

**Módszertan kidolgozása a „Testnevelési órák terhelése” SBANTA 3144
tárgyhoz a „Projektpedagógia” és a „Kooperatív tanulás” mint
kompetencia alapú módszerek felhasználásával.**

**Készült: A Győr-Sopron-Moson megyei Pedagógiai Intézettel
együttműködve**

Készítette: Némethné dr. Tóth Orsolya PhD.

főiskolai docens

Nyme, SEK, MNSK, Sporttudományi Intézet,

Sportelméleti Tanszék

A leendő **tanítók** képzésének egyik sarkalatos pontja a testnevelés, testnevelés tantárgy-pedagógia. Viszonylag magas, kötött (111) óraszámban tanítják a testnevelés tárgyat iskoláinkban, erőteljesen változó személyi feltételek mellett. (tanító, testnevelő tanár, testnevelés műveltségterületes tanító). Bár az alsós testnevelés mozgásanyaga egyszerű, játékos, mégis problémát okoz a hallgatók egy jelentős részének a mozgásanyag elsajátítása, az oktatás-módszertani lépések megtanulása, alkalmazása. Egy nem túl erős testi alkalmassági vizsgán túljutva kerülnek a képzésbe, ahol sok esetben a jelentős mértékben lecsökkent heti óraszámok mellett komoly problémákat okoznak tárgyunk követelményeinek sikeres teljesítése (pl. szaknyelv, rajzírás).

A tanító szakon intézményünk mintatantervében a testnevelés tárgy hat féléven keresztül szerepel hallgatóink képzésében. Az SBANTA 3144 „Testnevelési órák terhelése” címen található, a kreditterhelés egyenletes elosztása miatt a félévek nevesítését elosztottuk győri kollégáinkkal. E félév tananyaga nálunk – a cím nem ezt sugallja – az alsó tagozatos testnevelés torna jellegű anyagainak feldolgozása, gimnasztika, támasz és függésgyakorlatok, ill. állandó anyagként a testnevelési és népi játékok. A rendkívül jól felszerelt tornateremben zavartalanul folytatódhat az oktatás, mely hallgatóink megfelelő előképzettsége híján sokuknak nehézségeket okoz. Ennek oka nem csak hallgatóink hiányos képességeinek - esetleges túlsúlyának tudható be, hanem a tornaanyag oktatásának nem megfelelő tantervi elhelyezkedésének. Ezen elemek oktatásnak szenzitív fázisa pontosan a 6-10 éves kor lenne, de iskoláink zömében e korosztály be sem jut a tornaterembe (osztálytermi testnevelés), már ha van tornaterem, ill. a tanítók nem szívesen nyúlnak e tananyagokhoz azok veszélyessége (?) ill. saját szakmai hiányosságaik miatt. Félreértés ne essék, nem okolom a tanítókat, hiszen egyre nagyobb kihívás elé állnak a többi tárgy oktatásával (matematika, magyar, ének-zene, környezetismeret, és még valamelyik műveltségi terület), így azok a hallgatók, későbbi tanítók, aki nem eléggé „sportosak”, elkerülik e tananyag rész megtanítását. Persze mindig vannak hallgatóink, akik könnyedén teljesítik 20 éves korukban is az alsós torna jellegű tananyagot.

A mai modern pedagógiai irányzatokban kiemelt jelentőséggel bír a meghatározott funkció teljesítésére való alkalmasság, vagyis a kompetencia, Kompetencia alapú oktatás, tevékenység központúság, differenciálás, képességfejlesztés a modern pedagógiai irányzatok vezérlő elvei. A készségtárgyakban ezek az elvek mindig is jelen voltak, csak nem így nevezte őket a tantárgy pedagógiai terminológia. A testnevelés mozgásos cselekvések sorozata, melyben az aktív, cselekvő részvétel alapfeltétele a kivitelezésnek. A mozgásos cselekvéstanulás végső célja a cselekvőképes tudás megszerzése. A mozgások elvégzésének alapfeltételei a testi képességek, melyek fejlődése az ismeretszerzéssel és az alkalmazással egyidejűleg történik. Az iskolai testnevelés és a sport többszereplős, többtényezős rendszer, melyben kiváló lehetőségek kínálóznak a kooperatív technikák alkalmazására. A kooperatív tanulás alapelvei, a párhuzamos interakciók, az egymásrautaltság, az egyéni felelősség és az egyenlő részvétel elve mind szerves része a testnevelési tartalomnak, pl. az együttes osztályjátékok, a különböző csapatsportokat előkészítő játékok, a különböző szerepkörök, az órákon nyíló kiváló nevelési alkalmak.

A kooperatív tanulás módszerével a „Torna felosztása”, „Szaknyelv”, „Rajzírás”, „a gimnasztikai gyakorlatok vezetésének módszertana”, ill. a testnevelési játékok tanítását próbálom meg elsajátítani.

A projektmódszer alkalmazásával 3 témakör köré csoportosítva próbálom meg a gimnasztikai, a támasz-és függésgyakorlatokat feldolgozni. („Tornaünnepély”, „Játszótér”, „Cirkusz”.)

1.-2. óra: Regisztrációs hét

3.-4. óra: A félév anyagának és követelményeinek ismertetés, balesetvédelmi oktatás. Heterogén csoportok alakítása kooperatív munkához (minden csoportba kerüljön testnevelés műveltségterületes hallgató!). A projektek elkészítésében együttműködők kiválasztása, a projektek - témák felkínálása, „Tornaünnepély”, „Játsszótér”, „Cirkusz”. A félév elméleti anyagának feldolgozásához a „**Mozaik – módszer**” alkalmazása tűnik kézenfekvőnek. A tananyag és az információ kiosztása a csoportoknak. (4 db. 4 fős csoport)

- A torna felosztása
- A gimnasztika szaknyelve
- A rajzírás alapelvei
- A játéktanítás

5.-6. óra: elmélet: A torna felosztása; A gimnasztika szaknyelve.

Tananyag:

A torna felosztása

Torna

● Előkészítő gyakorlatok:

- rendgyakorlatok
- szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
- természetes gyakorlatok:
 - járás, futás, emelés, hordás, húzódás, tolódás, kúszás, mászás, dobás, egyensúlygyakorlatok, egyszerű ugrások
- testnevelési játékok torna feladatokkal

● Főgyakorlatok:

- műszabadgyakorlatok (talaj)
- szertorna:
 - női: gerenda, felemáskorlát
 - férfi: nyújtó, korlát, ló, gyűrű
- ugrások (szekrény, ló)
- ritmikus gimnasztika
- akrobatikus torna

A rendgyakorlatok

- szervezési kérdések
- helykihasználás
- közös munka
- fegyelem-önfegyelem
- ünnepélyek régebben

A rendgyakorlatok felosztása:

- állások (vigyázzállás, pihenj állás, vezényszavak)
- testfordulatok
- állóhelyben (számolással, ugrással)
- mozgás közben
- menet és futás (vonulások, menet, futás)
- alakzatok és alakzatváltoztatások

		Alakzatok, alakzatváltoztatások:		
	0	0	0	0
távköz {	0	0	0	0
		térköz		

nyitott, zárt alakzatok
nyitódások, zárkózások - támpont adása

Alapalakzatok:

- **vonal:** a szélességi tengelyek egybeesnek, 1 soros, 2 soros vonal
- **oszlop:** a mélységi tengelyek egybeesnek, egyes, kettős, hármas oszlop
- **kör:** arckör, hátkör, oldalkör (bal, jobb, koncentrikus)
- **egyéb:** szétszórt

A gimnasztika felosztása:

- szabadgyakorlatok szer nélkül
- páros, társas
- szeryakorlatok (labda, karika, babzsák stb...)
- pad, bordásfal, zsámoly

A gimnasztika jellemzése:

- egyszerű \Rightarrow bonyolult
- előképzettséget nem igényel
- nem kötött helyhez, szerhez
- képességfejlesztés
- a tanulási folyamatot segíti

A gimnasztikai gyakorlatlánc felépülése:

- részmozdulatok
- **alapformák:** azok a mozgások, amelyből a gimnasztika felépül, a test és a testrészek apró elmozdulásai, részmozdulatok
- egyszerű gyakorlat
- összetett gyakorlat
- gyakorlatsor
- gyakorlatlánc

Elnevezések:

- szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok vagy szabadgyakorlatok (egyéni, páros, társas)
- szabadgyakorlati alapformákból felépülő kézi szer – gyakorlatok (pl. labda, karika, ugrókötél, kézi súlyzó, babzsák, tornabot, stb....)
- szabadgyakorlati alapformákból felépülő szery gyakorlatok: pad, bordásfal, zsámoly

A gimnasztika szaknyelve

A test tengelyei:

- Hossztengely: forgástengelyként balra, jobbra
- Szélességi tengely: forgástengelyként előre, hátra
- Mélységi tengely: forgástengelyként balra-jobbra

A test síkjai:

- Oldalsík vagy homloksík: a testet elülső és hátulsó testrészeire osztja
– balra, jobbra, felfelé, lefelé
- Harántsík: a testet bal és jobb oldalra osztja
– előre, hátra, fel, le
- Vízszintes sík
– balra, jobbra, előre, hátra

A tornász helyzete a szerhez viszonyítva:

- A szerek fő tengelye
- A tornász szélességi tengelye

A tornász helyzete a szerhez viszonyítva:

- Oldalhelyzet
 - mellső
 - hátsó
 - oldalsó

A tornász tengelye

A szer fő tengelye (párhuzamos)

- Haránthelyzet
 - bal oldalsó
 - jobb oldalsó

A tornász tengelye

A szer fő tengelye (merőleges)

A szaknyelv jelentősége:

- ~ közös szakterületen dolgozók közös nyelvet beszélnek
 - egyértelmű, rövid, közérthető

Alapelvek:

- az egységesség elve
- a legjellemzőbb sajátosság megjelölésének az elve ***
- a gyakorlatok leírásának az elve

A gyakorlatok leírásának az elve:

- A kiinduló helyzet (KH) megnevezése
- A mozgás megnevezése
- A mozgás irányának, kiterjedésének a megnevezése
- A befejező helyzet megnevezése

A legjellemzőbb sajátosság megjelölésének az elve ***

- ami magától értetődik, nem kell megjelölni
- a szokásostól eltérőt mindig jelölni kell
- a mozgás végrehajtásának útját nem kell jelölni, ha az a legrövidebb úton történik
- végtagmegjelölést csak egy végtag mozgásánál kell jelölni

A mozgás formájának meghatározói:

- A mozgás iránya: egyenes, kör
- A mozgás kiterjedése: a KH-től a BH-ig megtett út
- A mozgás tempója

A mozgás szerkezetének meghatározói:

- térbeli. KH, BH, irány, kiterjedés
- időbeli: időtartam, sebesség, tempó
- dinamikai: izomhatások (nyújtó, erősítő, ernyesztő)

A mozgás szervrendszere

- Aktív
 - izmok
- Passzív
 - csontok, inak
- Ideg-izom kapcsolat (neuromusculáris) innerváció
szinergista izmok: együttműködő izmok
antagonista izmok: ellenható izmok

Izomhatások: (az izommunka jellege szerint)

- Nyújtó
- Erősítő
- Ernyesztő

Izomhatások: nyújtó

- ~ az antagonista izmok összehúzódása az adott izom megnyúlását okozza
- fajtái:
 - aktív – belső erő

– passzív – külső erő

Cél:

- az ízületek anatómiai mozgáshatárig való mozgatása
- Ízületi mozgékonyág fejlesztése
- Állandó nyújtás kell, mert $W=F \cdot s$

Izomhatások: **erősítő**

- ~ az izom túlmunkára kényszerül, erőkifejtést kíván
- fajtái:
 - statikus: (izometriás) az izom hossza nem változik, a feszülés változik, nő
 - dinamikus: az izom hossza változik:
 - Emelő (izotóniás): rövidül
 - Fékező (pliometriás): nyúlik, a feszülés állandónak tekinthető

Izomhatások: **ernyesztés**

- ejtések, rázások, lengetések

Izomhatások testrészek szerint:

nyak

kar

láb

törzs (has, hát, oldal)

összetett

A kiinduló helyzetek szakkifejezései:

- állások
- térdelések
- ülések
- fekvések
- kéz és lábtámaszok
- kéztámaszok
- egyéb támaszok
- függések, vegyes helyzetek

Kartartások:

- nyújtott
- hajlított
- egyéb
 - vegyes
 - bal és jobb oldalsó
 - csukló és alkar keresztezés

Fogásmódok:

- madár
- teljes
- befogás
- felső
- alsó
- tárt

- vállszéles
- szűk

- zárt

A dinamikus elemek szakkifejezései:

- lendítés, lengetés, lebegtetés
- húzás, csúsztatás
- emelés, leengedés
- emelkedés, ereszkedés
- hajlítások, nyújtások
- döntés, dőlés
- fordítás, forgatás
- fordulat, forgás
- körzés
- összetett törzsmozgások (hajlításban fordítás, fordításban hajlítás, döntésben fordítás, fordításban döntés)
- után-mozgások, rugózások
- helyzetcserek
- szökdelés, ugrás
- helyválttatás

Hallgatói tevékenység:

1. A megoldandó feladatot, elsajátítandó anyagot daraboljuk fel elemeire. Az elemekből álló csomag lesz egy készlet. **Mindegyik csoport kapjon egy készletet.** A készlet szétosztható legyen a csoporttagok között, létszámuknak megfelelően (2, 3 vagy 4 rész). Mindegyik csoporttag kapjon egy részt a készletből.

2. Előkészítő párok alkotása. A tanulók **keressék meg az osztályon belül, de másik tanulócsoporthoz** azt a tanulót, aki **ugyanazt a feladatrészt** kapta, mint ők. Az így kialakult páros a következő feladatot kapja:

- a. A készletből nekik jutott anyagot **tanulják meg alaposan.**
- b. **Tervezzék meg: hogyan tanítják majd meg az anyagot saját csoporttagjaiknak**

3. Gyakorló párok alakítása. A tanulók azt a feladatot kapják, hogy az osztályban keressenek más olyan tanulótársat, akinek ugyanazt a feladatrészt kellett megtanulnia. Beszéljék meg, **hogyan tudják az anyagot a legjobban átadni többi társuknak.** Ezek a gyakorló párok áttekintik, hogy mindegyikük hogyan és mit tanítana csoportjában. A legjobb ötleteket saját munkájukban is felhasználják.

4. Kooperatív csoportok. Bizzuk meg a tanulókat a következő kooperatív feladatokkal: **tanítsák meg a csoport többi tagjának az általuk elsajátított anyagot.**

Tanulják meg azt az anyagot, melyet a többi csoporttag ismertet.

5. **Értékelés.** Ellenőrizzük a teljes tananyag elsajátításának mértékét minden tanulónál. **Jutalmazzuk meg azt a csoportot, amelynek minden tagja elérte a kitűzött szintet.**

<http://www.hkt2000/kpm/horvatha/34old.html>

7.-8. óra: A rajzírás alapelvei, A játék tanítása

Tananyag:

A rajzírás

A gyakorlatok izomhatásai

Gyakorlatvezetési módok

A rajzírás jelei:

- - zárt állás, fogás
- → az elmozdulás iránya
- körzés: kör alakú nyíl
- X ismétlés-szám
- rugózás: vízszintes cikk-cakk
- taps, bokázás: függőleges cikk-cakk
- 180° vagy °: az elfordulás mértéke
- 4: ütemszám, vagy a gyakorlatot végzők száma
- alsó ívelés: alsó fogás
- nagyobb alsó ívelés: egy ütem alatt végzendők összekapcsolása
- (): mozgásszünet
- +: jobb végtag; fordulat iránya; adott ütem ellenkezőleg; egész gyakorlat ellenkezőleg

A rajzírás alapelvei:

- a talajvonal megrajzolásával kell kezdeni
- az első figura mindig a kiinduló helyzetet (KH) jelenti
- ütemenként rajzol
- leolvasásban, rajzolásban balról jobbra halad
- testarányok
- nézetek: elől, oldalt, hátul (nem jelent fordulatot)
- két egyidejű kapcsolat: val,-vel raggal
- több egyidejű kapcsolat: és kötőszóval

A rajzírás alapelvei:

- a KH-be való visszatérést nem kell újra rajzolni
- a már egyszer megrajzolt figurát sem kell még egyszer lerajzolni
- ellenkező oldalra, vagy ellenkező végtaggal végrehajtott ütemet sem kell újra lerajzolni
- Többszöri végrehajtást a talajvonal alá rajzoljuk X-szel
- mozgásszünet jelzése külön

A szaknyelv és a rajzírás sajátosságai:

- kéziszerrel a kézben az alapállás is szögállásnak nevezendő
- **karmunkára vonatkozólag a kéziszerre utalunk, kivéve, ha értelmetlen lenne**
- páros, társas gyakorlatok: ha azonos a feladat, elég az egyik figurát lerajzolni, ha különböző, le kell külön rajzolni (A, B tanuló); egymáshoz való helyzet, fogásmód

A szaknyelv és a rajzírás sajátosságai:

- kézisúlyzó: ha kettő van, nem kell külön jelölni; csak az első rajznál kell ábrázolni
- bot: tartás, vitel; oldalnézetben mindkét kart ábrázolni kell
- pad: a tornász helyzete
- bordásfal: fogásmód, fok
- kötél: kétrét, négyrét
- labda: medicinlabda satírozott ábrázolás, léglabda körrel

A bemelegítő gyakorlatsor összeállításának szempontjai:

- 0. könnyű nyújtó hatású
- 1. gyakorlat: keringésfokozó (könnyű)
- 4-5 gyakorlat: nyújtó izomhatású (végighaladva a test főbb ízületein)
- 1 keringésfokozó (közepes)
- 4-5 gyakorlat: erősítő izomhatású
- (végighaladva a test főbb ízületein)
- 1 keringésfokozó (erős)

