Itt az elkapó egy dobást tehet, és ha eltalált valakit, akkor pontot kap. Majd ő folytatja a feldobást. Sima talajon lehet gurítani is, illetve pattintva dobni a labdát, a lényeg, hogy az érjen hozzá valamelyik társához, akkor jár a pont. Lehet fogyasztóként is játszani, de inkább a pontszerző változatát javasolt játszani. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Véd a társad!

Játékeszköz: 1 db. számoly, 1 db. kislabda

A csoportból két játékos egy nagy kör közepére áll, a többiek a körvonalon kívül állnak. A kör közepén lévő számolyra feláll az egyik benti játékos. A körben lévő másik játékosnak az a feladata, hogy társát megvédje a körön álló játékosok dobásaitól. A kört alkotó egyik (kinti) játékosról indul a játék. A labdát adogatják egymásnak a kintiek, majd váratlanul valaki megpróbálja megdobni a számolyon állót. Ha sikerül valakinek, helycsere történik. A számolyon álló kívülre megy, a védő a számolyra áll, a találatot elérő pedig védő lesz. Azok a legügyesebbek, akik többször voltak védők.

- A számolyon álló játékos a labda elől elhajolhat, a számolyról azonban nem léphet le.

- A védő a számolyon álló felé tartó labdát kézzel-lábbal védheti.
- Változat: A számolyon lévő játékos ül. Lehet két labdával is játszani. (Pinczés – Nádasi, 2020)

Körkidobó- égető labda- változata

Játékeszköz: 1 db kislabda

A játékosok egy kivételével a körben helyezkednek el, egy játékos pedig a körön kívül. A körön kívül elhelyezkedő játékos birtokolja a labdát és igyekszik kidobni minél több játékost, aki a körön belül, helyezkedik el. Akit kidobott az szintén körön kívül helyezkedik el és szintén kidobó lesz belőle. A játékot az nyeri, aki, a legtovább bent tud maradni a körben.

- A kidobó játékosok a kör széléig mehetnek, de a kör mentén nem tehetnek lépéseket labdával a kézben, de egymásnak passzolhatják labdát.
- A körön belül állóknak semmilyen módon nem lehet érintkezni a labdával, sem a pattant sem a guruló labdába nem érhetnek bele, mert ugyan úgy kiesnek a játékból, mintha egyenes találat érte volna őket. (Szentgyörgyvárné Juhász, 2014)

Nyúl és vadász

Játékeszköz: 1 db kislabda és a játékosok létszámának megfelelő számú karika.

A játékvezető jelöljön ki egy gyereket „vadásznak”, nála van a kislabda. Egy másik gyerek pedig a nyúl szerepét tölti be. A játékosok szétszórtnak helyezkedjenek el, egymástól kb. 3 m távolságra, és álljanak egy karikába, vagy egy kört rajzoljanak maguk köré. A „vadász” kergesse a nyulakat, akik a karikába menekülhetnek. Ilyenkor az ott levő nyúlnak onnan azonnal ki kell futnia. A vadász a menekülő nyulat megdobhatja. Ha eltalálta, úgy a nyúllal szerepet cserél, ha nem, a labdáért futhat, és újabb kísérletet tehet. Győztesek azok a gyerek, akiket a „vadász” egyszer sem talált el.

- Ha a nyúl belép egy körbe, akkor a bent levőnek menekülnie kell.
- A karikából kifutó nyúl a szomszéd, a második, legfeljebb a harmadik karikába fusson. (Hajdúné László et.al., 2015)

Stukkos

Játékeszköz: 1 db kislabda

A játéktér oldalvonala mellett 2 m távolságra, kb. 10 m hosszú vonalat húzunk, majd ettől 5 m távolságra egy párhuzamost. A dobó játékos e vonal mögé álljon, míg a 10 m-es vonal mögött helyezkedjenek el szétszórtnak a csapat tagjai. A csapat egyik tagjánál legyen a labda, aki a dobó játékosnak dobja, ha ő elkapja, a menekülő játékosokat igyekszik kidobni. Ha valamelyik gyereket eltalálja, azzal szerepet cserél. Ha nem, akkor folytatódik a játék és az a gyerek hozza játékba a labdát, akit a dobó nem talált el. Győztesek azok a játékosok, akiket a játék során egyszer sem találtak el.

- A dobó játékos nem lépheti át a dobóvonalat.
- A játék kezdő dobását úgy kell végrehajtani, hogy a dobó a labdát elkap hassa.
- Az a gyerek, aki szándékosan rosszul hajtja végre a dobást büntető feladatot végezzen, például: fekvőtámasz...stb. (Hajdúné László et.al., 2015)

Szakítás

Játékeszköz: -

A gyerekek kört alkotnak megfogva egymás kezét. A játékban a játékvezető számol háromig. Háromra a lehető legrövidebbre ki kell húzni a gyerekeknek a kört, úgy, hogy az valahol elszakadjon. Ahol a kör elszakadt, az a két játékos kiesett a játékból. Az a két játékos győz, akik a legvégére bent maradtak a játékban. Fontos a játék elején felhívni a fegyelmezett játékra a figyelmet a balesetveszély elkerülése miatt! (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Kígyófutás

Játékeszköz: -

A gyerekek fogják meg egymás kezét láncszerűen, majd aki a lánc elejére állt, vezényszóra elindítja a futást, és közben folyamatos tempó- és irányváltásokat hajt végre. Ezzel kígyószerűen mozogva a

láncban lévő összes gyerek igyekszik lekövetni a mozgást úgy, hogy a kezek ne szakadjanak el egymástól. Ahol elszakadt, ott egy versenyző kiáll a sorból. Az a győztes, aki az első embert legtovább tudja követni. (Bíró et.al., 2015)

Kakasviadal

Játékeszköz: -

A játékosok egyik lábukat a talajról felemelve helyezkednek el az előre kijelölt játékterületen, kezükkel megfogják a pólójukat vagy könyökben hajlított kezüket az oldalukhoz szorítják. Cél az ellenfelek vállal, oldallal történő lökése. Aki elveszíti egyensúlyi helyzetét és mindkét lábát egyszerre helyezi a talajra, illetve bármilyen másik testrészével érinti a talajt, mint egy talpfelülete, az kiáll a játékból.

