

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

**Рухливі ігри як засіб створення передумов для навчання елементам(ів)
волейболу учнів Дийдянської гімназії**

Дуфла Енікев Бейлівна

Студентка IV - го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 10 /27 жовтня 2021 року

Науковий керівник:

**Кучай Тетяна Петрівна,
доктор пед. наук, професор**

Консультант:

**Чегіль Аніко Миколаївна
викладач**

Рецензент:

**Греба Ілдіко Золтанівна
ст. викладач**

Завідувач кафедри:

**Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор**

Робота захищена на оцінку _____, « ___ » _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2022

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота

**Рухливі ігри як засіб створення передумов для навчання елементам(ів)
волейболу учнів Дийдянської гімназії**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконав.: студентка IV-го курсу

Дуфла Енікев Бейлівна

Освітня програма: **013 Початкова освіта**

Науковий керівник:

**Кучай Тетяна Петрівна,
доктор пед. наук, професор**

Консультант:

**Чегіль Аніко Миколаївна
Викладач**

Рецензент:

**Греба Ілдіко Золтанівна
ст. викладач**

Берегове
2022

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

A röplabda játék megalapozása testnevelési játékok alkalmazásával a Dédai Gimnáziumban

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: **Dufla Enikő**

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 013 Tanító

Témavezető: **Kucsáj Tetjana**

a pedagógiai tudományok doktora, docens

Konzulens tanár: **Csehil Anikó**

tanár

Recenzens: **Greba Ildikó**

adjunktus

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. СПОРТИВНІ ІГРИ	7
1.1 Спортивна гра як навчальна цінність.....	8
1.2 Методи для навчання спортивних ігор	9
1.3 М'яч як інструмент	10
1.3.1. Тренування з м'ячем.....	11
1.3.2. Ігри з м'ячем.....	12
1.4. Ігри з фізичного виховання	13
1.4.1. Організація та застосування ігор фізичної культури.....	13
1.4.2. Ігри з фізичної культури під час уроків фізичної культури.....	16
II. НАЙДЕННЯ ІГРИ ВОЛОЙБАЛ.....	19
2.1. Загальні правила гри у волейбол	19
2.2. Ігри з м'ячем.....	21
2.2.1. Вправи на розвиток сенсорного м'яча індивідуально	21
2.2.2. Вправи на розвиток м'яча в парах	22
2.2.3. Вправи на розвиток м'яча в групах.....	23
2.3. Ігри з фізичного виховання для заснування волейболу	24
III. ВЛАСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
3.1. Цілі та гіпотези дослідження.....	27
3.2. Місце проведення тесту	28
3.3. Презентація методів та умов дослідження.....	28
3.4. Презентація пробного зразка.....	30
3.5. Опрацювання результатів.....	31
3.5.1. Висновок	44
ВИСНОВОК	48
РЕЗЮМЕ.....	49
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	50
ДОДАТКИ.....

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
I. A SPORTJÁTÉKOK.....	7
1.1. A sportjáték, mint nevelési érték.....	8
1.2. Sportjátékok oktatásának módszertana.....	9
1.3. A labda, mint eszköz.....	13
1.3.1. Labda gyakorlatok	13
1.3.2. Labdajátékok	16
1.4. Testnevelési játékok.....	13
1.4.1. Testnevelési játékok szervezése és alkalmazása	13
1.4.2. Testnevelési játékok a testnevelési órákon	16
II. A RÖPLABDA JÁTÉK	19
2.1. A röplabda játék általános szabályai.....	19
2.2. Labdaérzék fejlesztő játékok.....	21
2.2.1. Labdaérzék fejlesztő gyakorlatok egyénileg.....	21
2.2.2. Labdaérzék fejlesztő gyakorlatok párban	22
2.2.3. Labdaérzék fejlesztő gyakorlatok csoportosan	23
2.3. Testnevelési játékok a röplabda megalapozásához.....	24
III. SAJÁT VIZSGÁLAT.....	27
3.1 Kutatási célok és hipotézisek.....	27
3.2 A vizsgálat helyszíne.....	28
3.3 Kutatási módszerek és körülmények bemutatása.....	28
3.4. A vizsgálati minta bemutatása.....	30
3.5. Eredmények feldolgozása.....	31
3.5.1. Következtetések.....	44
ÖSSZEFOGLALÁS.....	48
REZÜMÉ.....	49
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	50
MELLÉKLET