A gimnasztikai gyakorlatok felosztása izomhatás és testrészek szerint:

Nyakgyakorlatok

- Nyújtó:
 - fejfördítések
 - fejkörzések
 - nyakhajlítás
 - fejemelések
- Erősítő:
 - ugyanezek a gyakorlat-típusok, akadállyal, ellenállással

Kargyakorlatok

- Nyújtó:
 - körzések
 - húzások
 - lendítések
- Erősítő:
 - emelés, leengedés
 - karfordítás
 - karhajlítás, nyújtás
 - tölsérkörzés
 - lebegtetés

Törzsgyakorlatok - has

- Nyújtó:
 - hajlítás hátra
 - törzsforgatás
 - hason fekvésben passzív hajlítás hátra
- Erősítő:
 - ülésben, fekvésben, függésben végzett lábgyakorlatok
 - ülésből ereszkedés hanyattfekvésbe és vissza
 - mellső fekvőtámasz

Törzsgyakorlatok - hát

- Nyújtó:
 - törzshajlítás előre
 - fordításban hajlítás előre
- Erősítő:
 - döntések
 - hason fekvésben törzsemelések, lábemelések
 - tartásjavító törzsfeszítő gyakorlatok
 - hátsó fekvőtámasz

Törzsgyakorlatok – oldal

- Nyújtó:
 - hajlítások oldalra
 - fordítások oldalra, vízszintesen, függőlegesen
- Erősítő:
 - oldalfekvésben törzsemelés
 - oldalfekvőtámaszban csípőejtés, emelés
 - oldalfekvőtámasz

Lábgyakorlatok

- Nyújtó
 - láblendítések
 - térd és lábhúzogatások
 - lábkörzés
 - bokakörzés
- Erősítő:
 - lábujjra emelkedések
 - szökdelések
 - ugrások
 - térdhajlítások
 - rugózások

A gimnasztika gyakorlatvezetési módjai: (a leggyakrabban használtak)

- **Szóban közléses**
 - rövid szóban közlés
 - utasítás
- **Bemutató**
 - bemutatás (tanítói)
 - bemutattatás (tanuló)
- **Folyamatos gyakorlatvezetés**
 - zenére
 - állandó átvezető gyakorlattal
 - építkező

Rövid szóban közlés

- **szaknyelven** elmondjuk a gyakorlatot az elejétől a végéig
- A gyakorlat ismertetése után elrendeljük a KH-et és elindítjuk a gyakorlatot. A gyakorlat megindításának vezényszava:
- **Gyakorlat rajta!**

A gyakorlat megindítása után rögtön elkezdünk ütemezni, számolni.

A gyakorlatvezetés közben hibát javítunk (egyéni hiba esetén egyénileg, csoportos hiba esetén leállítjuk az osztályt és újrakezdjük a magyarázatot!)

A gyakorlat vezetése közben dicsérünk, buzdítunk.

Az utolsó gyakorlatot nem kell végigszámolni: „Utoljára 2, 3, (4, 5,6 7,) és elég!” vezényszóra állítjuk azt meg!

Utasítás

- **ütemenként T/2.** személyben **utasítjuk** a tanulókat a gyakorlat végrehajtására, (vagyis a tanulók az utasításokkal egyidejűleg végzik a gyakorlatot) már a KH-et is így rendeljük el.

A gyakorlat megindításának vezényszava:

- **Gyakorlat folyamatosan tovább!**

A gyakorlat megindítása után rögtön elkezdünk ütemezni, számolni.

A gyakorlatvezetés közben hibát javítunk (egyéni hiba esetén egyénileg, csoportos hiba esetén leállítjuk az osztályt és újrakezdjük a magyarázatot!)

A gyakorlat vezetése közben dicsérünk, buzdítunk.

Az utolsó gyakorlatot nem kell végigszámolni: „Utoljára 2, 3, (4, 5,6 7,)és elég!” vezényszóra állítjuk azt meg!

A gimnasztika gyakorlatvezetési módjai:

(a leggyakrabban használtak)

- **Bemutató, bemutatás:**

- Megfelelő távolságból, szögből (adott esetben oldal ill. hátulnézetből)
- Csak azt a gyakorlatot mutassuk be, mit szépen és jól tudunk végrehajtani.
- Törekedjünk arra, hogy minél több gyakorlatot bemutassunk !
- A bemutatáshoz mindig hívjuk ki a tanulót az osztály elé!
- Ne mindig ugyanazokat a tanulókat hívjuk ki!

A folyamatos gyakorlatvezetés módszereit a következő félévben tanuljuk.

A játék tanítása

A tantervben: atlétika, torna, játékok: játékos képesség - fejlesztő gyakorlatok; játékok, versenyek

- A **játék**: sajátos tevékenységforma, végigkíséri az ember életét, isk. kor előtt elsődleges, de játszik a felnőtt is.
- A **játék**:
 - tevékenység, cselekvés
 - tárgy, eszköz
 - művészeti alakítás

A játék tartalmi és formai jegyei:

- közvetlen célja a győzelem elérése.
 - érdek nélküli tevékenység.
 - szabad cselekvés felnőttéknél.
- szükségszerű a gyermekeknél: a legalapvetőbb tevékenység, ami biztosítja a személyiség fejlődését
 - időben és térben lehatárolódik a munkától
 - „nem komoly”, csak játék.
- kötelező szabályok határozzák meg, ami mindenkire egyformán érvényes → a játék belső rendje.
 - jellemzője a kellemes érzelmi állapot.

A játéktevékenység fejlődése:

- Funkciós játékok: 3 hó – 2 év a játék indítéka a funkciós öröm.
- Szimbolikus játékok: 1,5-2-éves kor után: funkció + alkalmazkodás
- Szerepjáték: 4 - 4,5 éves kor: másik személy magatartása
- Szabályjáték: közös fegyelem, becsület
- Feladatjátékok: megoldás mikéntje (tn. játékok többsége)
- Teljesítményjátékok: sportági teljesítmény

A testnevelési játékok szerepe, jelentősége az iskolai testnevelésben:

- 1.) Általános játékigényt elégít ki:
 - az együttjátszás igényének kialakítása
 - mindent mindenkinek (nincs ügyetlen gyerek, csak különböző képességűek)
- 2.) Képesség – fejlesztés
- 3.) Sportjátékok előkészítése
- 4.) A pedagógiai ráhatás eszköze:
 - a játékban mindenki önmagát adja
 - jutalmazás játékkal, büntetés játékelvonással

A játékválasztás szempontjai:

- **Elvi:**

- sok mozgással járjon
- bővíthető létszám
- kevés szer
- egyszerű, érthető szabályok
- teremben és szabadban is
- valamennyi motoros képességet fejlessze
- rugalmas játékidő
- érdekes, élvezetes legyen

- **Gyakorlati:**

- mi a főrészt anyaga
- órarész, amiben játszunk
- életkor, osztálylétszám
- játéktér alakja, nagysága
- a foglalkozás jellege
- mi a célunk? képességfejlesztés? játékgigény kielégítése?
- szerek
- pedagógiai célzat: aktivitás, becsületesség, bajtársiasság, fegyelem, szabályok betartása, ügyesek dicsérete

A játék szervezése, oktatása

- **I. Előkészítő szakasz**

- **II. Játék szakasz**

- **III. Befejező szakasz**

A játék szervezése, oktatása

- **I. Előkészítő szakasz:**

- szerek, felszerelések bekészítése
- játéktér kijelölése
- csapatok kialakítása - módszerek
- játékosok elhelyez(ked)ése a pályán
- magyarázat
- próbajáték

A játék szervezése, oktatása

• II. Játék szakasz

- játék, verseny
- a játék vezetése, irányítása
- hibajavítás
- a tanító helyezkedése
- nevelési alkalmak

A játék szervezése, oktatása

• III. Befejező szakasz

- eredményhirdetés, értékelés
- szerek elpakolása, teremrend helyreállítása

A játék vezetése

- a szabályok betartatása következetesen
- objektivitás!!!
- játék közbeni játéktanítás
- eredmények regisztrálása
- a tanító helyezkedése
- a játékok érzelmi fokozása (buzdítás, dicséret, biztatás, elmarasztalás)
- a becsületes versenyszellemre nevelés

A játékok fajtái:

- fogó
- futó
- sor- és váltóversenyek
- versengések
- küzdőjátékok
- együttes labdás játékok
- sportjátékok előkészítése
- képességfejlesztő játékok
- kooperatív testnevelési játékok *
- egyéb játékok

• Sorversenyek

- Fajtái:
 - követő
 - összekapcsolt
 - adogató
 - dobó
 - küllő

- helycserés
- egyéb kötélhúzó

* A kooperatív testnevelési játékokat Kovács Katalin (2003) munkája alapján dolgozzuk fel. A kooperatív jelző ez esetben nem a tanítási – tanulási folyamat módszerét jelenti, hanem a játékok jellemzéseként szolgál, olyan szituációk, feladatok, melyeket a tanulók csakis együtt, egymás segítségét felhasználva oldhatnak meg eredményesen. (a későbbi csapatsportágak mintájára)
Az ember egyik legjellemzőbb tulajdonsága, a versengés itt párhuzamosan jelenik meg a tanulók egymás közötti együttműködésével.

Váltóversenyek

- A rajt helye, indulás módja
- Út (hossza, feladatok)
- Kerülés helye (falérintés, társra támaszkodás, szerek ki-be pakolása, oszlopkerülés)
- A váltás módja: szembeváltás, kerülőváltás

MINDEN CSAPAT KAPJON PONTOT!!!

Büntetés: pontlevonással

Küzdőjátékok:

- A szabályok betartatása még szigorúbban
- Agresszivitás ↔ asszertivitás
- Páros feladatoknál 2 életévnél és 5 testsúlykilogrammnál ne legyen több különbség!
- Ékszerek levétele még szigorúbban, balesetveszély!

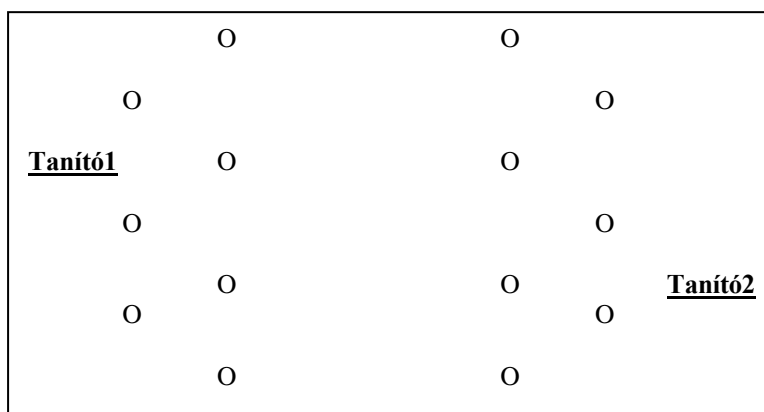
Hallgatói tevékenység: lásd a 11. o.-on

9.-10. óra: Az előző órákon tanultak ellenőrzése: a „Diákkvartett” módszerrel. (Minden csoporttag egy számot, színt, vagy valamilyen azonosítót kap. A diákok nem tudják, hogy a tanár melyik számot, színt, vagy azonosítót kéri fel a válaszadásra (írásos), így mindenki potenciális jelölt. Pontot a helyes válaszok érnek, végül összesítünk. E módszer nagy motiváló erővel bírhat, hiszen a „közösbe” beadott tudás hozhatja meg a csoportok közötti versengésben a jó eredményt.

Tananyag:

A gimnasztika gyakorlatvezetési módjainak átbeszélése, gyakorlati példákon való bemutatása a tanár által. A következő órától mikro tanítások lesznek, 8 fős csoportokban, előre elkészített tervezet alapján.

A 2-szer 8 fős csoportok a tornateremben egyszerre dolgoznak majd.



O: hallgató

11.-12. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **szabadgyakorlatok egyénileg** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszéld meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?

- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

Utánzó gyakorlatok

~ az alapmozgások olyan elnevezései, amelyek bizonyos állatok, mesealakok mozgásait jelzik, vagy a mindennapi életben használt cselekvésformákkal, esetleg tárgyak mozgásával hozhatók kapcsolatba.

Kiválóan alkalmasak bizonyos torna elemek előkészítésére (fejállás, kézállás, cigánykerék) a felső végtag (vállöv, kar) erősítése által.

Gyakorlatok helyben egyénileg:

„almaszedés”, billenő repülőgép”, „fújja a szél a fákat”, „gólyaállás”, „kisszék”, „lift”, „kaszálás”, „mérleg”, „nemtudomka”, „talphinta”, „tüköröm-tüköröm”, „biciklizés”, „búgócsiga”, „vasalódeszka”, „alagút”, „cicahát”, „kisasztal”, „kismalom”.

Gyakorlatok párokban:

„árnyékjárás”, „fatörzsgurítás”, „fűrészelés”, „hinta”, „kakasviadal”, „libikóka”, „só törés”, „talicskázás”

Gyakorlatok haladással – különböző irányokba is

„óriásjárás”, „törpejárás”, „gólyajárás”, „kispingvin”, „nagypingvin”, „mocsárjárás”, „elefántjárás”, „pók”, „rák”, négykézláb, „mackó”, „sánta róka”, „fóka”, „nyuszi ugrás”

Játékok:

- elefántfogó
- mágnes fogó
- utánzófogó

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsa: Utánzó gyakorlatok, Flaccus Kiadó 2001

Hallgatói tevékenység: A „Cirkusz” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják az utánzó gyakorlatokat.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „Sárkány”. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 136. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

13.-14. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **szabadgyakorlatok párokban** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

Páros küzdőgyakorlatok, tananyag lsd. 19. o.

Gurulóátfordulások, tigrisbukfenc, tananyag a „Mellékletek”-ben

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Cirkusz” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják a különböző gurulóátfordulásokat.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „**Füle - farka**”. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 135. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

15.-16. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **karikagyakorlatok** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

A fejtámasz, lsd. a „Mellékletek”-ben

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Cirkusz” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják fejtámaszát.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: **„Sorsversenyek”**. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 135. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

17.-18. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **labdagyakorlatok** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

A kötélmászás, lsd. a „Mellékletekben”

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Játszóter” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják kötélmászását.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „**Sürge - fürge**”. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 134. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

19.-20. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **babzsák/kislabda gyakorlatok** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak – e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

Támasz és függésgyakorlatok a Kiegészítő Torna Készlet felhasználásával.

Irodalom:

- A Kiegészítő Torna Készlet mozgásanyaga (gyakorlatgyűjtemény), Fővárosi Pedagógiai Intézet, 1991
- Szentgyörgyi Zoltán (1993): Tér – és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok óvodás és kisiskoláskorú gyermekek részére, Fővárosi Pedagógiai Intézet

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Játszótér” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják a KTK (tornalap és függőállvány) használatát a többieknek.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „**Kötélhúzás**”. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 133. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

21.-22. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **botgyakorlatok** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

A kézállás oktatása, lsd. a „Mellékletekben”

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Cirkusz” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják a kézállásba lendülést.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „Színcápa”. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 136. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

23.-24. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **zsámolygyakorlatok** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

Alacsonygyűrű elemek oktatása: alaplendület, hátsó fekvőfüggés, „fészek”

Irodalom:

- Nagy Tamás (1984): Testnevelés, Tankönyvkiadó, Budapest
- Esküdtné Sebestyén Ildikó – Becsy Bertalan Sarolta (1984): Segédanyag az alsó tagozatos testnevelés tanításához és oktatásához, Ifjúsági Lap- és Könyvkiadó Vállalat, Budapest

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Játszótér” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják a fenti elemeket.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „**Kesztyűs**”. (Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok elméleti alapjai és gyakorlatai, in: Differenciált fejlesztés, kooperatív tanulás (szerk. Hunyady Györgyné, Budapest, 2003), 135. o.)

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

25.-26. óra: Az előre megtervezett és rajzolt – leírt tervezetek alapján csoportonként egy fő gimnasztikát vezet. Ezen az órán a **bordásfalgyakorlatok** a téma. A többi hallgató végzi a gyakorlatokat és közben a „Gondolkozz – beszélj meg – kupactanács” módszerrel társuk mikro tanításáról véleményt mondanak a következő szempontok alapján:

- Megvalósult-e a fő cél, a szervezet előkészítése, bemelegítése?
- A gyakorlatsor izomhatások szerinti összeállítása megfelelt – e a tanultaknak?
- Társuk megfelelően használta – e a különböző gyakorlatvezetési módszereket? (Azok felismerhetőek, elkülöníthetőek voltak –e egymástól?)
- Hogyan használta társuk a szaknyelvet?
- Milyen volt az órarész hangulata, a hallgatótárs stílusa?

Tananyag:

A kézenátfordulás oldalra – cigánykerék oktatása, lsd. a „Mellékletekben”

Hallgatói tevékenység, tanári segítséggel: A „Cirkusz” projekt hallgatói közül kerül(nek) ki a tanító(k), aki(k) a csoport többi tagjának megtanítják a cigánykereket.

Testnevelési játék tanítása: A „Tornaünnepély” projekt egyik hallgatója tanít. A játék címe: „Folyosófogó”.

A játék szabályainak értelmezését, a játék szervezését, vezetését, értékelését a tanító hallgató végzi.