- Lehet lábat cserélni, de egyszerre csak egy talp érintkezhet a talajjal!
- Játoszható úgy is, hogy az is kiesik, aki kilép az előre kijelölt területről, ebben az esetben fejleszti a térérzékét is.

A játékosok számától függően érdemes előre kijelölt játékterületet használni, hiszen így megszokják a küzdőtér nagyságát, fejlődik térérzékük is azáltal, hogy a kilépésnél a vonalakra is ügyelni kell. (Morvay-Say, 2011)

-

2. nap – kiscsoportos játékok (6 fő csoportonként)

Karikafoglaló

Játékeszköz: 7 db karika/ kréta

A játékhoz nem kell más, csak a védekező játékos létszámánál eggyel több karika, amit szátszórtan elhelyezünk a játékterületen. A támadó játékosnak célja, hogy egy üres karikába lépve, elfoglalja azt a védekezőtől. A védő játékosok a karikában állnak, illetve mozognak a játékterületen és karikákat váltanak, ezzel is megakadályozva a támadó, hogy karikát szerezzen. A játékban tilos a kézzel való testi érintkezés. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Hiribi

Játékeszköz: -

A játéktér kb. 5-6 m pentagramma (ötszög) alakú terület, öt játékos a pentagramma öt sarkára áll, egy cica a játéktérben belül helyezkedik el. Ha a cica elkiáltja magát: "Hiribi, fuss!" akkor játékosok helyet cserélnek a vele szemben vagy átlós irányban álló társaikkal. Míg a többiek futnak, cserélgetik a helyüket, a cica megpróbálja elfoglalni valamelyikük üres helyét. Ha ez sikerül, beáll a helyére, a kiszorított játékos pedig középre áll cicának. (Retter.hu)

Híd a szakadék fölött

Játékeszköz: 1 db tornapad

A játékosok egy hídon sorakoznak fel egymással szemben a szakadék fölött. A hidat egy földre fektetett madzag/tornapad/útparkád szimbolizálja. A hídon felsorakozott játékosoknak úgy kell helyet cserélniük, hogy senki se „zuhanjon” le. Győz az a csapat akik gyorsabban teljesítik a feladatot.

- ha játékos elveszti az egyensúlyát és leér a lába a talajra előlről kezdi a feladatot
- egymást lökni nem szabad (Játékbank)

Kapd el a botot!

Játékeszköz: 1 db tornabot

A játékosok ülésben kört alakítanak. A kör közepén egy játékos áll, és függőlegesen tart egy botot maga előtt. Két keze a bot tetején. Szólít egy társat, és a botról felemeli a kezét. A szólított játékosnak még koppanás előtt, azaz mielőtt a bot földet érne, el kell azt kapnia. Ha elkapta, visszaülhet a helyére, ha nem sikerült, helyet cserél a kör közepén állóval. (Csányi et.al., 2014)

Csempész kincse

Játékeszköz: 1 db jelzőmez

A "kincset", ami lehet egy kendő, vagy egy jelzőmez, a földre helyezünk. Ezt egy kijelölt játékos őrzi. A többiek (4-5 csempész) megpróbálják a kendőt megkaparintani. Ha a kincs őrzője megérint egy tolvajt, annak három lépést hátra kell lépnie és pl. 20-ig el kell számolnia, majd visszatérhet a játékba. Ha valamelyik tanuló megszerezte a kincset, akkor cserél az őrről.

- Határozzuk meg, hogy az őr nem állhat rá, illetve fölé a kincsnek.

Változata: Játsszuk két őrről, és több csempésszel a játékot. Akit az őrök megérintenek, azok mozdulatlanul merevednek. A játékban viszont engedjük meg, hogy a szabad játékosok érintéssel felolvassák a megfagyottakat. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

3 nap – sportjátékokat előkészítő kisjátékok

Vadászlabda

Együttes játék

Szükséges eszközök: 1 db kislabda

Két vadász és a többiek (vadak) szétszórva helyezkednek el a játéktéren. A vadászok, egymásnak adogatva egy labdát igyekeznek valamelyik vad közelébe kerülni, hogy megdobják. Amelyik vadat eltalálták, szalagot ölt, ő is vadász lesz. Azok az ügyesek, akiket csak később tudnak eltalálni a vadászok, s az a legügyesebb, akit legutoljára.

- A labdával a vadászok nem léphetnek, s nem is vezethetnek labdát.
- Igyekezniük kell minél hamarabb „lőni” vagy passzolni. Meghatározható, hogy mennyi ideig tarthatják a kezükben a labdát. (Célszerű 3 mp-et meghatározni).
- A röptében elkapott labda nem számít találatnak.

A vadak indokolatlanul nem érinthetik, foghatják meg a labdát. Ha ilyen történik, találatnak kell tekinteni, s a vadnak vadászruhát kell vennie. (Nádasi, 2001)

Lufitengő

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: létszámnak megfelelő mennyiségű lufi, 1 db gumikötél

Versenyzés során a két térfélet egy közepén derékmagasságban kifeszített gumikötéllel jelöljük. A játék célja, hogy a lufit kéz használat nélkül kell átjuttatni az ellenfél/ellenfelek térfelére. Pontot ér, ha leesik az ellenfél térfelén a lufi. Ilyenkor kézzel meg lehet fogni azt, és fejfel, vagy lábbal megrúgva újra indítja a játékos a játékot. (Testnevelés tanmenet 2. osztály)

Szabadulás a lufitól

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: létszámnak megfelelő mennyiségű lufi, 1 tornapad