BEVEZETÉS

*„A sport nemcsak testnevelés,
hanem a léleknek is az egyik
legerőteljesebb nevelőeszköze”*

- Szent Györgyi Albert

Szakedolgozatom témája: A röplabda játék megalapozása testnevelési játékok alkalmazásával a Dédai Gimnáziumban.

A téma tanulmányozását azért tartom fontosnak, mert a mozgás meghatározza az emberek életmódját, segít egészségük megőrzésében és testük alakításában. Elengedhetetlen, hogy leendő tanítónőként ismerjem a testnevelés fogalmát, a különböző sportjátékokat, illetve az azokat előkészítő testnevelési játékokat, ezen belül pedig a röplabda játékot előkészítő játékokat. Már alsó tagozatban nagyon fontos elkezdeni a sportjáték megalapozását, hogy a későbbiekben legyen mire építkezni.

A munkám célja, hogy átfogóan tanulmányozzam a sportjátékokat, az azokat előkészítő testnevelési játékokat, illetve a röplabda játékot.

Az munkám három fejezetre tagolódik. Az első fejezetben magát a sportjátékot tanulmányozom, annak sajátosságait, értékét és alkalmazását. Továbbá bemutatom a testnevelési játékokat, ennek fogalmát és fontosságát. A második fejezetben a röplabda játék eredetére, szabályaira, alkalmazására, illetve technikai elemeire fektetett hangsúlyt. A harmadik fejezetben maga a kutató munkám kerül bemutatásra.

A kutatásom célja, hogy feltérképezzem az alsó tagozatos gyermekek fizikai motoros képességeit motoros felmérések által. További célom a labdaérzékük fejlődésének vizsgálata, különös tekintettel a röplabdajátékra. Ennek felméréséhez értelemszerűen labdás ügyességi feladatokat választottam. Továbbá kísérleti céllal beavatkoztam a Beregdédai Gimnázium 4. osztályosainak eredményeinek javítása érdekében, illetve hogy elsajátítsák a röplabda játék alapvető technikai elemeit.

Hipotézisem azon nyugszik, hogy az általam vizsgált gyerekek motorikus képességei átlagosan megfelelőnek fognak bizonyulni. Továbbá feltételezem, hogy ezen szintfelmérő próbák során a két nem eléri az elvárt értéket és nem lesz nagy különbség a két nem eredményei között. Szerintem a labdás felméréseken gyenge teljesítményt nyújtanak majd a diákok. Végül feltételezem, hogy a kísérleti csoportban fejlődést fognak elérni a beavatkozásom után.

I. A SPORTJÁTÉKOK

A sportjátékok eredete a régmúltra vezethető vissza. Labdával űzött játékok már Kr. e. 3000-2000-ben az emberek egyik kedvenc időtöltése volt - főleg Mexikóban, Görögországban, Egyiptomban és Kínában. A barlangrajzokon is megfigyelhető, hogy az ősemberek az élelemszerzés és a harci tevékenység céljából dobómozdulattal hajították el a dárdát vagy követ. Bizonyíték arra nincs, hogy labdaszerű eszközt használtak volna (Paic, et al., 2015).

A modern labdajátékok kialakulása az 1800-as évek végére tehető, amiben nagy szerepe Európának van. Mind a labdarúgás, kosárlabdázás és röplabdázás is nehezen terjedt ki a világ más pontjaira, mindehhez legalább 10-15 évre volt szükség. A második világháború nagymértékben megakadályozta ezek terjedését, így a fejlődésük az 50-es években kezdődött el újra. Viszont a röplabdázás csak 1945 után terjedt el szélesebb körben (Arday, 1999).