27.-28. óra: A projektek bemutatása

29.-30. óra: A projektek bemutatása, a félév értékelése, zárása

Projektek

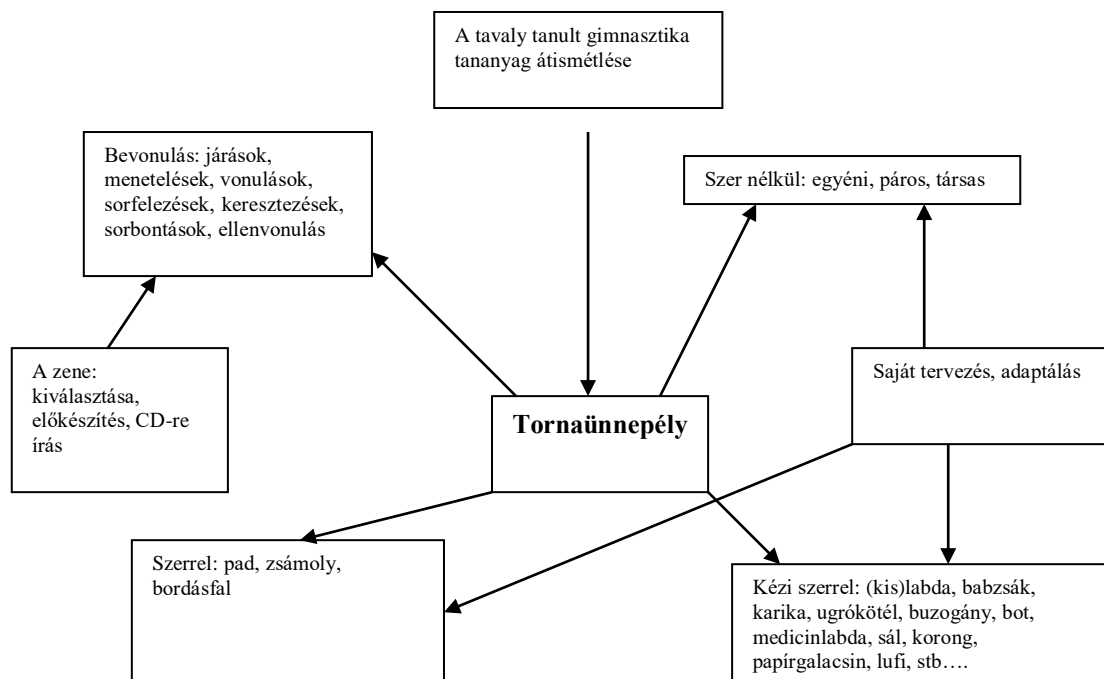
A projektek témaválasztása tanári ajánlásra történik, figyelembe véve a félévben elvégzendő gyakorlatanyagot. (gimnasztika, támasz – és függés gyakorlatok, iskolai és népi játékok)

3 heterogén csoportot alakítunk, a testnevelés műveltségterületes hallgatókat – 6 fő - kettesével beosztva, ill. a mozgásos képességek színvonala szempontjából is minden csoportba kerüljön „ügyes” és „kevésbé ügyes” hallgató.

A csoportok kialakítása és a feladatok megismerése után egyéni vállalások a félév végi bemutatással – produktummal – kapcsolatban, hallgatónként. Ehhez szükségeltetik egy ún. szintfelmérés, vagyis mit tud teljesíteni most. (Személyenkénti adatlap vezetése!)

I. „Tornaünnepély”

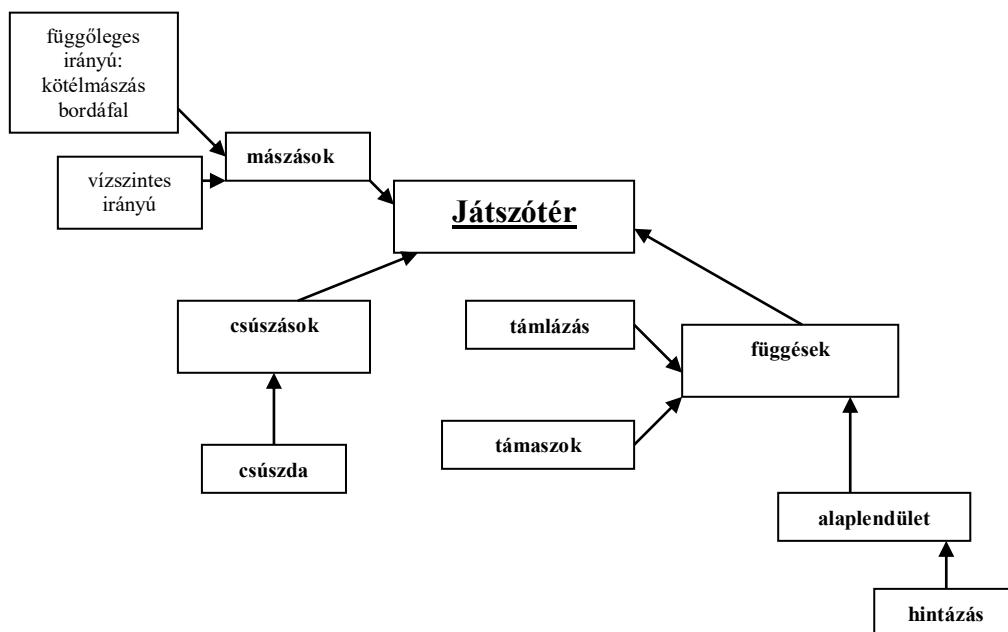
- Kompetenciák:
 1. A hallgatói személyiség fejlesztése a mozgás által: az egészség, a mozgáskultúra (testtartás, a saját test mozgatásához szükséges erő, ügyesség), az élmények (tanulás, játék, sport) és a személyiségvonások fejlesztése (kitartás, akaraterő, gyakorlás útján történő fejlesztés – fejlődés, segítségadás, becsületesség) vonatkozásában.
- Gyakorlatcsoportok:
 2. Alakzatok, menet, járás, vonulások, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok – szer, kézi szer, egyéni, páros, társas, esetleg új, egyéni ötletek alapján „szerek” kifejlesztése – korong, doboz, sál, stb.... Zenés bemutatás is lehetséges. Lsd. a „Mellékletekben” (2. sz.)
- Feladatmegosztás: 128 ütemű gyakorlatlánc bemutatása, 1-2 hallgató írásbeli tervező munkájával, más hallgatók végzik a betanítást, a csoport minden tagjának aktív cselekvő részvételével.
- A differenciálás lehetőségei: előzetes tudás, különböző képességek és érdeklődés alapján a hallgatók maguk közötti feladatvállalás és teljesítése, tanári jóváhagyással
- Előzetes tudás: az első évben tanult gimnasztika tananyag
- Időterv: a bemutató megtervezése a félév első hónapjában, bemutatás a félév végén, a féléves órákon gyakorlási lehetőség biztosítása – esetleg tanórán kívüli gyakorlás is lehetséges
- Eszközök: tornatermi helyszín, kézi szerek (babzsák, labda, ugrókötel, sál, doboz, stb.), segédvonalak
- Munkaformák: együttes csoportfoglalkoztatás
- Produktum: 128 ütemű gyakorlatlánc bemutatása az utolsó két alkalom valamelyikén – videofelvétel készül
- Értékelés: az egyéni vállalások alapján, a nézők tetszése alapján
- Gondolat-térkép:



II. „Játszótér”

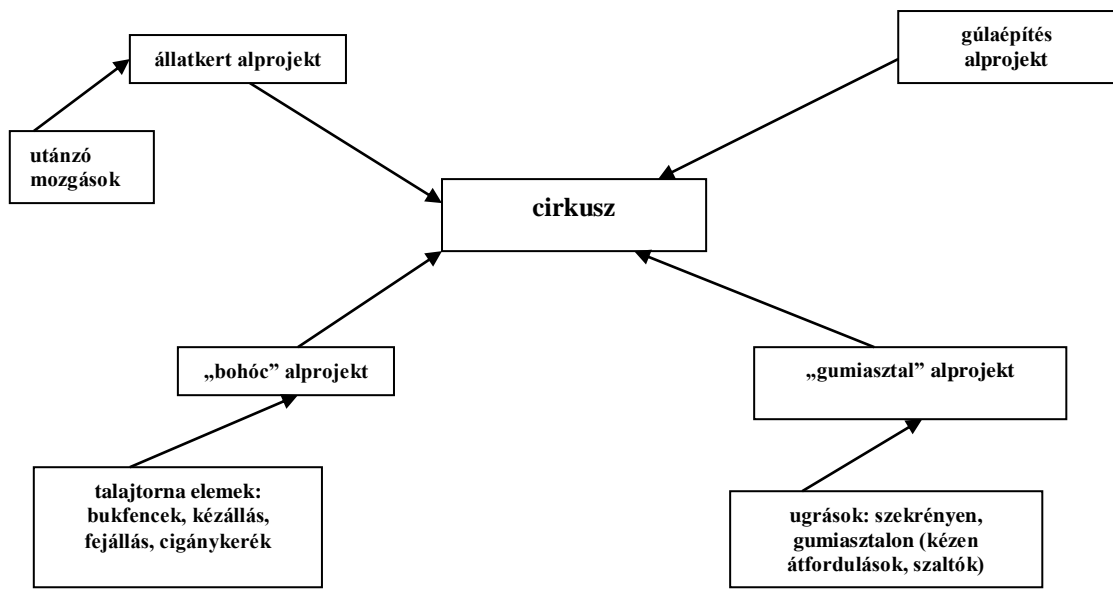
- **Kompetenciák:**
 1. A hallgatói személyiség fejlesztése a mozgás által: az egészség, a mozgáskultúra (testtartás, a saját test mozgatásához szükséges erő, ügyesség), az élmények (tanulás, játék, sport) és a személyiségvonások fejlesztése (kitartás, akaraterő, gyakorlás útján történő fejlesztés – fejlődés, segítségadás, becsületesség) vonatkozásában.
- **Gyakorlatcsoportok:** A torna természetes mozgásokra épülő gyakorlatanyagának bemutatása „életszerű” körülmények között: mászások – függőleges, vízszintes -, függések – alaplendület, támlázás, kötélmászás, bordásfalgyakorlatok, akadálypálya építése a **Kiegészítő Torna Készlet** elemeinek felhasználásával (Sárai Gabriella kolléganő óvodástorna foglalkozásaiból készült szakdolgozatok segítséget adnak.)
- **Feladatmegosztás:** érdeklődésnek és képességeknek megfelelő feladatvállalás a tervező, szervező munkákból, a bemutatás közös
- **A differenciálás lehetőségei:** előzetes tudás, különböző képességek és érdeklődés alapján a hallgatók maguk közötti feladatvállalás és teljesítése, tanári jóváhagyással
- **Előzetes tudás:** az alsó tagozatos testnevelés mozgásanyagának torna jellegű része, különös tekintettel a mászásokra és a függésben végzett gyakorlatokra.

- Időterv: a bemutató megtervezése a félév első hónapjában, bemutatás a félév végén, a féléves órákon gyakorlási lehetőség biztosítása – esetleg tanórán kívüli gyakorlás is lehetséges
- Eszközök: a tornaterem teljes alapfelszereltsége, alacsonygyűrű, pad, bordásfal, zsámoly, szőnyegek, a KTK részei (tornalap, függőállvány), mászókötel, nyújtó, kápás ló, svédsekrény, stb....
- Munkaformák: együttes csoportfoglalkoztatás
- Produktum: egy tornatermi „játszótér” felépítése, és a szereken való „foglatosságok” bemutatása (videofelvétel és fényképek)
- Értékelés: az egyéni vállalások alapján, a nézők tetszése alapján
- Gondolat-térkép:



III. „Cirkusz”

- Kompetenciák:
 1. A hallgatói személyiség fejlesztése a mozgás által: az egészség, a mozgáskultúra (testtartás, a saját test mozgatásához szükséges erő, ügyesség), az élmények (tanulás, játék, sport) és a személyiségvonások fejlesztése (kitartás, akaraterő, gyakorlás útján történő fejlesztés – fejlődés, segítségadás, becsületesség, előadókészség, mozgásos szereplés) vonatkozásában.
- Gyakorlatcsoportok: utánzó gyakorlatok, guruló átfordulások előre – hátra, repülő guruló átfordulás – tigrisbukfenc, ördögkerék, fejjállás, kézállás, cigánykerék, dobbantó használat, mini – trambulínugrások, akrobatikus elemek, gúlaépítés.
- Feladatmegosztás: érdeklődésnek és képességeknek megfelelő feladatvállalás a tervező, szervező munkákból, a bemutatás közös
- A differenciálás lehetőségei: előzetes tudás, különböző képességek és érdeklődés alapján a hallgatók maguk közötti feladatvállalás és teljesítése, tanári jóváhagyással
- Előzetes tudás: az alsó tagozatos testnevelés mozgásanyagának torna jellegű része, különös tekintettel a mászásokra és a függésben végzett gyakorlatokra.
- Időterv: a bemutató megtervezése a félév első hónapjában, bemutatás a félév végén, a féléves órákon gyakorlási lehetőség biztosítása – esetleg tanórán kívüli gyakorlás is lehetséges
- Eszközök: pad, szőnyeg, zsámoly, svédsekreány, dobbantó, trambulín, stb.....
- Munkaformák: együttes csoportfoglalkoztatás
- Produktum: egy „cirkuszi előadás” megtervezése, megszervezése, magtanulása és bemutatása az utolsó két óra valamelyikén (video felvétel készül)
- Értékelés: az egyéni vállalások alapján, a „nézők” tetszése alapján
- Gondolat-térkép:



1. sz. Melléklet

(Némethné Tóth Orsolya – Szóó Lászlóné)

- 1 -

A következő elemek oktatásához kívánunk segítséget nyújtani:

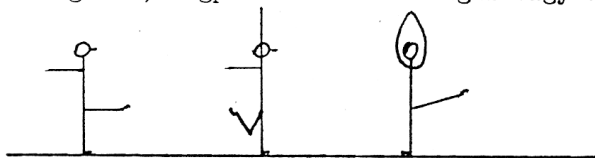
Tartásos: lebegőállás **Mozgásos:** gurulóátfordulások előre, hátra
tarkóállás bátorugrás
hid cigánykerék
fejállás fellendülés kézállásba

Ugrás: a szekrényugrás előkészítése
felguggolás széltebe vagy hosszába allított ugrószekrényre és
leugrás különböző feladatokkal

Bármely elem oktatását akkor kezdhethetjük csak el, ha a tanulók a mozgás oktatásához szükséges előfeltételekkel /kondicionális, koordinációs képességek, hajlékonyság, előzetes mozgástapasztalatok, előkészítő gyakorlatok, célgimnasztika/ rendelkeznek.

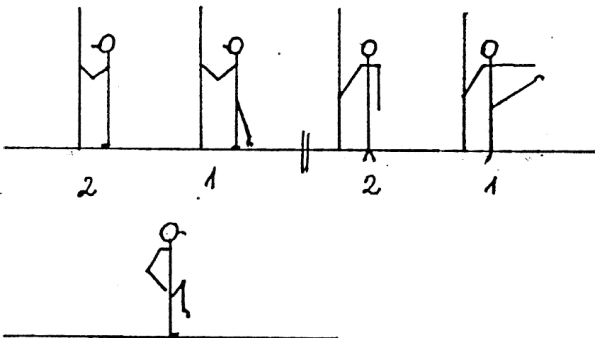
I.A. Lebegőállás

Technika: Allás bal vagy jobb lábon /talp, sarok a talajon/, a törzs a támaszkodó láb meghosszabbításában van. A megemelt láb előre, hátra, oldalt nyújtott vagy hajlított. Különböző kartartások lehetségesek, legpraktikusabb a magas vagy oldalsó középtartás.



Előkészítő gyakorlatok

- állás egy lábon nyitott illetve behunyt szemmel
- szökdelések egy lábon
- lábujjállás, járás
- bordásfalnál támaszkodva láblendítések, emelések előre, hátra, oldalt



Ki tud tovább állni elmozdulás nélkül? /behunyt szemmel is/

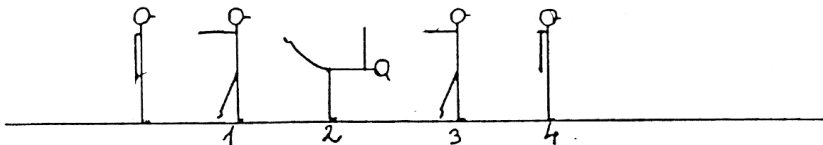
Lebegőállás társ segítségével:

Segítségnyújtás: egyik kézzel a mellkast, másikkal a megemelt lábat kell fogni.

Változatok, kapcsolatok: -kiindulóhelyzetek változtatásával
-kartartások változtatásával

I.B. Mellső mérlegállás

A lebegőállás egyik változataként is felfogható statikus elem.