A játék célja, hogy bizonyos területen belül, amit egy-egy csapat birtokol, ne legyen lufi, vagy egy adott idő elteltével kevesebb legyen, mint az ellenfél csapatánál. Lehet paddal vagy más eszközzel is elhatárolni a két csapat területét egymástól. A játékosok saját térfelükön kézzel ütögetve a lufijukat folyamatosan a levegőben kell tartaniuk, jelre igyekeznek átütni a lufikat az ellenfél térfelére. Az a nyertes, akinek a térfelén nincs, vagy kevesebb labda van egy bizonyos idő elteltével. (Németh, 2015 „Szabadulás a labdától” nyomán)

Cicázás

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: 1 db labda (foci)

A játékosok kört alakítanak. Kijelölünk egy cicát. Ő a körön belül helyezkedik el. A körben állóknak úgy kell rúgva passzolni a labdát egymásnak, hogy a cica ne tudja megérinteni. Bármilyen irányba lehet továbbítani a labdát. Az érintés a játékos kezében nem ér. Amikor sikerül megérintenie, helyet cserélnek. Ha a labda körön kívülre kerül, csak a cica futhat érte, és helyet cserél azzal, aki utoljára érintette a labdát. Nagyobb létszám esetén 2-3 cicát állítsunk a körbe, ezzel is változatosabbá téve a játékot. (Bíró at. al., 2015 „Labdacica gurítással” nyomán)

Szerezzen labdát

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: 4 db labda

Két játékos kivételével mindenkinél legyen labda. Szabadon mozognak a játékosok a térben lassú futással, labdát vezetve. Jelre egy nagyobb leütéssel elhagyják a labdájukat és egy másik labdát keresnek. Anélkül veszik birtokba az új labdát, hogy azt két kézzel megfognák. Ehelyett felveszik a pattogás ütemét és megszelídítik a labdát majd tovább vezetik azt. Kettővel kevesebb labda van, így valakiknek nem jut labda, ezért igyekezni kell.

- Akinél nem lesz labda, az labda nélkül folytatja a futást és próbál a következő körben labdához jutni.
- Egymás mellett futva párokat kialakítani nem szabad. Szempont, hogy mindenki „össze-vissza” fusson a pályán.

Variációk: Haladás sebességének, irányának módosítása. Kevésbé ügyesebb kézzel vezethetik a labdát. Kijelölt terület a nagyságának módosítása. (Okostesi, kisjátékok)

Nap hőse

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: 2 labda, egy kosár

A játékosok a kijelölt dobóhely mögé állnak egy oszlopba, az első kettőnél van csak labda. A játék célja, hogy előbb dobjunk kosarat, mint a mögöttünk álló. A legelső játékos kosárra dob a dobóhelyről. Ha a dobás sikeres volt, passzol a soron következő labda nélkülnek, ha nem, akkor addig dobhat kosárra bárhol, amíg kosarat ér el, vagy a mögötte álló hamarabb be nem dobja. A soron következőnek is a kijelölt helyről kell először próbálkoznia, majd ugyanazok a szabályok vonatkoznak rá is. Tehát vagy kiejti az előtte levőt, vagy addig játszik, míg kosarat nem szerez, vagy őt ki nem ejtik. A játék végén csak egy játékos maradhat, ő lesz a nap hőse. Nagyon népszerű játék korosztálytól függetlenül, a tanóra bármely szakaszába beilleszthető. (Németh, 2015)

Őrizd a labdát!

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: 1 db labda

A játékosok kört alakítanak. Széles terpeszállásba állnak úgy, hogy a lábfejük összeérjen. A labdát a körön belül bármilyen irányba gurítgatják. A cél az, hogy a társuk lába közt átgurítsák a labdát. A tanulóknak meg kell akadályozni, hogy a labda a körön kívülre kerüljön. Akinek a lába közt kigurul a labda, hibapontot kap. Az győz, akinek a játék végén kevesebb hibapontja van. Az elgurult labdát az hozza vissza, akinek a lába között átgurult a labda.

Változat: meg is foghatják a labdát, de térd alatt lehet csak dobni vagy gurítani. Lehet kézzel védeni. Nehezíthetjük a játékot, ha csak az egyik kezével védhet, a másik a háta mögött van. (Bíró at. al., 2015)

Bombázó számolyra tett labdára

Kiscsoportos játék

Szükséges eszközök: lehetőleg létszámnak megfelelő mennyiségű kislabda, 1 db számoly, 1 fejfűt labda

Fejfűjt labdát teszünk a középbe állított zsámolyra. Az egymással szemben lévő csapatok (meghatározott távolságból) a dobóvonal mögül céloznak a labdára. Az a csapat győz, amelyik eltalálja a labdát, s labda az ellenfél térfelére gurul. (Nádasi, 2001)

Pontszerző

Együttes játék

Szükséges eszközök: 1 db labda

Két csapat játssza egymás ellen. Az egyik csapat kezdi a játékot egy labdával. A játékosok igyekeznek a labdát csapattársaiknak dobni. Minden átadás egy pontot ér. A másik csapat játékosai (ekkor „védők”) megpróbálják megszerezni a labdát. Ha sikerül, támadókká válnak, s most már ők passzolgatnak. Amelyik csapat hamarabb eléri mondjuk a 20 pontot, az nyeri a labdamenetet. A következő menetet a másik csapat kezdi. Összesítésben az a csapat győz, amelyik több labdamenetet nyert meg. Egyenlő játszmagyőzelem esetén a pontarány dönthet.

- A játékosok legfeljebb 3 másodpercig tarthatják kézben a labdát.
- A lépésszabályra vonatkozóan a kézilabda- (3 lépés) vagy a kosárlabda-játékszabályt (sarkazó lépés és kétütemű megállás mozgás közbeni labdaátvételkor) vehetjük figyelembe.
- Képzettebb játékcsoportokban az (egyszeri) labdavezetés megengedhető.
- A határvonalon túljutott labda játékba hozatalakor (bedobáskor) történő első átadás nem számít pontnak.
- Kerülni kell a test test elleni küzdelmet, a lökést, az ellenfél játékosát mozgásában akadályozni.
- Szabálysértés esetén az ellenfél hozza játékba a labdát, szabaddobással (kézilabda) vagy oldalbedobással (kosárlabda). (Nádasi, 2001)

4. nap – Alkotás, alternatív játékos mozgás szabadtéren

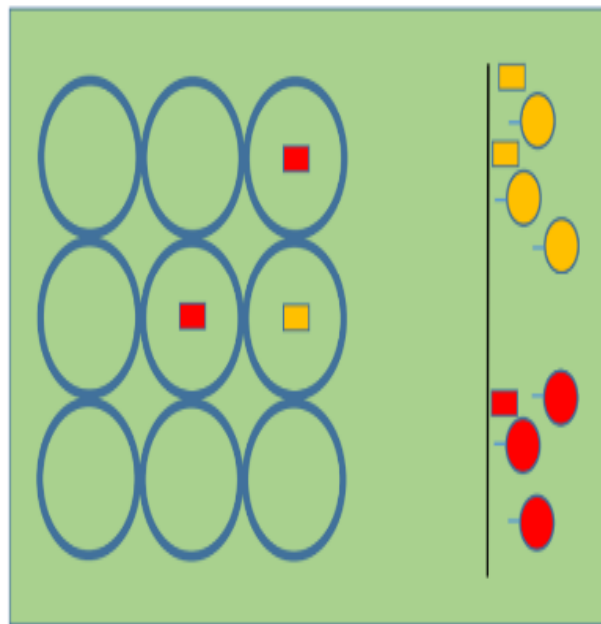
Amőba csapatban

Szükséglet: 9 karika, vagy kerékpárgumi, vagy ugrókötélből kör, vagy földre rajzolt kör; 3 + 3 eltérő (színű vagy más-más tárgy) kisebb tárgy (pl.: babzsák, zoknigombóc, jelzőszalag stb.)

A feladat leírása: Az alapjáték a négyzetrácsos papíron játszható „amőba” játék mozgásos változata. Egy pályán két csapat játszik egymás ellen. A csapatok felváltva indítják egy-egy tagjukat, aki a csapatszínnek megfelelő tárgyat elhelyezi a 3 x 3 szektorú játéklemezőn. Ahogy visszaért az indulóvonalhoz, a másik csapat egyik játékosa indulhat el. Ha a csapatok már mind a három tárgyat elhelyezték a játéklemezőn, akkor a játék a saját elemek áthelyezésével folytatódik. Az a csapat nyer, aki a három tárgyat egyvonalba (vízszintesen, függőlegesen, átlóban) el tudta helyezni.

Térrajz/bemutató ábra:

Módszertan a játék bevezetéséhez: „Egy, az amőba játékhoz hasonló játékot fogunk játszani. Látjátok, ott van a 3 x 3-as játéklemező. A cél is ugyanaz: három babzsákot egy vonalba kell elhelyezni. Válasszatok magatoknak egy párt, és döntsétek el, melyik csapat a piros és melyik csapat a kék! Játsszunk is el, hogyan működik az amőba, mozgással! A piros csapat első tagjaként Évi, az indulóvonal mögül fuss ki a játéklemezőhöz, és helyezd el a babzsákot az egyik szektorba! Most fuss vissza, és kézráutással indítsd Verát a kék csapatból! Vera, te Margitot indítsd a pirosak közül! Úgy tedd le Margit a babzsákot, hogy építsd a saját csapatod hármast, de arra is figyelj, hogy szükség esetén megakadályozd a kék csapat építkezését! Most, hogy már mind a hat babzsák kint van, de nem nyert egyik csapat sem, mindenki, aki sorra kerül, áthelyezheti egy saját babzsákját!”



Forrás: H. Ekler et.al., 2019

Folytatásként minden csapat a saját következő tagját indítja kézráutással. A továbbiakban változtassuk egy-egy új játék indításakor a csoportok felállításának sorrendjét. (H. Ekler et.al., 2019)

Célba dobás

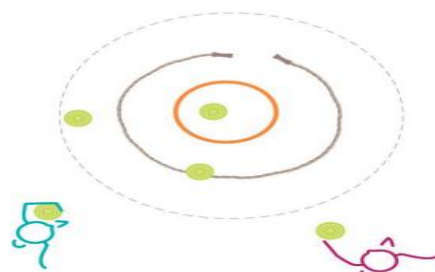
Térrajz/bemutató ábra:

Szükséglet: egy karika, babzsákok

A feladat leírása: A gyerekek 6 méter távolságra álljanak fel a célkörtől, és próbálják meg a babzsákot a kör közepére dobni. Kinek sikerül először? Kinek hányszor sikerül meghatározott számú dobásból?

Variáció(k):

- Pontozott körök.



Forrás: Csányi et.al., 2014

- A kör közepét hulahoppkarikával jelöljük meg, majd az egyre nagyobb koncentrikus köröket ugrókötéllel vagy gumiszalaggal. A karika éri a legtöbb pontot, míg a legkülső kör a legkevesebbet.

Módszertani ajánlások, megjegyzések: Ha gyerekenként két darab babzsákot használunk, akkor növelni tudjuk az ismétlésszámot. Azaz amíg az első gyerek visszahozza a babzsákot, addig a következő játékos már dobhat is. Hívjuk fel a gyerekek figyelmét, hogy ha dobás után a babzsákot begyűjtő gyerek visszasétálás helyett gyorsan visszadobja a korongot a következő játékosnak, akkor több kísérleti lehetősége lesz a csapatnak a magasabb pontszám elérésére. (Csányi et.al., 2014)

Lepedőlabda

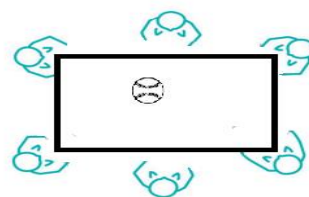
Szerszükséglet: nagy méretű lepedő (2x2m), 1 db röplabda

A gyerekek megfogják a lepedő egy-egy sarkát, és enyhén megfeszítik. A lepedő közepén a labda, amelyet megpróbálnak minél többször a levegőbe repíteni a lepedő segítségével.