Technika: KH: alapállás. A tanuló karlendítéssel oldalsó középtartásba jobb lábát hátra emeli-lendíti bal lebegőállásba./1/ Ezt a helyzetet egy pillanatra rögzíti, majd megemelt lábát végig nyújtva tartva törzsét előre dönti vízszintes helyzetbe./2/Visszafelé fordított sorrendben történik a mozgás végrehajtása, a tanuló törzsét függőleges helyzetbe emeli /jobb lába továbbra is maximalisan hátraemelt helyzetben van./3/ Majd jobb lábát zárja a balhoz és karját mélytartásba engedi./4/

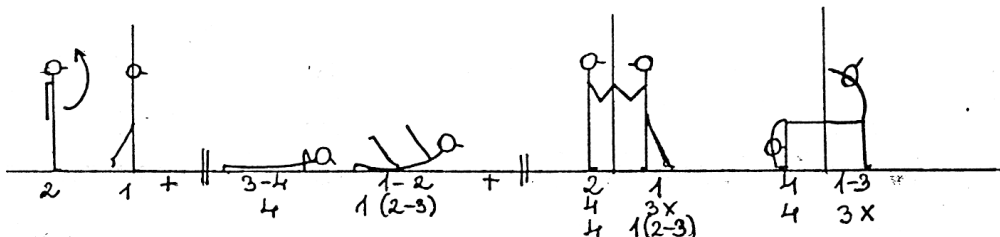
Fontos:-hogyan az ereszkedés és emelkedés is lebegőálláson keresztül történjen
-mindkét láb teljesen nyújtott
-az oldalsó középtartásba emelt kar kézfejeit periférikusan látnia kell a tanulónak
-az oktatást párhuzamosan végezzük mindkét lábon

Az oktatás előfeltételei:

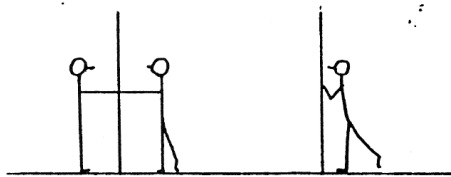
- laza csipőízület, megfelelő mértékben megnyújtott combhajlító izmok
- lebegőállás lábemeléssel hátra

Az oktatás felépítése:

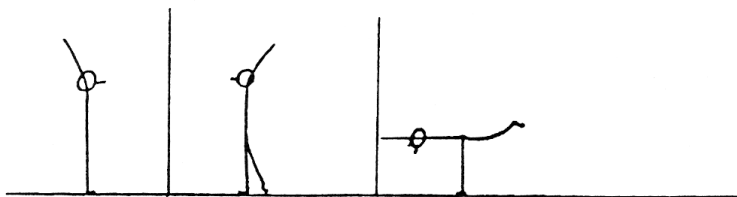
1. Az óra előkészítő részének második felében:



2. Bordásfalnál: mellső függőállás, fogás mellső középtartásban. Lábemelés hátra az ízületi mozgáshatárig, majd könyökhajlítással döntés előre. /Visszatérés a kiindulohelyzetbe fordított sorrendben/



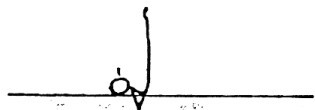
3. Szögállás, oldalsó rézsztűs magastartás, kb. 1 m-re a bordásfaltól mellső oldali helyzetben. Lábemelés hátra lebegőállásba, majd törzsdöntéssel előre ereszkedés mellső mérlegállásba, fogással a bor-



4. Mint a 3. gyakorlat, de bordásfal, támasz nélkül szabadon.
/mindkét labon/

II. Tarkóállás /gyertya/

Technika: A test a tarkón és a felkaron támaszkodik, kéz a csipőn
/hüvelykujj előre, a többi hátra mutat/. A test egyenes.

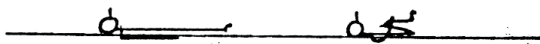


Előkészítő gyakorlatok:

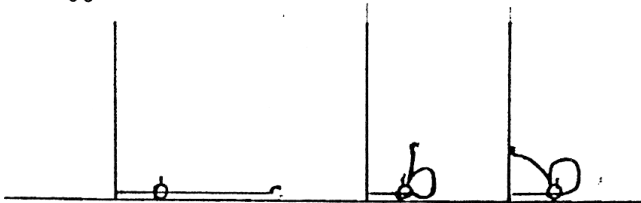
- szögállásban, majd ülésben csipőretartás fordított kéztartással
- hanyattfekvés, térdfelhuzas, talp a talajon



- hanyattfekvés, hajlitott lábemelés - csipő a talajon/zsugor helyzet/



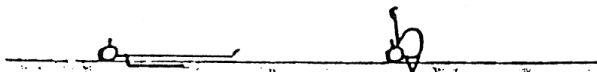
- bordásfalnál hanyattfekvés, fogás a legalsó fokon, térdemelés homlokérintéssel, majd a bordásfal egyre magasabb fokainak megérintése lábfejjel



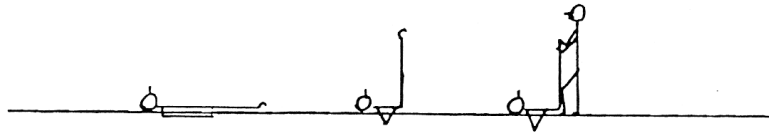
"palacsinta"

"gombóc"

- zsugor-tarkóállás /kisgyertya/

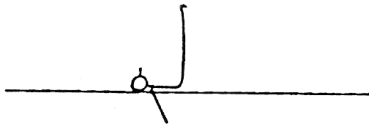


- tarkóállás segítségével



Segítségadás: a tanuló mellett térdelve vagy guggolva egyik kezünkkel a csipőjét emeljük, másikkal a lábcsőjét fogjuk, vagy mögötte állva támasztjuk.

Változatok: a KH változtatásával /ülésből, guggolótámaszból/
- tarkóállásban labterpesztések és lábtartáscserék
- tarkóállás a talajon rézsütös mélytartásban lévő karra

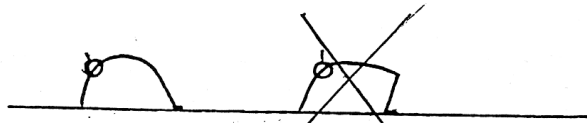


III. Híd

A gerincoszlopot meglehetősen erősen igénybe vevő elem, ezért oktatását csak egészséges /gerincdeformitásoktól mentes/ gyerekeknek ajánljuk.

Technika:

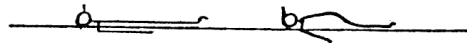
A test ívet képezve a kézen és a lábon támaszkodik a talajon, a test háti oldala néz a talaj felé.



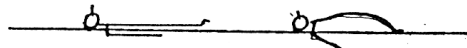
A testsúly nagyobb része a karon van, mely optimális esetben merőleges a talajra. A láb nyújtott, zárt, talp a talajon, fej a törzs meghosszabbításában. A kéztámasz vállszéles legyen. A gerincoszlop ágyéki szakaszán minél kevesebb legyen az ívképzés.

Előkészítő gyakorlatok

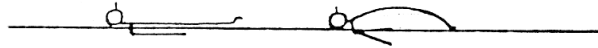
- a farizom feszítése és ernyesztése / az akaratlagos farizom tónus mellett feljebb kerül az ívképzés/
- mellkas emelése



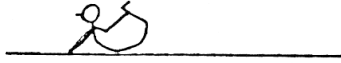
- medence emelése



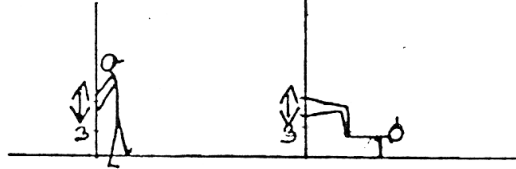
-fej-láb hid



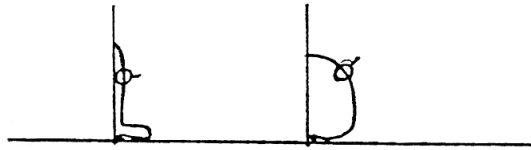
- ölcso



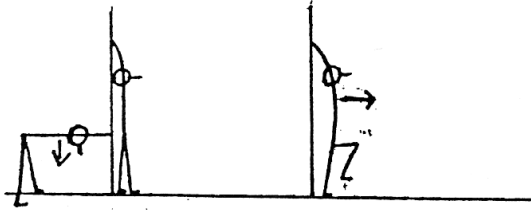
- bordásfalnál kézzel ill. lábbal lépegetés fokként a 3. fokig és vissza



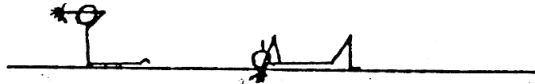
- a kar tolóerejét fejlesztő gyakorlatok



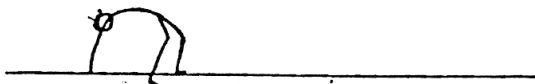
- vállizületlazító gyakorlatok



- helyes kéztámasz előkészítése



- hid hajlított-terpesztett lábbal, segítséggel

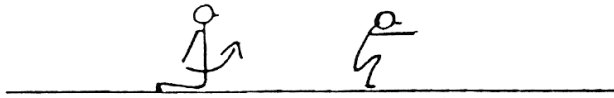


Segítségadás: A tanuló mellett térdelve vagy guggolva egyik kézzel óvatosan a hátát emelve, másikkal a felkarját fogva.

Változatok: kar- és lábemelések hidban

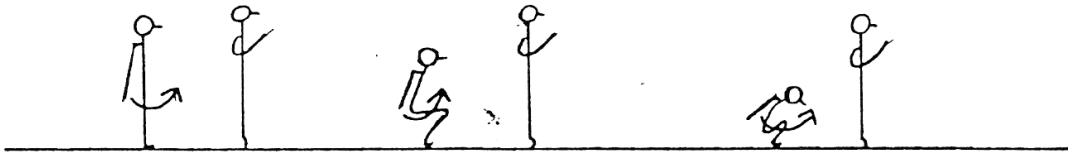
IV. Bátorugrás

Technika: KH: térdelés, hátsó rézsutos mélytartás. Csipőrugózással és karlendítéssel előre ugrás guggolóállásba

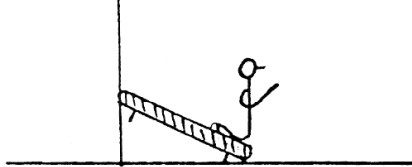


Előkészítő gyakorlatok

- szögállás, hátsó rezsutos melytartás, karlendítés előre lábujjállásba



- mint az előző gyakorlat, de hajlított állásból indítva
- mint az előző gyakorlat, de guggolásból indítva
- bátorugrás segítségével



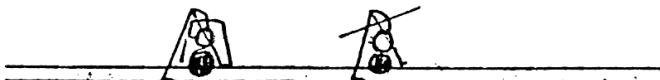
V. Fejállás

erős váll- és törzsizmokat, jó egyensúlyérzéklet igényel. Oktatása nagy elővigyázatosságot igényel, nagy a sérülésveszély!

Technika: A test a fejen és a két tenyéren támaszkodik a talajon. A test csipőben nyújtott. A testsúly a három alátámasztási ponton egyenlően oszlik el. A fej a homlok és a haj találkozásánál támaszkodik a talajra. Maga a fejállás statikus helyzet, feliendülés és emelés útján lehet elérni.

Az oktatás előfeltételei:

- A nyak- és a törzsizom erejének megfelelő szintje /speciális szabad-, társas-, pad-, bordásfalgyakorlatokkal fejleszthető/ pi.



- A karfesztető izmok erejének megfelelő szintje

Az oktatás menete

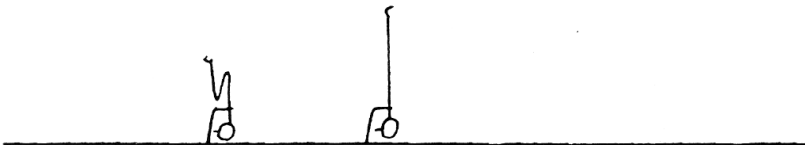
- a két tenyér és a fej támaszkodási helyének felrajzolása krétával a szőnyegre
- térdelő sarokülésben a fej és a tenyerek lehelyezése a talajra, majd térd- és csipőnyújtással lépegetés a fejtámasz irányába, majd egyik, másik térd emelése a melikashoz /pillanatnyi elszakadás a talajtól/



- kis elrugaszkodásból fellendülés zsugorfejállásba segítségadással



- zsugorfejállásból csipő és térdnyújtás fejállásba segítségadással, biztosítással, majd önállóan



- mH.: bal guggolótámasz, jobb láb nyújtással hátra, fellendülé fejállásba



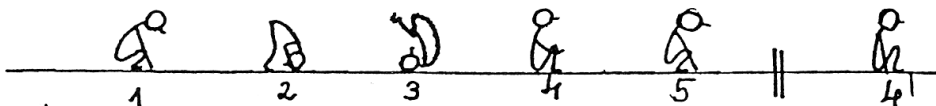
A gyakorlat végrehajtása segítségadóval, biztosítóval, majd önállóan. A segítségadó a hátranyújtott láb felőli oldalon áll, és a fellendülő lábát a térd fölött megfogva kíséri a mozgást, majd rögzíti a helyzetet.

- Változatok: - különböző kiindulópályákból
- fejállásban különféle nyújtásos lábmozgások, csipőhajlítások
- fejállásból: gurulás előre, fej-láb hid

VI. Előrebukfenc /gurulóátfordulás előre/

Legegyszerűbb formája a guggolótámaszból guggolótámaszba végrehajtott bukfenc.

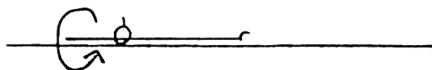
Technika: Kiindulópályában a hát domboru, a térdek zártak, a két tenyér vállszélességben, előre néző ujjakkal támaszkodik a talajra./1/ A tanuló fejét előre hajtva nyújtja térdét, és tarkóját a talajra engedi /2/, majd domboru háttal gurul tovább. Ezalatt a térdét maximálisan behajlítja, és kezével az alszárát a boka fölött átkulcsolva gyorsítja az átfordulást /3,4/. Végül tenyerét a talajra helyezve guggolótámaszban fejezi be a mozgást /5/.



A guggolásba érkezést szükség esetén segítheti a tanuló a csipő melletti az ülő helyzet pillanatában letámasztott kéz toló munkájával is/4/.

Az oktatás előfeltételei

Játékos és utánzó gyakorlatok révén jártasságot kell szerezni:
a/ a különböző gurulások végrehajtásában



pl. "fatörzs gurítás"

b/ a bukfenc kivitelezéséhez szükséges zsugohelyzet végrehajtásában



pl. "palacsinta"

"gombóc"

1. Az oktatás felépítése

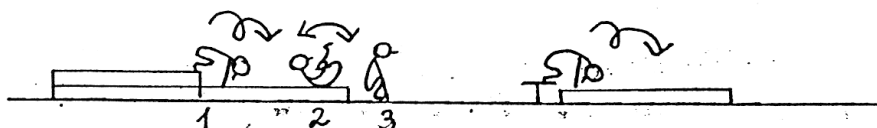
1. Zsugorhelyzetben az alszárak átkulcsolásával gurulás előre-hátra domboru háttal, lehajtott fejjel /"keljfeljancsi"/.



2. Mint az előző gyakorlat, de 2-3 ide-oda gurulás után gurulás előre guggolóállásba az alszárak elengedése nélkül./szükség esetén a tanuló segítheti a guggolásba érkezést a csipő mellé letámasztott kéz tolómunkájával/



3. Guggolótámasz kéztámasszal alacsonyabb felületen /1/, átfordulás előre, és az alszárak átkulcsolásával gurulás előre-hátra 2-3-szor /2/, majd gurulás előre guggolótámaszba /3/ /"lavina"/



4. Mint az előző gyakorlat, de közbeiktatott előre-hátra gurulás nélkül /bukfenc szintkülönbséggel/.

5. Bukfenc előre szintkülönbség nélkül.

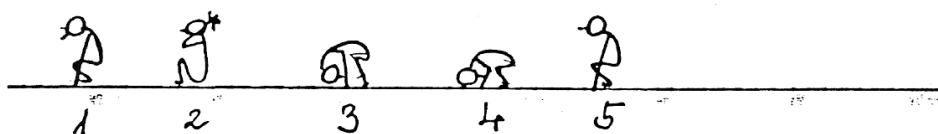
Lehetséges KH-ek:-guggolótámasz, -terpeszállás, -hajlitottállás, -mellső fekvőtámasz, -térdelő sarokülés, stb.

Lehetséges véghelyzetek:-guggolótámasz, -guggolóállás, -terpeszállás/a végrehajtást segíti a terpesztett lábak közötti, csipőhöz közeli kéztámasz/ -zártállás /csipő melletti támasszal segítve a felállást/, stb.

VII. Hátrabukfenc /gurulóátfordulás hátra/

Legegyszerűbb formája a guggolótámaszból guggolótámaszba végrehajtott bukfienc.

Technika: Kiindulól helyzetben a hát domboru, a térdék zártak, a tenyer vállszelessegekben, előre néző ujjakkal támaszkodik a talajon /1/. A tanuló - kezéről kisse ellökődve - domboru hattal indítja a mozgást. Amikor csipője a talajra érkezik, két kezét "felkészíti" a vállához/2/. Ekkor a két felkar kb. vízszintes, egymással párhuzamos, a tenyer reifelé, az ujjak hátrafelé néznek. A tanuló fejét előre hajtvá, teljesen zárt, zsugorhelyzetben gurul hátra. Amikor csipője függőleges síkba érkezik, kerjával erőteljes tolást végez, ami megkönnyíti a fej kiszébedítését /3/. Ezután lábát - térdben kisse kinyujtvá - a talajra teszi, és a tolómozgást rolytatva testsúlyát a karjáról a lábára helyezi át /4/ guggolótámaszbafejezve be a mozgást /5/.

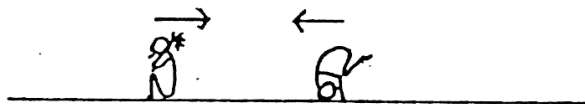


Az oktatás előfeltételei

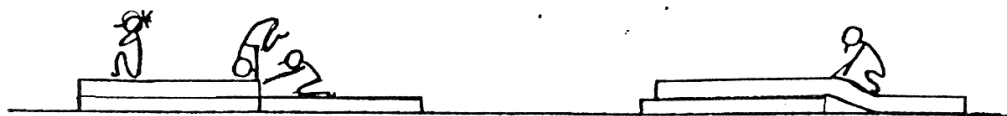
1. Bukfienc előre guggolótámaszból guggolótámaszba.
2. A kar feszítő izmainak megfelelő ereje.
pl. magas fekvőtámaszban /kéztámaszal számolyon, tornapadon/ néhány karhajlítás és nyújtás végrehajtásának tudása

Az oktatás felépítése

1. KH: zsugorülés, kéz a vállhoz készítve /lásd a technika leírásának ide vonatkozó részét/, gurulás hátra a tenyér lehelyezésével a fül mellé a talajra, majd gurulás előre KH-be. Többször egymás után végrehajtandó.



2. KH: mint az előző gyakorlatban. Bukfienc hátra terdelő sarokülésbe vagy guggolótámaszba szintkülönbséggel. A feladatot úgy kell végrehajtani, hogy a két tenyér még a magasabb felületen /pl. két egymásra fektetett szőnyeg/ támaszkodjon.



3. Mint az előző gyakorlat, de a KH. guggolótámasz.
4. Bukfienc hátra guggolótámaszból guggolótámaszba szintkülönbség nélkül - szükség esetén segítségadással.

Segítségadás módja: Oldalról a haladás irányába lévő kézzel a fej előrehajtása, másik kézzel csipőnél az átfordulás segítése.

Lehetséges kiindulópályák: -guggolótámasz, -guggolóállás, -nyújtottulés, -terpeszállás /hátradőlés közben támaszvételrel a két láb között/, -alapállás /hátradőlés közben támaszvételrel a comb mellett, stb.

Lehetséges végpályák: -guggolótámasz, -guggolóállás, -terpeszállás, -zártállás, stb.

Jellemző /tipikus/ hibák:

1. A tanuló fejjel indítja a hátra gurulást, nem hajtja előre a fejét.
2. A kar tolo munkájának hiánya.

Kényszerítő helyzet a javításra

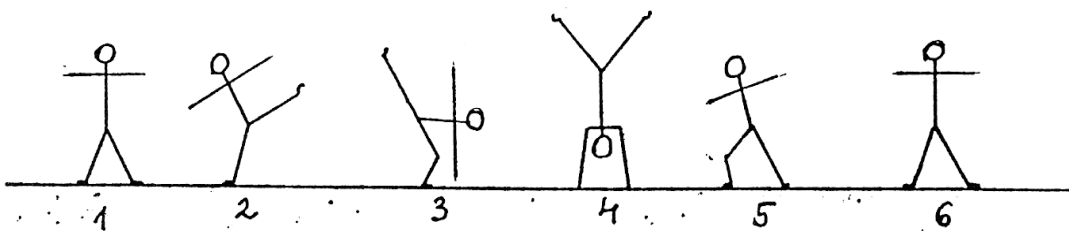
1. könnyű tárgy /pl. kislabda, babzsák/ alul mellékhöz szorításával bukfenc hátra.
2. Bukfenc hátra alacsonyabb helyről magasabb helyre /pl. zsámoly, magasabb vagy dupla szőnyeg/ térdelő sarokülésbe. A segítő leszoríthatja a tanuló térdelésbe érkező lábszárát, hogy a talámozgás alatt ne mozduljon el.



VIII. Kézenátfordulás oldalra - cigánykerék

Az átfordulások mozgáscsoportjához tartozó, repülési szakaszt nem tartalmazó, mélységi tengely körüli elfordulás.

Technika: KH. terpeszállás, oldalsó középtartás/1/. Lábemelés oldalra a haladási iránnyal ellentétes oldali dőléssel/2/, az emelt lábbal lépés oldalra -minél messzebb a támaszlábtól- kis térdhajlítással, a lendítő láb oldalra lendítése és az elrugaszkodó láb nyújtásával/3/ /elrugaszkodással/ kéztámasz a lábak vonalában egyik, majd vállszélességnél szélesebben a másik kézzel /teljesen nyitott ujjú tenyérrel/. A sikot megtartva fellemdülés futólagos terpesz-kézállásba/4/, majd folytatva az átfordulást lelépés az egyik, majd másik lábbal, és az egyik, majd másik kéz felemelése után a talajról/5/ érkezés kiindulópályába/6/.

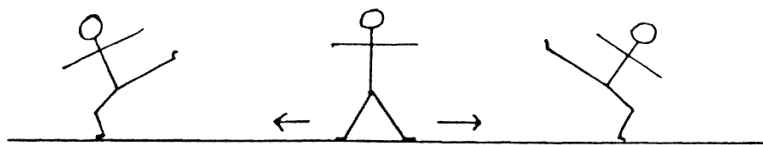


Az oktatás előfeltételei:

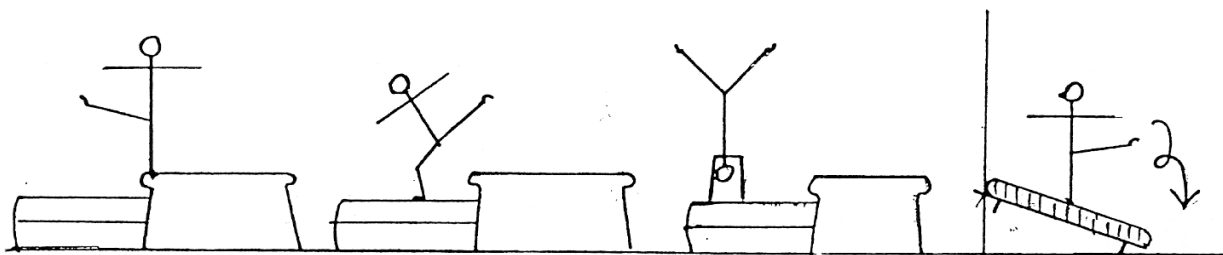
- kézállásban /zárt vagy terpesztett lábbal/ testsúlyáthelyezés egyik kézzel a másikra
- váll- és csípőizület megfelelő mértékű lazasága.

Az oktatás menete: Kezdetől fogva mindkét oldalra oktassuk!

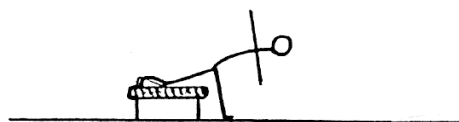
1. KH: terpeszállás, oldalsó középtartás - a kar és a láb oldalirányú lendítésének gyakorlása.
2. Testsúlyáthelyezés egyik kézzel a másikra/Mély/ fekvőtámaszban, kézállásban bordásfalnál.
3. A kilépő láb távolságának beidegzése kis akadályok, jelek átlépésével.



5. Szekrényfelsőről indulva, a kissé mélyebben lévő szőnyegre lelépés, majd egyik ill. másik kéz támaszkodása után átfordulás.



/lehet ferde padra fektetett szőnyegen is/
6. Cigánykerék fáltérdelésből indítva /zsámolyról/



7. Gyakorlás vonalon, segítséggel.

A segítségadó a tanuló mögött áll a várható kézletétel helyénél, és keresztfogással a csipőjét fogva végigvezeti a mozgást.

Változatok: - Különböző KH-ből /lebegő-, mérlegállás/ szemből indítva.
- Több cigánykerék összekapcsolása /lehet versenyszerűen is: adott távot ki tud kevesebb cigánykerékkel megtenni?/.

IX. Kézállásba fellendülés

Technika:

1. Fellendülés: KH. alapállás/1/. A tanuló bal /jobb/ láblendítéssel előre karját magastartásba lendíti úgy, hogy közben törzs és karizmai megfeszülnek, vállát pedig maximálisan megnyújtja felfelé /2/ Ezt a tónusos, "megnyult" helyzetet a fellendülés egész ideje alatt tartania kell! Bal /jobb/ lábavalelőre lép, térdét enyhén hajlítja és két tenyerét vállszélességben, előre néző és enyhén tárt ujjakkal helyezi a talajra kb. egy lépés távolságra a bal /jobb/ lába elé. Egyidejűleg jobb /bal/ lábát /lendítő láb/ hátra - felfelé lendíti/3/. A jobb /bal/ láb LENDÍTÉSÉNEK ideje alatt bal /jobb/ térdét fokozatosan nyújtva rugaszkodik el. A bal /jobb/ lába /elrugaszkodó láb/ teljesen kinyújtva akkor szakad el a talajtól, amikor a jobb /bal/ láb és a törzs egy egyenesbe esik/4/. Ezután elrugaszkodó lábát a lendítő lábhoz zárva kerül kézállás helyzetébe /5-6/.

2. Kézállás: Végrehajtása egyensúlyozás kézállásban.

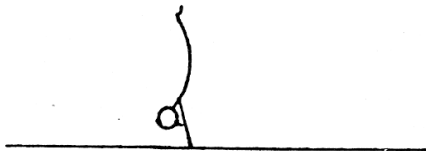
Kézállásban a test teljesen egyenes és maximálisan nyújtott. Valamennyi izom megfeszül, tónusos tartásban van. A fej természetes tartásban van, tekintet a kézre irányul.

Egyensúlyozás: a tenyér /elsősorban a kéztő/ és az első ujjpercek támaszkodnak a talajon. A hát irányába történő egyensúlyvesztést

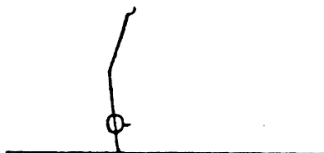
az ujjhegyek talajra gyakorolt nyomásával lehet korrigálni. A has irányába kibillenő egyensúlyvesztés csak könyökhajlítással ellensúlyozható.

Jellemző hibák

1. A fej túlzottan emelt, a test erősen homorít, a kar és a törzs 180°-nál kisebb szöget zár be /vállszöges kézállás/



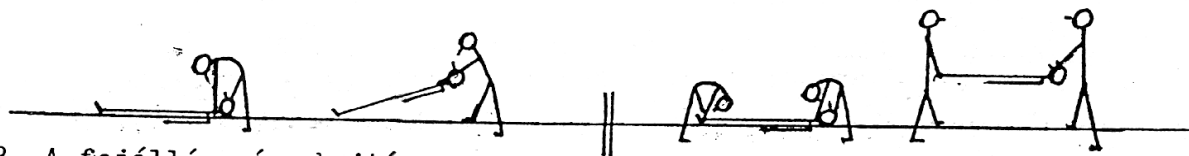
2. A test csipőben hejlitott.



3. Fellendülésnél túl szűk /rövid/ a kilépés az elrugaszkodó lábra.
4. A kéztámasz túl közel kerül az elrugaszkodó lábhoz.

Az oktatás előfeltételei:

1. A kar-, vállöv- és törzsizomzat statikus erejének fejlesztése
pl.-utánzó járások /fókajárás, pók-, rák-, sántarókajárás/
-guggolótámaszból háttal a bordásfalnak lábbal mászás /mély fekvőtámaszba
-talicskázás
-gyakorlatok fekvőtámaszban
-páros és hármas gyakorlatok: társemelések, dőlések



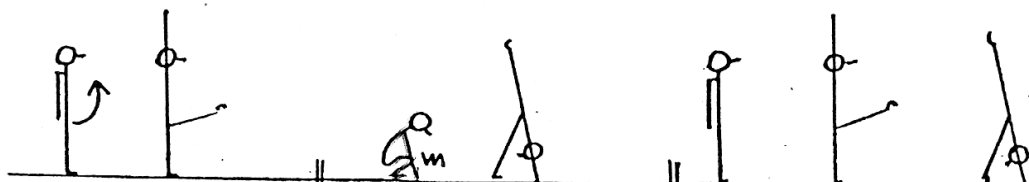
2. A fejállás végrehajtása.

Az oktatás menete:

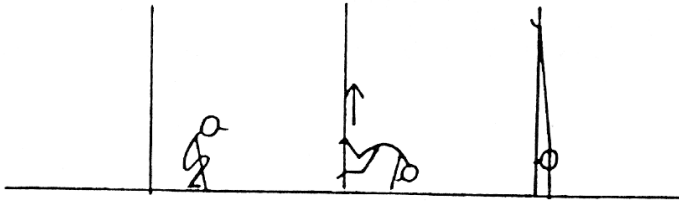
1. Guggolótámaszból csipőemeléssel lábtartáscserék a levegőben.



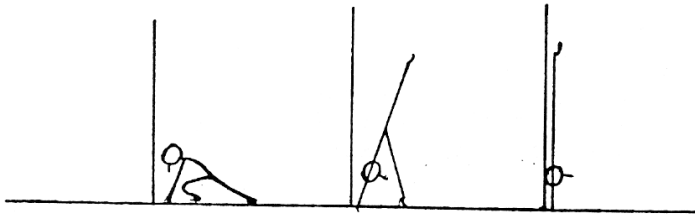
2. A kézállás helyes testtartásának imitálása fekvésben és állásban.
3. A kézállásba fellendülés elemeit tartalmazó szabadgyakorlatok.



4. Háttal a bordásfalnak guggolótámaszból lábbal mászás fölfelé, kézzel lépegetés a bordásfal felé kézállás helyzetéig, majd vissza.



5. Bordásfallal /fallal/ szemben bal /jobb/ guggolótámasz jobb /bal/ lábnyujtással hátra, kéztámasz kb. 20 cm-re a bordásfaltól. Fellendülési kísérletek.



6. KH: mellső oldalállás a bordásfaltól /faltól/ két lépés távolságra. Kilépéssel fellendülés kézállásba.
7. Fellendülés kézállásba segítségadóval, biztosítóval, majd önállóan.

Segítségadás módja: A lendítő láb oldalán áll a segítségadó a kéztámasz várható helye mellett. A lendítő láb lábszárát megfogva segíti a fellendülést. A társ lábát kissé felhuzva tehermentesíti a kar-, váll- és törzsizmokat.

Biztosító segítségadás: A túl nagy lendületből következő esetleges "átesés" akadályozza meg /a falat helyettesíti/.

X. Ugrások

A

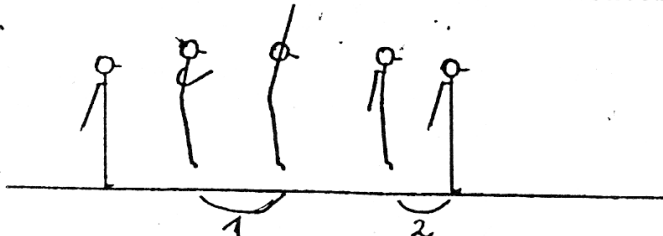
Az ugrásoknak a következő fázisait különböztetjük meg:

- lendületszerzés /nekifutás, elugrás/
- a repülés első íve /a támasz helyzetéig/
- vállból történő elrugaszkodás
- a repülés második íve
- talajra érkezés

Nagyon fontosnak tartjuk a helyes talajfogást /balesetek elkerülése, ill. pontlevonás/, ezért oktatására külön figyelmet kell fordítani.

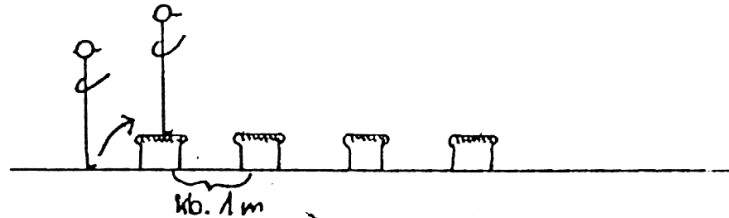
Előkészítő gyakorlatok:

1. KH: szögállás hátsó rézsutos mélytartás
 - 1.ü.: felugrás karlendítéssel mellső rézsutos magastartásba
 - 2.ü.: felugrás karlendítéssel hátsó rézsutos mélytartásba



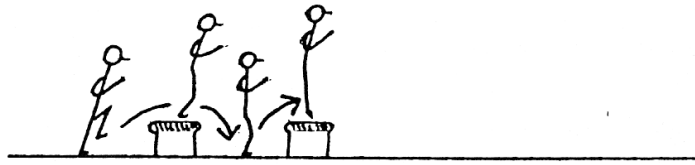
2. KH: szögállás hátsó rézsutos mélytartás folyamatos szökdelés páros lábon helyben, minden ütemre egy teljes karlendítéssel előre //szemmagasságban megfogva/ és hátra.

3. Az 1. gyakorlat előre haladással.
4. A 2. gyakorlat előre haladással.
A gyakorlatok végzése során homorítani tilos, a test egyenes vagy csípőben enyhén hajlitott /előre/.
5. Szökdelés páros lábon egymástól kb. 1 m-re kitett zsámolyokra fel és le.



Testtartás, karmunka.

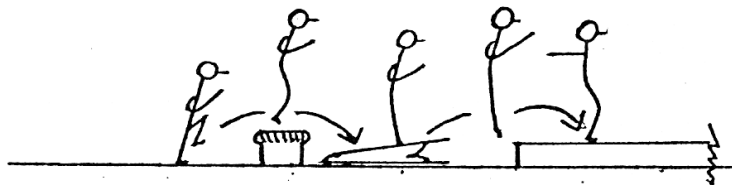
6. Pár lépés nekifutásból egy lábról elrugaszkodva ugrás az 1. zsámolyon át érkezéssel hajlitottállásba a két zsámoly közé, innen tempófelugrás /tempófelszökkenés/ a 2. zsámolyra.



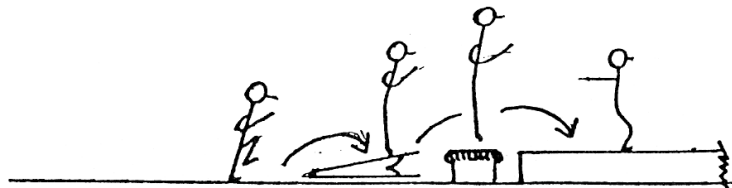
7. Szökdelések páros lábon a dobantón /térdhajlítás nélkül, a talp elülső részével lenyomva a deszkát - csak a dobantó rugalmasságát kihasználva/.