Variáció(k):

- A cél, minél magasabbra juttatni a labdát úgy, hogy amíg az a levegőben van, addig a játékosok különböző feladatokat tudjanak végrehajtani. (Például taps a szomszédal vagy az átlós társsal esetleg lepedő alatt, helycsere a szomszédal.)
- Két labda folyamatos levegőben tartása egyszerre.
- Két labda folyamatos levegőben tartása felváltva.

Térrajz/bemutató ábra:



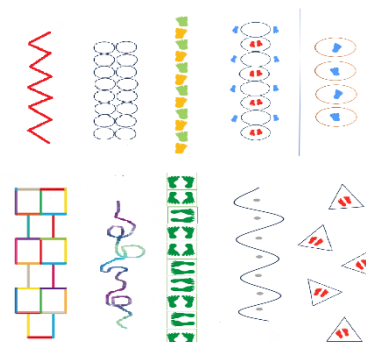
Forrás: Csányi et.al., 2014

Módszertani ajánlások, megjegyzések: Hívjuk fel gyerekek figyelmét, hogy a lepedőt egyszerre kell mozgatni, a karmunkát (lepedő leengedését és felfelé emelését) összehangoltan kell végrehajtani! Lepedőnként mindig legyen egy gyerek, aki nem a sarkát fogja a lepedőnek, hanem két sarok között helyezkedik el. A labdát ő dobja be a lepedő közepére és miután sikerült azt játékba hozni, bekapcsolódik a végrehajtásba. Forgás (azaz szerepcsere) kötelező! (Csányi et.al., 2014)

Energiafaló akadálypálya krétával

Térrajz/bemutató ábra:

1. Ugróiskola
2. Cikk-cakk járás, kéz a csípőn
3. Taposás
4. Járás szabálytalan alakú vonalon
5. Oldalazó szökdelések páros lábon
6. Járás tyúklépéssel visszafelé háttal
7. Terpesz-zárt szökdelések
8. Szlalom futás
9. Békaugrás
10. Futás a karikárba lépve



Forrás: saját szerkesztés

Kő papír olló máshogy: <https://www.youtube.com/watch?v=EuWNgNiC4BY>

Kéz és láb ugróiskola: <https://www.youtube.com/watch?v=oysYPRvwzSE>

Ugrásos ritmusjáték:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLnTMa4DL70>

<https://www.youtube.com/watch?v=uDcVwabPxS4&t=63s>

5. nap – csapat sor- és váltóversenyek⁹

Fuss és csereberélj

Játékeszközök: 2 db karika, 1 labda

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzat.

A játék leírása: A pályán két karika található egyenlő távolságra egymástól, az első egy labda van elhelyezve. Indító jelre a kezdő játékos kifut és az első karikából lévő labdát áthelyezi a második karikába, majd megkerülve a fordulópontot visszafelé megismételve a feladatot az eszközt a második karikából visszahelyezi az elsőbe. Kézráütéssel váltja társát. És így tovább.

A gyakorlat vége: A csapat utolsó tanulója átfut az indulóvonalon és ezzel egy időben az oszlop elején álló tanuló a karját magastartásba lendíti.

Szabályok:

- A feladatot csak akkor lehet folytatni, ha a kosárlabda és a medicinlabda is a helyén van. Ellenkező esetben a versenybíró visszaküldi a versenyzőt.
- A labdavezetést egy kézzel, folyamatosan kell végrehajtani

Nyusziugrás

Játékeszközök: -

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzat

A játék leírása: nyuszi ugrás a fordulóig, majd szabadon választott egyenes vonalú futás vissza a rajtcél vonalig, váltás kézérítéssel.

A gyakorlat vége: A csapat utolsó tanulója átfut az indulóvonalon és ezzel egy időben az oszlop elején álló tanuló a karját magastartásba lendíti.

Szabályok:

- Váltani csak kézérítéssel szabad.
- A feladatot a játék jellegének megfelelő mozgással kell végrehajtani.
- Induláskor a kéz és a láb is a vonal mögött van.

Átbújás a karikában

Játékeszközök: 1 db karika

Kiinduló helyzet: a csapatok kézfogással vonal alakzatban állnak fel, az első játékos kezében a karikával.

A játék leírása: a játékosok a hullahopp karikát úgy kell tovább adniuk, hogy közben a kézfogást nem engedhetik el, tehát az első versenyző kezéből indulva végigmegy a karika a csapaton és megérkezik az utolsó versenyző szabadkezéig. Ha ez megtörtént, az utolsó játékos előre szalad a karikával és folytatja a feladatot. Egyszer mindenki kezdő játékos lesz.

A gyakorlat vége: A játék addig tart, amíg az első játékos visszatér az eredeti felállásba.

Szabályok:

- Az első illetve az utolsó játékos a szabad kezével nem segíthet a karika igazításában.
- ha a kézfogás elszakad, meg kell állni és az igazítást követően a hibázás helyéről kell folytatni a gyakorlatot.

Futás váltóbottal

Játékeszközök: 5 db bója, 1 db zsámoly, 1 db váltóbot.

Kiinduló helyzet: A játékosok a rajtvonal mögött, oszlopban helyezkedik el.

⁹ Forrás:

<https://docplayer.hu/2712417-Altalanos-versenyszabalyok.html>;

<https://www.diakolimpia.hu/wp-content/uploads/2020/09/J%C3%A1t%C3%A9kos-sportverseny-Feladatgy%C5%B1jtem%C3%A9ny.pdf>;

<https://fodisz.hu/static/documents/diakolimpia/Kapkodd-a-labad-jatek-gyujtemeny-2011.pdf>

A játék leírása: Indító jelre az első játékos oda-vissza szlalom futással halad. Visszafelé, miután teljesítette a feladatot, oszlopkerülés után, a rajtvonal és az első bója közötti területen a váltóbot átadásával váltja társát.

A gyakorlat vége: A játék akkor ér véget, amikor az utolsó versenyző átfut a rajtvonalon. Oszlopot nem kerül.

Szabályok:

- Az utolsó bója és a számoly között is szlalomozni kell.
- Az oszlop kerülésénél a társak egymásnak nem segíthetnek. Sem az oszlop végén álló nem segíthet, sem az oszlopot kerülő tanuló nem kapaszkodhat az oszlopban álló tanulóba.