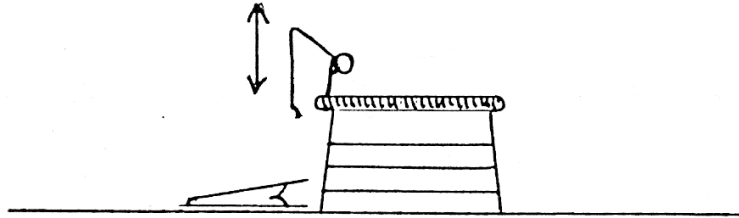
8. Pár lépés nekifutásból átugorva a zsámoly felett érkezés a dobantóra, ismét tempó felszökkenéssel ugrás a szőnyegre.



9. Pár lépés nekifutás után ugrás a dobantóra, tempó felszökkenéssel a dobantóról ugrás a zsámoly felett, érkezés a szőnyegre.



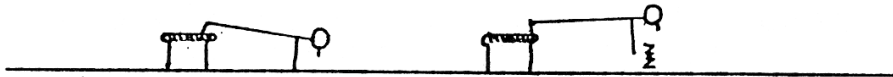
10. Mint a 9. gyakorlat, de az atugrandó magasság növelése /pl. zsmolyra tett labdával/.
- FONTOS!** Követeljük meg tanítványainktól a tónusos testtartást és az elrugaszkodás utáni teljesen nyújtott térdet! Karmunka fontossága.
11. 3-4 részes szekrény szélén megtámaszkodva páros lábu szökdelések a dobbantón /minél magasabbra "menjen fel" a csipő, a cipő orra szinte surolja a szekrény falát/.



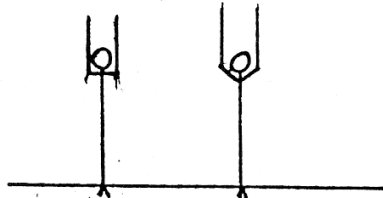
12. Pár lépés nekifutásból "felbukfenc".

Előkészítő gyakorlatok a karlökés helyes technikájának kialakításához

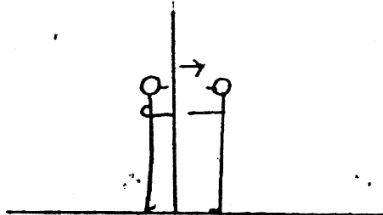
- a megfelelő karerő kialakítása természetes gyakorlatokkal /pók-, rák-, négykézláb-, fókajárás, talicskázás/
- fekvőtámaszban szökkenések



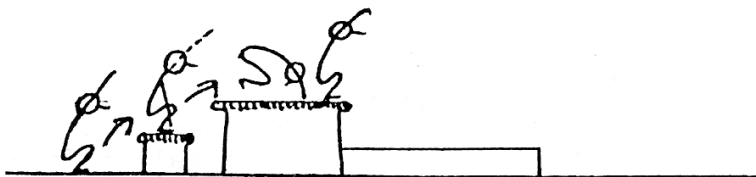
- fekvőtámaszban szökkenések tapssal, felszökkenés 1-2 szőnyegre, sánta róka
- KH: szögállás, magastartás - vállból történő megnyulás



- a vállizület rugalmasságát kihasználva visszalökődés a faltól.



- nyusziugrás fokozatosan emelkedő magasságu szerekre



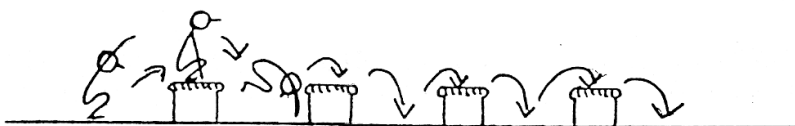
Felguggolás - széltében vagy hosszában éllított - ugrószelekre és és leugrás feladatokkal

Előkészítő gyakorlatok:

- nyusziugrás talajon
- nyusziugrásból feltérdelés zsámolyra



- egymástól kb. 1,5 m-re tett zsámolyokon fel- és leugrások nyusziugrással.



- feltérdelés 2 részes szelekre helyből, majd 2-4 lépés nekifutásból dobantó nélkül segítséggel

- Leugrás közben:
- oldal- és harántirányu lábterpesztések
 - fordulatok a hossz tengely körül
 - célbaugrások
 - leguggolás, leterpesztés

Segítségadás módja: A tanulót a szőnyeg felőli kezünkkel a csuklójánál, másik kezünkkel a felkarjánál fogva biztosítjuk, segítjük a szelekre oldalánál állva /kivétel a "kismacska", ekkor a szelekre mögött, a szőnyegen állva a vállainál megtámasztva "huzzuk" hátra, magunk felé a tanulót/. Segítségadás közben ügyelni kell arra, hogy a szelekre részei ne csusszanak el egymáson - ezt a térdünkkel korrigálhatjuk - ill. a szőnyeg mindig a szelekre mögött legyen, ne csuszson el /ráléphetünk, vagy egy tanulót odaállíthatunk/. A gyerekeknek meg kell tanítani a segítségadás módját is!

Figyelem! Az alacsonyabb szelekre nem jelent minden esetben könnyítést, bátran használjunk 3-4 részest. Ha van elég szelekre, elképzelhető egy ugróhelyen két szelekre "T" alakban felállíva, így is lehet gyakorolni.

XI. Kötélmászás

Technika: Hajlitott karu függésben felhuzott térdel lábbal mászókulcsolással fogás. Térdnyújtással haladás fölfelé egymás fölé fogva a kézzel, mindig kb. fejmagasságban. A térd kinyulása után ismét hajlitott karu függés és lábfelhuzás.

Mászókulcsolás: keresztezett láb között a kötélen, fogás a külső talpélel.

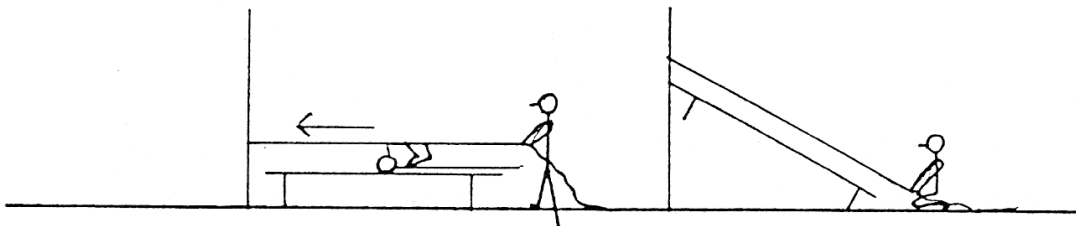
Lemászás: a mászókulcsolás lazításával egymás alá fogva hajlitott karral.

Az oktatás előfeltételei:

A tanuló tudja magát megtartani hajlitott karu függésben 5-10 mp-ig - ehhez a kar és a vállöv izomzatát kell erősíteni. Az I. és II. módszer részfeladatai egyuttal a vállöv izomzatának erősítését is szolgálják.

Az oktatás felépítése:

1. A mászókulcsolás megtanítása tornabot segítségével. A bot a hátul lévő lábon fekszik a külső talpélhez támaszkodva. Az elől lévő láb keresztezésével ráfogás a botra külső talpéllel. Térdfelhúzás és nyújtás a kulcsolás lazításával, majd szorításával.
- I. Vízszintesből fokozatosan emelkedő kötélén ferdepad segítségével
 2. Rávezető gyakorlatok kifeszített vízszintes, majd ferde kötélén hanyattfekvésben a kötél alatt a parkettán vagy ferdepadon. A kötél a talaj vagy a ferdepad fölött 3 fokkal rögzítve a bordásfalra /a kötél lehet mászókötel vagy húzókötel/.



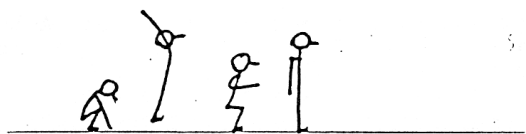
- a, Hanyattfekvésben húzódás hajlított karu fogással a bordásfal felé /karmunka/
 - b, Hanyattfekvésben mászókulcsolással tolódás a bordásfal felé /lábmunka/ csipőnél padfogással az egyensúly és az irány tartásának segítése.
Pontos végrehajtás /folyamatos húzódás, a mászókulcs elcsuszása nélküli tolódás/ esetén a pad magasságának fokozatos emelése. 45°-os szögű ferdepadtól felfelé csúszással lefelé a padon a lemászás kar- és lábmunkája is gyakoroltatható a húzódás és tolódás után.
 - c, Magas ferdepadon a helyes kar- és lábmunka összekapcsolása.
3. Függőleges kötélén fogáskisérletek a fogásszám és a magasság fokozatos emelésével.

II. Függőleges kötélén

2. Talajig érő kötélén hajlított ülésben mászókulcsolás, kézzel fogás fejmagasságban, Húzódás fölfelé állásba és ereszkedés vissza ülésbe.
3. Fogással érintő magasságban felugrás hajlított karu függésbe, majd 5-10 mp után leugrás. /verseny: ki tud tovább függésben maradni?/
4. Emelt helyről /pl. bordásfal, szekrény/ ugrás hajlított karu függésbe, függeszkedés lefelé /a magasság fokozatos emelése/
5. Talajról felugrás hajlított karu függésbe, lábbal mászókulcsolás, majd néhány mp után leugrás.
6. Függőleges kötélén fogáskisérletek a fogásszám és a magasság fokozatos emelésével

Előkészítő gyakorlatok

- ▶ guggolótámasztó homorított felugrás, érkezés hajlított állásba



- ▶ a természetes gyakorlatok köréből a mélyieugrások (zsámolyok, ugrószekrény, ferdepad, bordásfal, kiegészítő tornakészlet felhasználásával) - célbaugrások

Az ugródeszka használata

Az ugródeszka helyes használatát az elegendő lendület megszerzése érdekében külön kell tanítani a tanulóknak. A lendületszerzéshez 4-6 lépés nekifutás elegendő.

2. sz. melléklet
Szabadgyakorlatok

The image displays eight rows of hand-drawn rhythmic notation on a grid background. Each row consists of stick figures and mathematical symbols (numbers, letters like 'x', and plus signs) arranged horizontally. The symbols are often accompanied by arrows indicating direction or sequence. The notation is a form of shorthand for a sequence of movements or exercises.

Row 1: x | $3x$ | 4 | 2 | 1 | $2x$ | 2 | 1 | $+$ | $2x$ | $2x$ | 2 | 1 | $+$

Row 2: x | 1 | $2+$ | 4 | $3x$ | $+$ | 4 | $1,3$ | 2 | $+$ | $2x$ | $2x$ | $+$

Row 3: $1-4$ | $+$ | 2 | 1 | $+$ | 4 | $1,3$ | 2 | $+$ | 4 | $3x$ | $+$ | $2x$ | $+$

Row 4: 2 | 1 | $+$ | 4 | $3x$ | 4 | $1,3$ | 2 | $+$

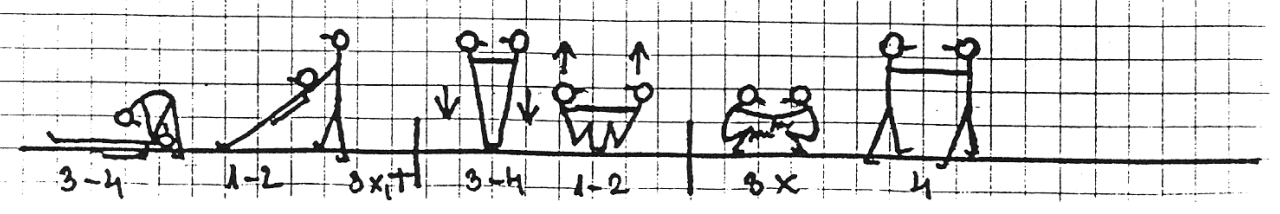
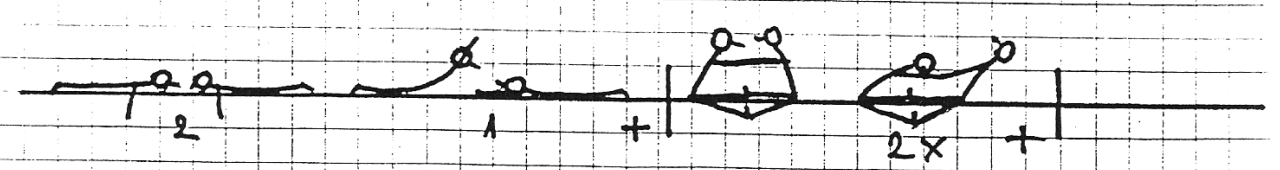
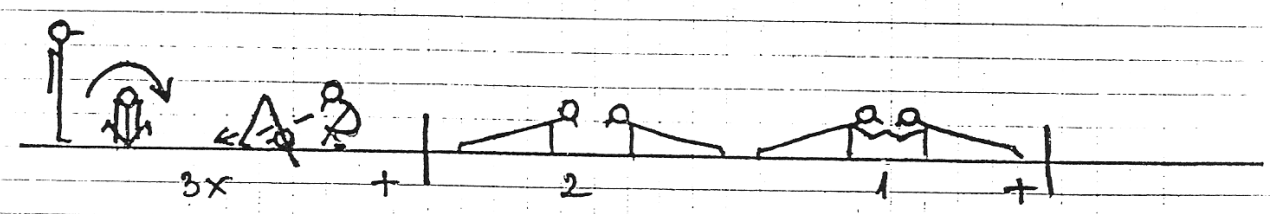
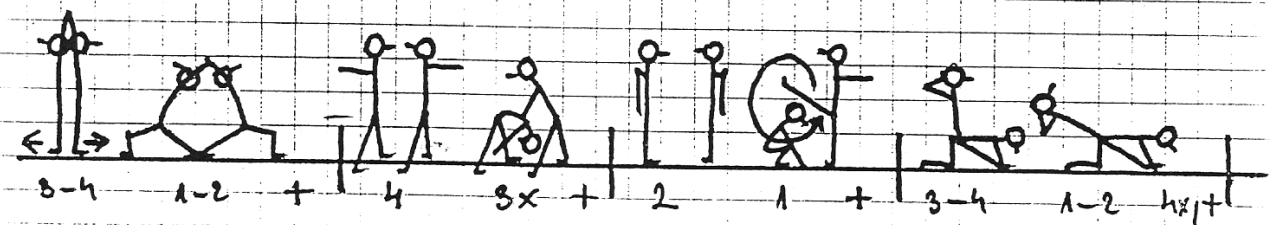
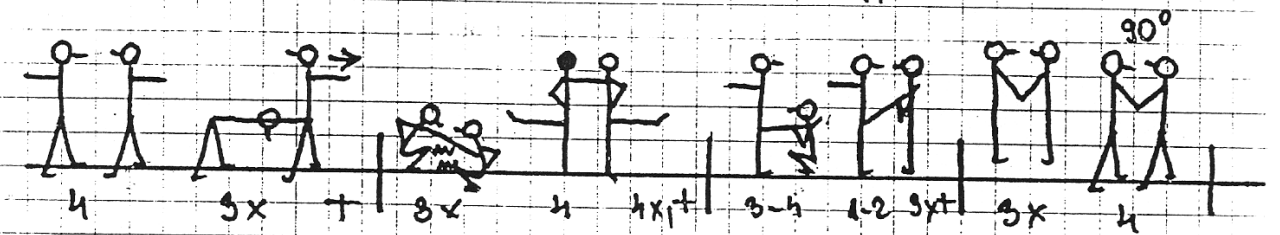
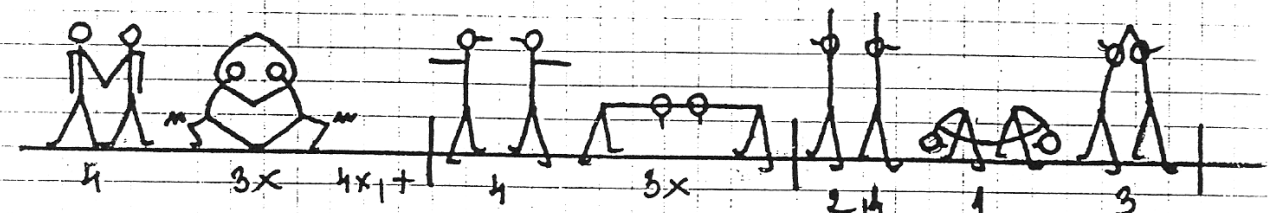
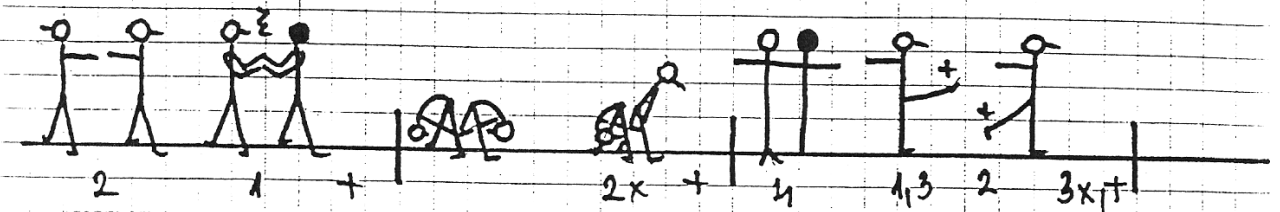
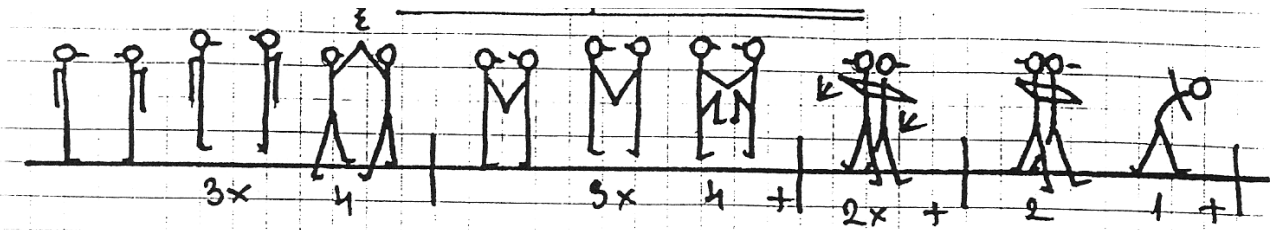
Row 5: $3-4$ | $1-2$ | $+$ | 4 | $3x$ | 4 | $3x$ | $2x$ | $+$

Row 6: 4 | $1,3$ | 2 | 4 | $1,3$ | 2 | $+$ | 2 | 1 | $+$

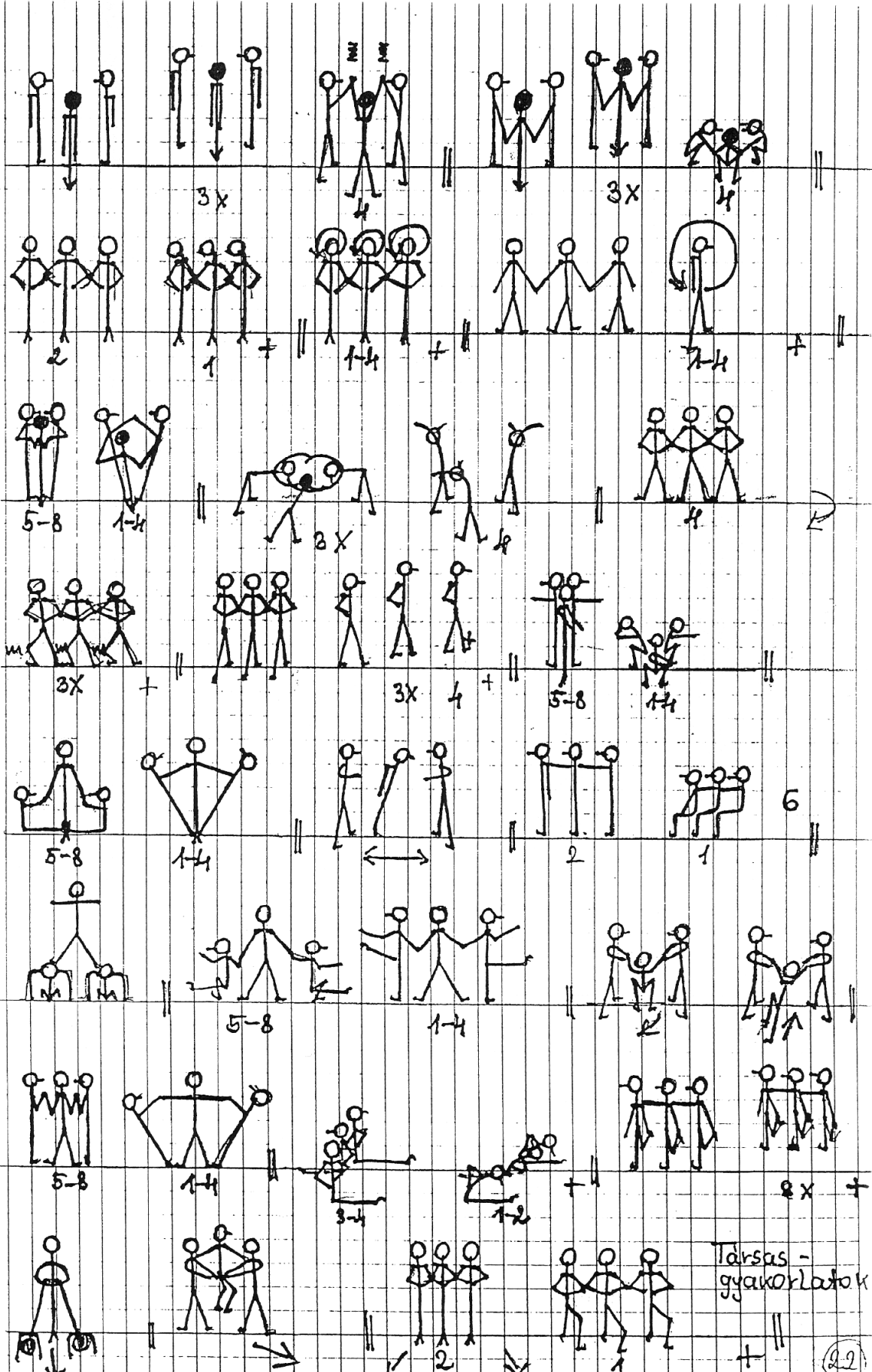
Row 7: 4 | $1,3$ | 2 | $+$ | $3-4$ | $1-2$ | $2x$ | $+$

Row 8: 4 | $1,3$ | 2 | $+$ | $3x$ | $5-6$ | $3x$ | $+$ | $3x$ | 4

Páros gyakorlatok

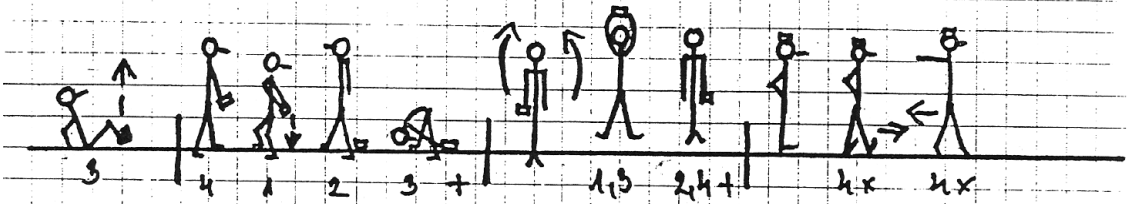
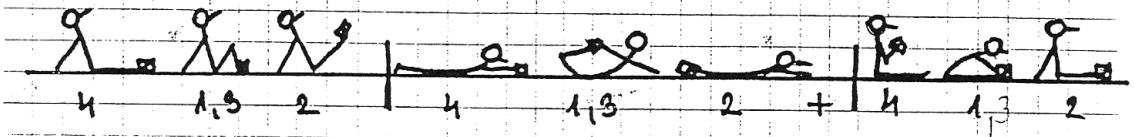
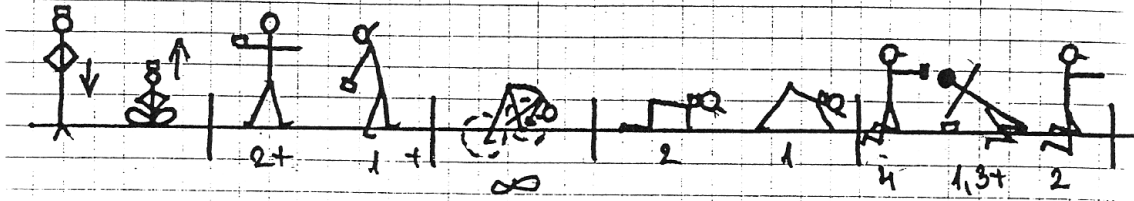
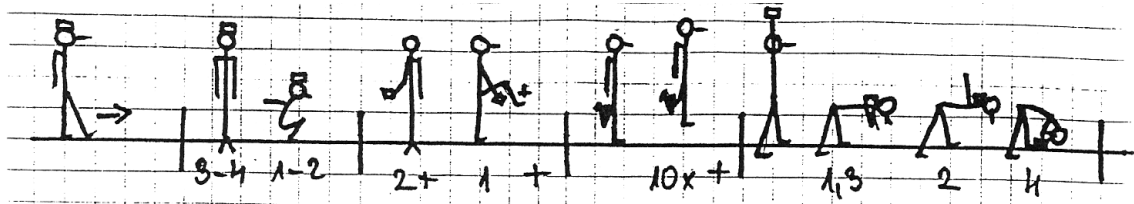


Társas gyakorlatok

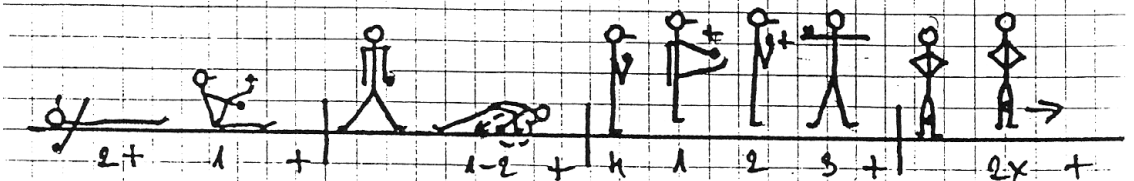
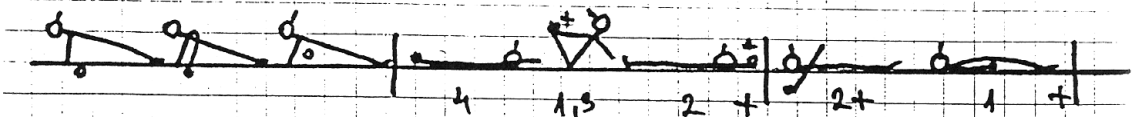
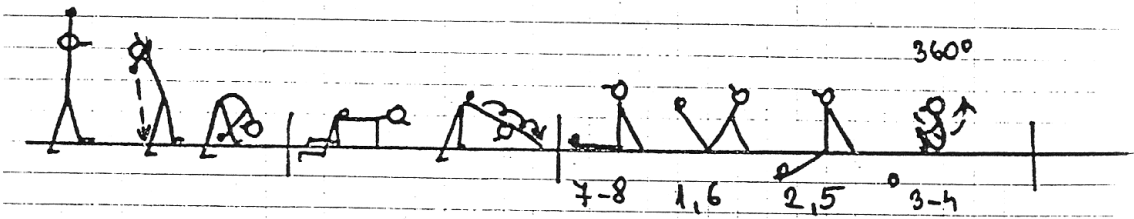
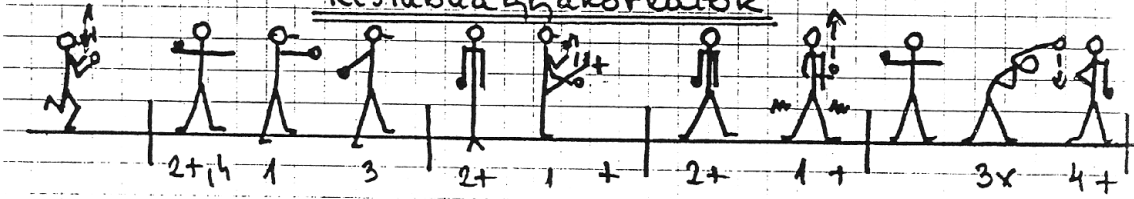


Társas -
gyakorlatok

Babzsák és kislabda gyakorlatok



Kislabda gyakorlatok



Botgyakorlatok

The image displays ten rows of hand-drawn stick figure exercises on a grid. Each row contains multiple diagrams of stick figures in various poses, often with arrows indicating movement or specific labels. The exercises are as follows:

- Row 1:** Four diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '3X'. The third and fourth are stick figures with circles above their heads and curved arrows indicating rotation, labeled '1-2' and '3-4' respectively.
- Row 2:** Six diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '3X'. The third is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The fourth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3X'. The fifth is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The sixth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3X'.
- Row 3:** Six diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '2X'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '2X'. The third is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The fourth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3X'. The fifth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3X'. The sixth is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'.
- Row 4:** Six diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '2'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '1'. The third is a stick figure with a circle above its head, labeled '3-4'. The fourth is a stick figure with a circle above its head, labeled '1-2'. The fifth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3-4'. The sixth is a stick figure with a circle above its head, labeled '1-2'.
- Row 5:** Six diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '3-4'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '1-2'. The third is a stick figure with a circle above its head, labeled '1-4'. The fourth is a stick figure with a circle above its head, labeled '5-8'. The fifth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3-4'. The sixth is a stick figure with a circle above its head, labeled '1-2'.
- Row 6:** Six diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '1'. The third is a stick figure with a circle above its head, labeled '2'. The fourth is a stick figure with a circle above its head, labeled '3'. The fifth is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The sixth is a stick figure with a circle above its head, labeled '1,3'.
- Row 7:** Eight diagrams. The first is a stick figure with a circle above its head, labeled '2'. The second is a stick figure with a circle above its head, labeled '1'. The third is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The fourth is a stick figure with a circle above its head, labeled '1,3'. The fifth is a stick figure with a circle above its head, labeled '2'. The sixth is a stick figure with a circle above its head, labeled '4'. The seventh is a stick figure with a circle above its head, labeled '1,3'. The eighth is a stick figure with a circle above its head, labeled '2'.

Karika gyakorlatok

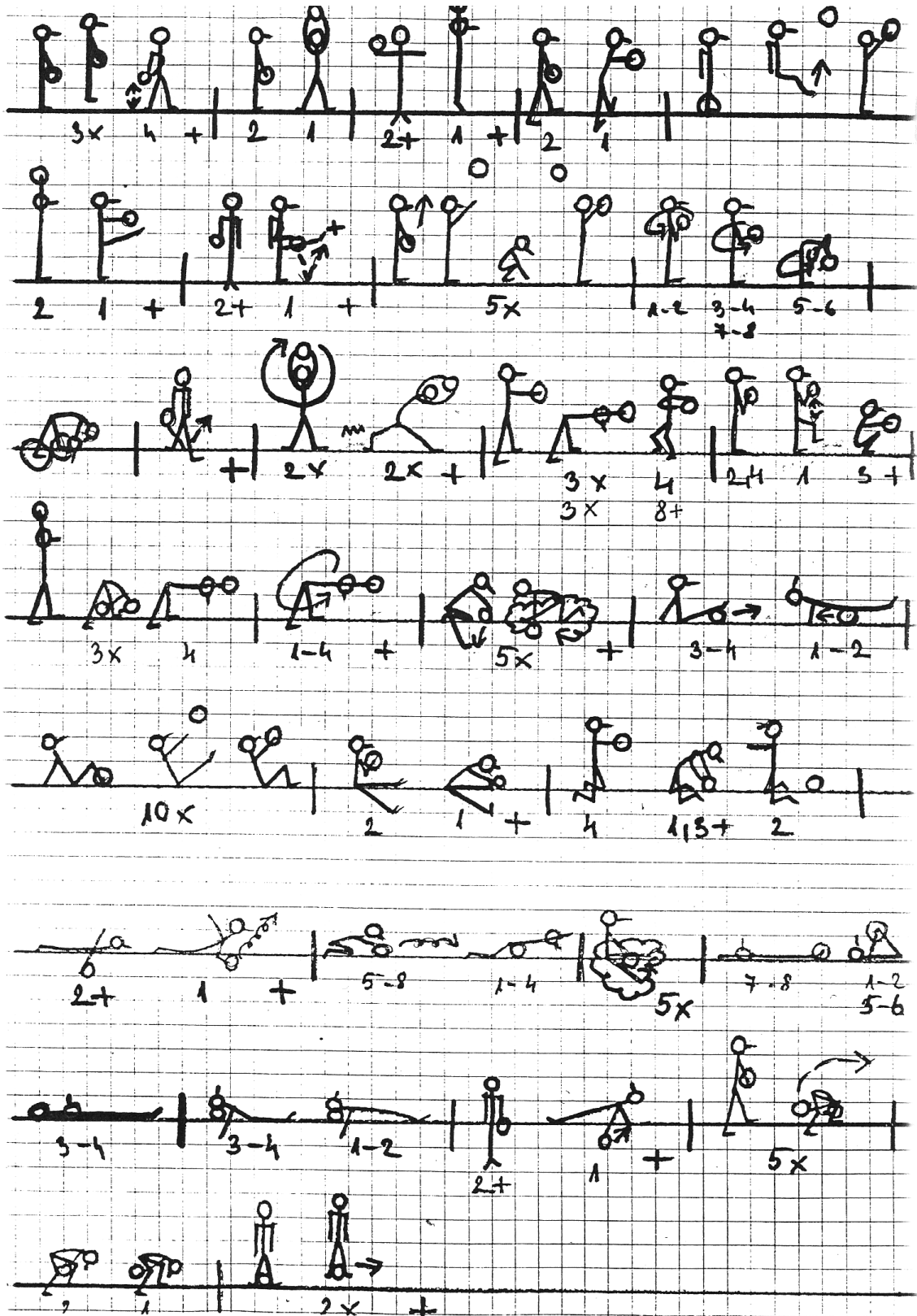
The exercises are organized into 10 rows, each containing several distinct poses:

- Row 1:** Poses with labels 8x, 4, 3-4, 1-2, 3-4, 1-2, and a sequence of 5, 6, 7, 8.
- Row 2:** Poses with labels 2x, 2x, 2x, 2x, 4, and 3x.
- Row 3:** Poses with labels 4, 3x, 3x, 4, 3-4, and 1-2.
- Row 4:** Poses with labels 4, 1-2, 2, 3-4, and 1-2.
- Row 5:** Poses with labels 3-4, 1-2, 2, 1, 2x, and 2x.
- Row 6:** Poses with labels 4, 1, 2, 3, 4, and 3x.
- Row 7:** Poses with labels 4, 1-2, 2, 2, 1, and 1.
- Row 8:** Poses with labels 1, 2, 3, 4, 1, 2, and 2x.
- Row 9:** Poses with labels 1, 2, 3, 4, 1, 2, and 2x.