Pókváltó hordással

Játékeszközök: 1 db. gumilabdát

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzat. A csapatok a vonalak mögött pókállásban felsorakoznak.

A játék leírása: Az első játékos indul a rajtjelre és hasán cipeli babzsákot/gumilabdát. Megkerüli a pálya végén elhelyezett bóját, majd visszaérve a következő játékos ölébe helyezi a játékszert. Ő ekkor indul.

A gyakorlat vége: Az a csap győz, amelyik utolsó játékosa leghamarabb visszaér a rajtvonal mögé. Hiba esetén a feladatot végrehajtó tanuló a gyakorlatát újrakezdi a hibázás helyéről.

Szabályok:

- Váltani csak a játékeszköz átadását követően szabad.
- Haladás közben a fenék nem érintheti a talajt
- Induláskor a kéz és a láb is a vonal mögött van.
- Igazítás vagy az eszköz elvesztése esetén meg kell állni és onnan folytatni a gyakorlatot.

Társhordás karikával

Játékeszközök: 1 karika, 2 bója

Kiinduló helyzet: A csapat tagjai a rajtvonal mögött, oszlopban helyezkednek el. Az első két játékos derekukon egy karikával állnak, amelyet kézzel tartanak.

A játék leírása: Indítójelre az első két játékos karikába bújva átfutnak a pálya túloldalára. Amikor átlépik a pálya végén lévő vonalat, az egyik játékos kibújik a karikából és ott marad. A másik bójakerülés után visszafut, szintén bóját kerül, majd a harmadik játékos bebújik a karikába, ketten futnak a túloldalra, ott a második játékos bújik ki a karikából és a harmadik játékos fut vissza. És így tovább.

A gyakorlat vége: A játék akkor ér véget, amikor a csapat játékosai az összes tanulót átviszi a túloldalra.

Szabályok

- A karikának végig a derék és a váll vonala között kell lennie
- Futás közben nem bújhatnak ki a karikából
- A karikába bebújni csak a rajtvonal mögött lehet
- A karikából kibújni csak a túloldali célvonal után lehet

Gurítás

Játékeszközök: 1 db labda

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzat, terpeszállás, a kezdő tanuló az indulóvonal mögött áll. Az oszlop első tanulója magastartásban, labdával a kézben áll.

A játék leírása: Törzshajlítással előre labdagurítás láb között hátra, majd az oszlop utolsó embere kézben labdahordással előre fut. A gyakorlatot folyamatosan ismétlik a célvonalig.

A gyakorlat vége: A csapat célvonalon utolsóként átfutó tanulója a labdával előre fut és felveszi a kiinduló helyzetet. Hiba esetén csak a gurító (a sor elején álló tanuló) futhat a labdáért és kezdheti meg újra a gurítást.

Szabályok:

- Lábbal nem lehet segíteni a gurítást.
- A csapattagok egymástól való távolsága nem meghatározott.

Bójatorony

Játékeszköz: létszámnak megfelelő mennyiségű bója

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzat, minden tanuló fején 1-1 bója.

Játék leírása: futás a fordulóig (bója a fejen, kéz érintés nélkül, a szer lerakása a forduló bójára, futás vissza, váltás kézérítéssel)

A gyakorlat vége: A csapat utolsó tanulója átfut az indulóvonalon és ezzel egyidőben az oszlop elején álló tanuló a karját magastartásba lendíti. Hiba esetén a feladatot végrehajtó tanuló a gyakorlatát újrakezdi a hibázás helyéről.

Szabályok:

- A fordulónál a bóját meg kell kerülni!
- Feladat közben (a fordulóig) bója a fejen, karok csípőre téve.
- Igazítás vagy a bója leesése esetén meg kell állni és onnan folytatni a gyakorlatot.

Alagút

Játékeszközök: -

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzat, terpeszállásban.

A játék leírása: hátulról indulva az utolsó játékos négykézláb végig mászik a saját csapatának a lábterpese alatt, majd az első játékos elé helyezkedve ő is terpeszben áll fel. A gyakorlatot folyamatosan ismétlik a célvonalig.

A gyakorlat vége: Az oszlop utolsó játékos is át nem ér a célvonalon.

Szabályok:

- A csapattagok egymástól való távolsága szoros.

Krumpliültetés

Játékeszközök: 4 db karika, 3 kislabda

Kiinduló helyzet: A csapatok a rajt-célvonal mögött oszlopban helyezkednek el, az első játékos kezében van a három darab labda.

A játék leírása: A pályán négy karika található egyenlő távolságra egymástól. Az elsőben négy kislabda van. A három üres karikába szét kell rakni három kislabdát úgy, hogy egyszerre csak egy labda lehet a kézben (egyesével). Így mind a négyben egy-egy labda lesz. A következő versenyző összeszedi a labdákat az első karikába, de azt is csak egyesével teheti. Váltás kézérítéssel.

A gyakorlat vége: Az a csapat győz, amelyik utolsó játékos leg hamarabb visszaér a rajtvonal mögé.

Szabályok:

- Váltani addig nem lehet, kirakás vagy összeszedés után, ha labda kigurul a karikából. A feladatot végző gyermeknek kell kijavítani a hibát.

Mocsárjárás

Játékeszköz: létszámnak megfelelő mennyiségű kartonlap

Kiinduló helyzet: Oszlopalakzatban, minden tanuló kezében 1-1 kartonlap

Játék leírása: kartonlapokból híd építése, rajt jelre az első tanulók 1 db kartonlapot az indítóvonal elé helyez és rálép mindkét lábával. A soron következő játékos kartonlapját előre adja, amibe az első tanuló előrelép, majd a következő játékos az ő helyére lép. A további játékosok folyamatos bevonásával ezt ismétlik mindaddig, amíg el nem érik a célvonalat.