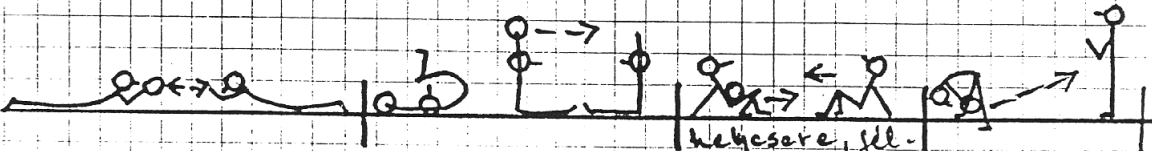
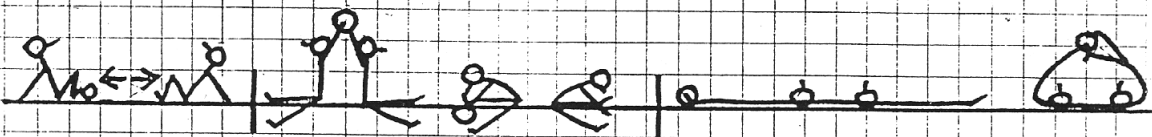
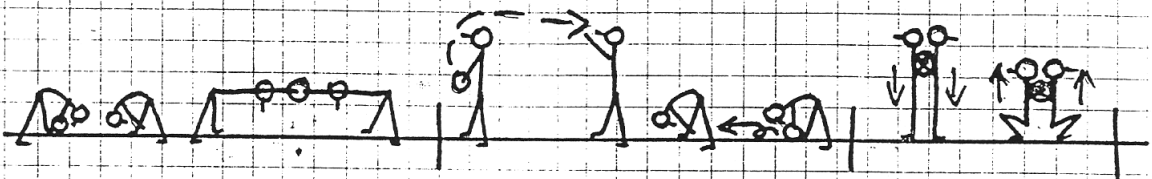
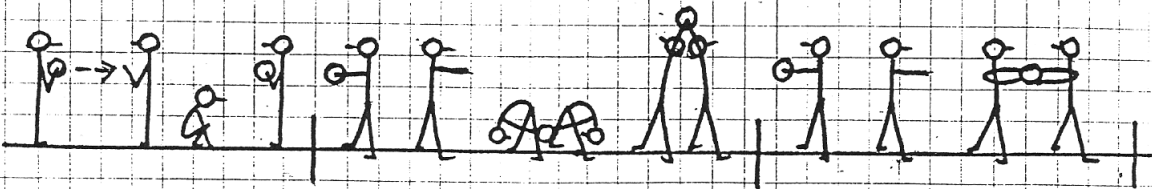
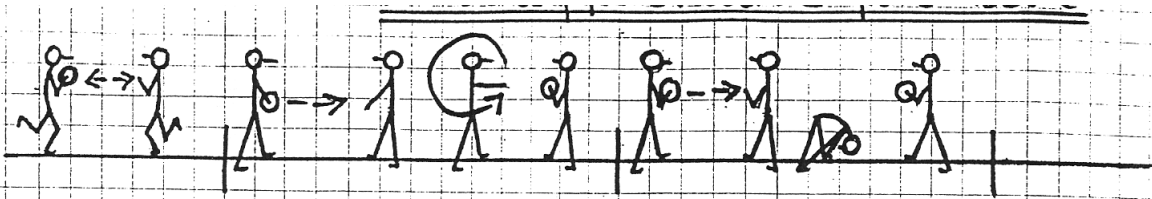
Karika gyakorlatok

1 2 3 4 1 2 2x

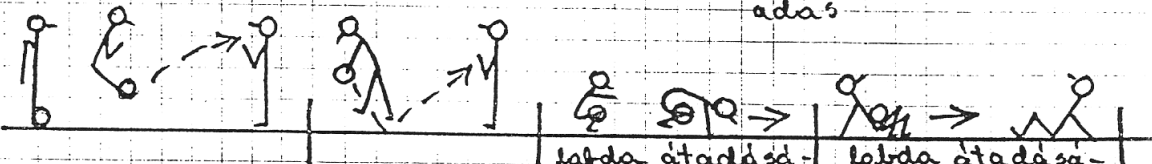
Labdagyakorlatok



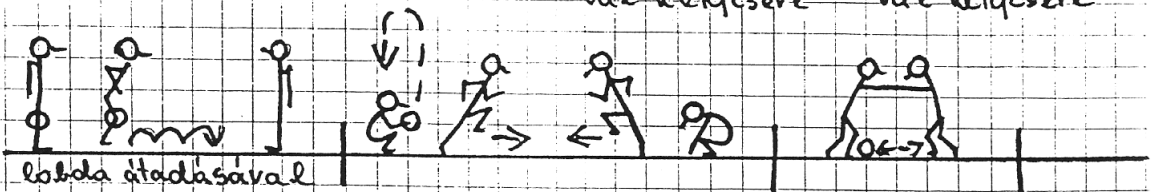
Labdgyakorlatok párokban



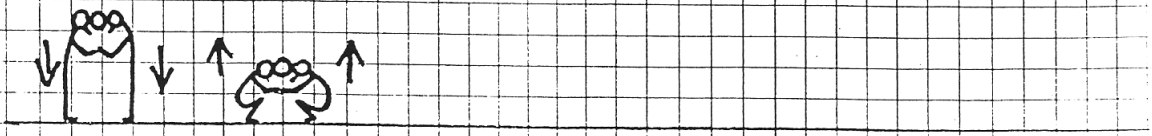
helycsere, fel-
úton labdaát-
adás



labda átadásá-
val helycsere labda átadásá-
val helycsere



labda átadásával
helycsere



Medicinlabda gyakorlatok

The image contains a series of hand-drawn diagrams on a grid background, illustrating various physical therapy exercises. Each diagram shows a stick figure in a specific pose, often holding a ball or a weight. The exercises are organized into rows and columns, separated by vertical lines. Labels such as numbers (e.g., 1, 2, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 2x, 3x, 4x) and symbols (plus signs, vertical bars) are placed near the figures to indicate the number of repetitions, sets, or specific steps in a sequence. Some diagrams include arrows to show the direction of movement. The exercises appear to focus on balance, coordination, and strength training. At the bottom right of the grid, the text 'Medicinlabda gyakorlatok' is written again, and a circled number '22' is present in the bottom right corner.

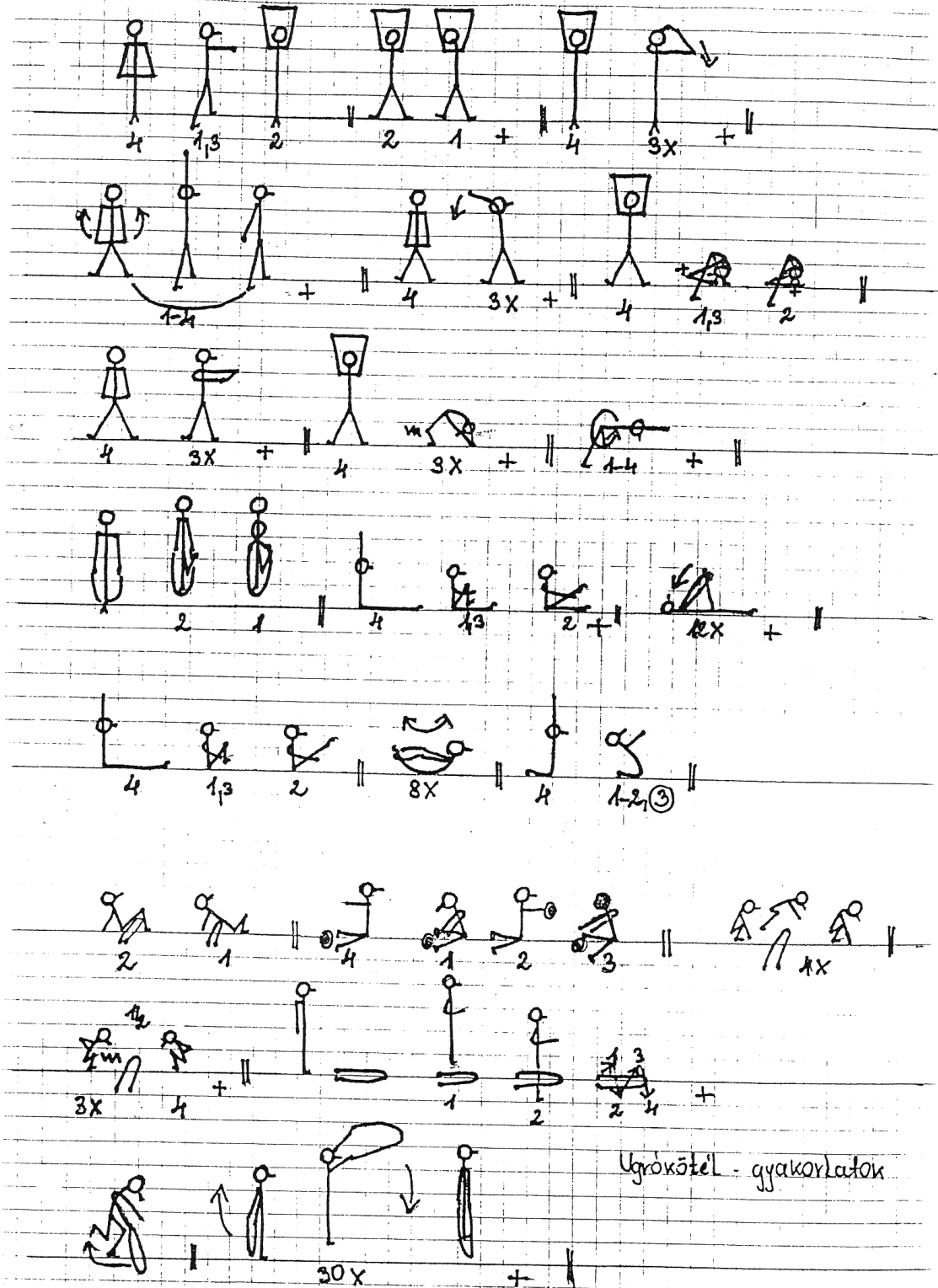
Medicinlabda gyakorlatok

Súlyzógyakorlatok

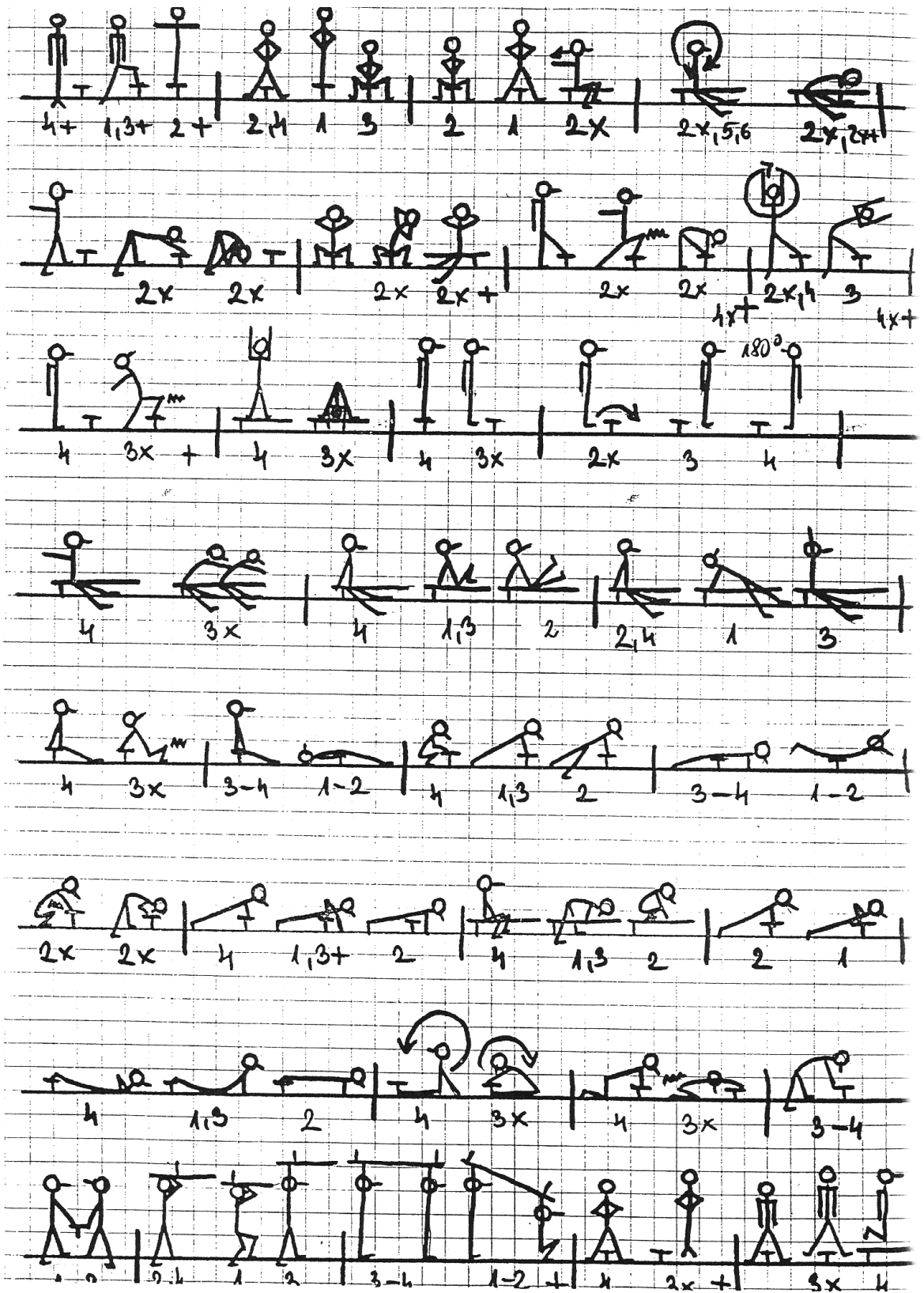
The image displays ten rows of hand-drawn stick figures on a grid background, illustrating various weightlifting exercises. Each row contains several figures in different poses, with numerical labels and symbols (like '+', 'x', '3x') indicating repetitions or sets. The exercises include squats, deadlifts, lunges, and various types of lifts and carries.

- Row 1:** Squats (4), Lunges (1, 2), Squats (2, 1), Lunges (2, 1), Squats (2, 1), Lunges (2, 1), Squats (2, 1), Lunges (4), Squats (3x).
- Row 2:** Squats (3-4), Lunges (1-2), Squats (2x), Lunges (2x), Squats (2), Lunges (1), Squats (2+), Lunges (1).
- Row 3:** Squats (2), Lunges (1), Squats (3x), Lunges (4), Squats (2), Lunges (1), Squats (1-4).
- Row 4:** Squats (2+), Lunges (1), Squats (2x), Lunges (2x), Squats (2), Lunges (1), Squats (2+), Lunges (1).
- Row 5:** Squats (4), Lunges (1, 3), Squats (2), Lunges (3-4), Squats (1-2), Squats (2), Lunges (1), Squats (2), Lunges (1).
- Row 6:** Squats (4, 8), Lunges (1-2, 5-6), Squats (3-4), Lunges (3-4), Squats (1-2), Squats (2+), Lunges (1, 3).
- Row 7:** Squats (3-4), Lunges (1-2), Squats (4), Lunges (1, 3), Squats (2), Squats (2+), Lunges (1).
- Row 8:** Squats (3+), Lunges (1), Squats (1), Lunges (2), Squats (1), Lunges (2+).

Ugrókötél gyakorlatok



Padgyakorlatok



Zsámoly gyakorlatok

The exercises are arranged in 10 rows on a grid background:

- Row 1:** Exercises with labels 3x, 4, 3-4, 1-2, and 2x.
- Row 2:** Exercises with labels 2x+, 1+2+3, 4, 1,3, and 2+.
- Row 3:** Exercises with labels 2, 1, 5-8, and 1+.
- Row 4:** Exercises with labels 2, 1, 4, 1,3, and 2.
- Row 5:** Exercises with labels 2, 1, 3-4, and 1-2.
- Row 6:** Exercises with labels 3-4, 1-2, 5-8, and 1-4.
- Row 7:** Exercises with labels 3x, 4, 4, 1,3+, and 2.
- Row 8:** Exercises with labels 4, 1,3, and 2.
- Row 9:** Exercises with labels 4, 1,3, and 2.
- Row 10:** Exercises with labels 4, 1,3, and 2.

Zsámolygyakorlatok

Felhasznált irodalom:

- Bakó B. –Simon K.: Kooperatív tanulás, segédlet a kompetencia alapú felsőoktatás módszertani megújulásához, NymE, 2010
- Hunyady Györgyné szerk. (2003): Differenciált fejlesztés – kooperatív tanulás, Budapest
- Kerecsi Endre (1985): Gimnasztika, Tankönyvkiadó, Budapest
- Kővári I. –né – Bogáthné Erdődi Judit: Projektpedagógia, segédlet a kompetencia alapú felsőoktatás módszertani megújulásához, NymE, 2010
- <http://www.hkt2000/kpm/horvatha/34old.html>

Ajánlott irodalom:

- A. Belorf – A. Schmidt (2002) : 735 játék – és gyakorlat, mozgásos tanulás, Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs
- Arday László szerk. (1999): A testnevelés tanítása, tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára, Korona Kiadó, Budapest
- Kerecsi Endre – Romák Éva: Sportünnepély, gyakorlat – gyűjtemény, Tankönyvkiadó – Budapest, 1968
- Kerecsi Endre (1959): Torna III. Sport, Budapest, 1979
- Király Tibor szerk. (2001): A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére, Dialóg Campus Budapest – Pécs
- Pappné Gazdag Zsuzsa: Utánzó gyakorlatok, Flaccus Kiadó 2001
- Szentgyörgyi Zoltán (1993): Tér- és helyzetérzékelést fejlesztő gyakorlatok óvodás és kisiskoláskorú gyermekek részére, Fővárosi Pedagógia Intézet
- Zakó Szilvia (1998): Gondolatok és tudnivalók a sportakrobatikáról, szakdolgozat