A gyakorlat vége: Minden tanuló és kartonlap szabályosan kijutott a partra. Hiba esetén, azaz kilépésként még egy játékosnak át kell haladni a célvonalon a kartonlapot előreadva. Hiba lehet: Kilépés, letenyерelés, kartonlap lábbal történő húzása. A hibapontok levonása után alakul ki a végleges sorrend.

Szabályok:

- a kartonlapokat adogatni kell, előre dobni nem lehet(!)
- a célvonal elérésekor a hídon a tanulók kimehetnek a „partra”, de a híd elemeit (a kartonlapokat) az utolsó játékosnak fel kell szednie és kijuttatnia a célterületre
- a játékosok soha nem léphetnek karikán kívülre

Add tovább és fuss

Játékeszköz: létszámnak megfelelő mennyiségű karika

Kiinduló helyzet: a játékosok egy-egy karikában állnak, amelyek a pályán egysoros vonalban vannak elhelyezve 2/1,5-m távolságra egymástól.

A játék leírása: indító jelre a kezdő játékos a labdát tetszőleges módon a következő karikában álló társának dobja. Az első karikában álló játékos továbbadja a labdát a második karikában állónak, és így tovább. Minden karikában álló játékosnak át kell venni, és tovább kell adni a labdát. Amikor a labdát az utolsó karikában álló átveszi, kilép, megkerüli a bóját és visszafut a sor elejére beállva az üreg karikába ahonnan újra indítja az átadásokat. Közben minden karikában lévő játékos eggyel előrebb lévőbe helyezkedik el. Egyszer mindenki kezdő játékos lesz.

A gyakorlat vége: A játék akkor ér véget, amikor a kezdő játékos a rajtvonalon áthaladva belép az első karikába magasba tartva a labdát.

Szabályok:

- A labdát csak az első karikából lehet indítani.
- Átvételkor mindkét lábbal a karikában kell állni.
- Átadáskor egyik lábbal ki lehet lépni, de a másik lábnak a karikában kell maradnia a talajon.
- Ha a labda elgurul, vissza kell vinni a karikába, és onnan kell folytatni a feladatot.
- A bója mindkét irányból kerülhető.
-

Kötélugrató

Játékeszköz: 1 db. ugrókötél

Kiinduló helyzet: A csapatok tagjai párokat alkotva, kettes oszlopban helyezkednek el.

A játék leírása: A hátul álló párosok mellett a talajon egy hosszú ugrókötelet helyezünk el. Rajt jelre a két leghátul álló tanulók felveszik a kötelet és társaik lábai alatt - miközben azok felugranak - a földön elhúzzák az első párosig. Majd megemelik a kötelet és társaik feje felett tartva azt visszafutnak a kiinduló pontig. Visszahelyezik a kötelet a földre és a sor elejére futva beállnak elsőnek. A gyakorlatot folyamatosan ismételik a célvonalig.

A gyakorlat vége: Az oszlop utolsó párosa is át nem ér a célvonalon.

Szabályok:

- A csapattagok egymástól való távolsága nem túl szoros.

„Hídepítés”

Játékeszköz: -

Kiinduló helyzet: A gyerekek egymástól fél méterenként a hasukra fekszenek, létszámtól függően több csapatban.

A játék leírása: Adott jelre az utolsó ember tenyéren és talpon mászva átmászik a társai felett, és befekszik a sor elejére.

A gyakorlat vége: Az a csapat győz, amelyikben a gyerekek először kerülnek vissza a kiindulási sorrendbe, miután mindenki átmászott a társai felett.

A játék módosítása: Lehet a társak felett oldalazva is haladni, amelyik irányt éppen erősíteni szándékozunk.

Felhasznált szakirodalom:

1. Banó István, Bihari Anna, Erdélyi Zsuzsanna, Erdész Sándor, Kríza Ildikó, Küllös Imola (szerk. Vargyas Lajos) (1988): Magyar néprajz V. Akadémia kiadó, Budapest
2. Bagdy Emőke (2014): Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.). Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2015/11/TESIM-Stresszkezel%C3%A9s-%C3%A9s-relax%C3%A1ci%C3%B3-alkalmaz%C3%A1sa-a-testnevel%C3%A9sben.pdf
3. Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán, Váczi Péter (2015): Mozgásos játékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger.
4. Boronyai Zoltán, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán, Csányi Tamás (2020): A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/2021/02/Ebook_Amogasfelfedezesegyermekekben_II.pdf
5. Bucsy Gellértné, Katona György, Szilva Zsuzsanna (2022): Az óvodai testnevelés gimnasztikai alapismeretei. Soproni Egyetem Kiadó, Sopron
<https://mek.oszk.hu/22800/22809/html/index.html>
6. Cziberéné Nohel Gizella, Hézsóné Böröcz Andrea (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény. SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
<https://eta.bibl.u-szeged.hu/1270/>
7. Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán (2014): Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.) Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
8. Felföldi László, Martin György, Lázár Katalin, Pesovár Ernő, Pesovár Ferenc, Niedermüller Péter, Vargyas János (1990): Magyar néprajz VI. Népzene. Néptánc. Népi Játékok. Akadémia Kiadó, Budapest
9. Füzesi Zsuzsa (1995): Mondókáskönyv 1. Mondogatók, kiszámolók, játékok. Nyolcadik kiadás. Dunakanyar 2000
<https://www.scribd.com/doc/70235055/Fuzesi-Zsuzsa-mondokaskonyv>
10. Gebauer Vicus (2009): Tábori torna. TK-tekészültél füzetek. Esztergom
https://lelkigyakorlat.regnum.hu/fil/tabori_torna.pdf
11. H. Ekler Judit, Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya (2019): Tanulási képességek fejlesztése mozgásos eszközökkel. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
http://mindenkiiskolaja.elte.hu/wp-content/uploads/2019/09/Tanul%C3%A1si-k%C3%A9pess%C3%A9gek-fejleszt%C3%A9se-mozg%C3%A1sos-eszk%C3%B6z%C3%B6kkel_INTERA.pdf
12. Hajduné László Zita, Szentgyörgyvárné Juhász Ivett, Tóth Ákos (2015): Alternatív környezetben üzhető mozgásformák. (Szerk. Szentgyörgyvárné Juhász Ivett). PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejleszt/alternativ-kornyezetben-uzheto-mozgasformak.pdf>
13. Hajduné Petrovskzi Zita, Cziberéné Nohel Gizella, Domokos Mihály, Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes, Meszlényi-Lenhart Emese, Vári Beáta: Új eszközök a mindennapos testnevelés szolgálatában.
http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/ujeszkozok/index.html
14. Horváth Tihamér (2003): Testnevelés kézikönyv. Az 1-2. osztály számára. Apáczai Kiadó, Celldömölk

<https://www.yumpu.com/xx/document/read/55985218/111764538-testnevel-es-1-2-kezikonyv>

15. Kerékgyártó Éva – Kórosi Kálmánné (2000): Feladatgyűjtemény. A tanulási képességek fejlesztéséhez. OKI PTK, Budapest
<https://www.szentistvanisk.hu/sites/szentistvanisk.hu/files/TANUL%C3%81SI%20K%C3%89PESS%C3%89GEK%20FEJLESZT%C3%89SE.pdf>
16. Kiss Áron: Magyar gyermekjáték-gyűjtemény. Holnap Kiadó, Budapest
<https://mek.oszk.hu/10800/10818/10818.pdf>
17. Metzing Miklós (2010): Gimnasztikai. Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára
http://bszszsport.atw.hu/pdf/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf
18. Nádas Lajos (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
19. Németh Zsolt (2015): A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa.pdf>
20. Morvay-Sey Kata (2011): Küzdőjátékok, küzdősportok (ebook). Pécsi Tudományegyetem, Dialóg Campus-Nordex Kft. Pécs.
<https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Morvay-Sey%20Kata%20-%20Kuzdosportok,%20kuzdojatekok/kuzdosportok.html#d5e216>
21. Pinczés Tamás, Nádas Lajos (2020): Testnevelési játék téka nem csak pedagógusjelölt hallgatónak. Tanulmányi füzetek 3. Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen
https://derek-k.drhe.hu/102/2/TF3_testnevel-es-jatekok-A.pdf
22. P. Punykó Mária – Hutterer Éva (2004): Egyedem, begyedem tengertánc. Kárpátaljai gyermekmondókák. Kiadja a Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetség Tankönyv- és Taneszköztanácsa, Beregszász
23. Szentgyörgyvárné Juhász Ivett (2014): Népek és népcsoportok játéka. In. Fehér-Borsos Anita, Morvay-Sey Kata, Prókai Judit, Szentgyörgyvárné Juhász Ivett, Vass Livia (szerk. Morvay-Sey Kata): Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/mindennapos-testnevel-es#cimlap>
24. Tordai Vince, Vinczéné Sós Tünde szerk. (2018): Alsós tanítói kézikönyv a testnevelés tantárgy tanításához. EKE Líceum Kiadó, Eger
https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/61/21/dd/1/testnevel-es_ATK_online_03_03.pdf
25. Testnevelés tanmenet 2. osztály. Az „EMMI Tanmenet 2021” pályázatra benyújtott tanári tanmenet.
https://www.oktatas.hu/koznevel-es/kerettantervek/2020_nat/mintatanmenetek/tanmenet_2ev_f

Linkek:

26. Csodaszarvas Iskolai Közösségi Program: <https://www.csodaszarvasprogram.hu/jatekok>
27. Danisné Bán Éva – Molnár Beáta (2020): Játékgyűjtemény a téri tájékozódás fejlesztéséhez.
<http://csmpsz.hu/wp-content/uploads/2021/01/J%C3%81T%C3%89KGY%C5%B0JTEM%C3%89NY-A-T%C3%89RI-T%C3%81J%C3%89KOZ%C3%93D%C3%81S-FEJLESZT%C3%89S%C3%89HEZ.pdf>
28. Játékbank: <https://jatekbank.ro/2017/02/hid-a-szakadek-folott/>
29. Jatekok-docx: <https://www.scribd.com/document/449331492/Jatekok-docx>

30. Kezdotanaroknak.blogspot: https://kezdotanaroknak.blogspot.com/p/bemelegito-jatekok_7.html
31. Okostesi (Bemelegítő játékok): <https://okostesi.hu/hu/kategoria/sportagi-kuzdosportok-alapjai/elokeszites-onvedelem-bemelegito-jatekok>
32. Okostesi (Haladásos feladatok): <https://okostesi.hu/hu/kategoria/egyszeru-utanzo-feladatok/egyszeru-utanzo-feladatok-haladasos-feladatok>
33. Reigl Mariann: Kisiskolások játéakai.
https://epa.oszk.hu/03900/03976/00036/pdf/EPA03976_magiszter_2009_01_064-073.pdf
34. Retter.hu: <http://www.retter.hu/nepijatek.html>
35. Ugróerő és ugróképesség fejlesztése 2. osztályban:
https://tamop2014.tok.elte.hu/dok/szakmai_anyagok/oravazlatok_tematervek_foglalkozasok/testneveles_tt_ugroero_es_ugrokepesseg_fejlesztese.pdf
36. Kinder + SPORT program gyakorlatsora:
<https://docplayer.hu/2712417-Altalanos-versenyszabalyok.html>
37. Játékos sportverseny gyakorlatanyaga:
<https://www.diakolimpia.hu/wp-content/uploads/2020/09/J%C3%A1t%C3%A9kos-sportverseny-Feladatgy%C5%B1jtem%C3%A9ny.pdf>
38. <https://fodisz.hu/static/documents/diakolimpia/Kapkodd-a-labad-jatek-gyujtemeny-2011.pdf>
39. Testnevelés óratervezet:
<https://bejai.hu/hirek/system/tdf/testneveles.pdf?file=1&type=node&id=346&force=0>
40. (PDF) A nyújtó és mobilizáló gyakorlatok rendszeres használatának hatásai középiskolás tanulók pszichomotoros képességeire (researchgate.net)
41. <https://sniikt.wordpress.com/2019/09/19/mozgasosgyakorlatokovodaban/>