A sportjátékokat azonban az idő elteltével háttérbe szorította az olimpián való eredményes, egyéni szereplés. Ezekkel a csapatjátékokkal csak nagyon minimális pontot szerezhettek az emberek, így rohamosan fejlődött az egyéni sport. Viszont ez nem volt elég arra, hogy a sportjátékok megszűnjenek, sőt ennek ellenére igazán népszerűvé váltak. Napjainkban e terület egyre jobban bővül és terjed el. Ilyen játék például a kézilabdázás, kosárlabdázás, teniszezés, vízilabdázás, jégkorongozás stb. (Kristóf, 1992).

Mindezeket versenyszerűen űzik, s ennek érdekében szerveznek nemzeti-, regionális- és világbajnokságokat, olimpia játékokat. Amatőr küzdelmek esetén mérkőzéseket, bajnokságokat és kupákat hoznak létre. A sportjátékok végén mindenképpen egyik csapat vagy egyéni játék esetén egyén győzedelmeskedik, a játék jellegétől függően. Sportjátékok esetében az a legfőbb cél, hogy az ellenfelet megakadályozzák a pontszerzésben és a saját csapat minél több pontot szerezzen. Egyéni játékok esetében is így van, azzal a különbséggel, hogy az egyénnek ezt egyedül kell teljesítenie. Ezeket a tevékenységeket leginkább labdával vagy ahhoz hasonló játékeszközzel játszanak. E mellett meghatározott szabályok, jelzések, eszközök, játéktér, játékidő, résztvevők és versenybíró szükségesek a sportszerű játékhoz (Arday, 1999.).

Tehát sportjátékoknak nevezzük azokat a játékokat, amelyeket az emberek sportszerűen űznek. Ez minden sporttal kapcsolatos tevékenységre jellemző. A sportjáték fogalma kettős. Egyrészt a sport kifejezés arra utal, hogy minél jobb teljesítményre kell törekedni a

verseny során. Másrészt a játék kifejezés arra utal, hogy a nézők és résztvevők számára is egyaránt örömet okozzon ez a tevékenység.

1.1. A sportjáték, mint nevelési érték

Közismert, hogy a legtöbb ember szereti a sportjátékokat. Hiszen ez nem csak szórakoztatja a társadalmat, de a személyiség önkibontakoztatására is megfelelő cél illetve kiváló nevelői eszköz. Különböző szituációk rejlenek meg a sportjátékokban, amit már 8 éves korban el lehet kezdeni alkalmazni. A technikai- és játék elemek gazdagítják a mozgáskultúrát, és a készségkialakítást. A mozgáskészség kialakítása által több lesz a gyerek. Ez azért van így, mert a koordinált mozgás segít abban, hogy a gyerek gondolkodása csiszoltabb legyen, hiszen a mozgástanulás során hasonló folyamatok játszódnak le, mint a verbális tanulásnál. Továbbá a mozgáskultúra hatással van a játékra, a munkára és a hétköznapi mozgásra is egyaránt (Magyar, 2002).

A képességek és készségek között szoros kapocs figyelhető meg. Fejlődik a motorikus képesség, a létfontosságú szervek adaptációja, amik jobban teljesítenek hosszú távú sportjátékok alkalmazása következtében. Az ideg-izom kapcsolatot fejlődéséhez hozzá járul a játékkal kapcsolatos reagálás, helyzetfelismerés és adott helyzetben való döntések. A labdarúgás nem csak a lábérzék, de a többi érzék fejlődését is elősegíti. A rendszeres testnevelés anatómiai változásokat is okozhatnak a szervezetben.

A sportjáték szerepe kiemelkedik a pedagógiában. Az oktatás, mérkőzés és edzés változó szituációkat teremt a tanulók számára. A felmerülő nehézségeket le kell küzdeni, amihez szükség van az önkontrollra és akaraterőre. A teljesítmény is fontos szerepet játszik itt, hiszen ha a tanár ezt megfelelő módon használja fel, akkor a tanulók kötődni fognak a játékhoz. A tanulók személyiségjegyeinek megismerése, kibontakozása leginkább a játékon keresztül valósulhat meg, így a tanár is jobban megismerheti diákjait, illetve a tanulók a társaikat (Kristóf, 1992).

Továbbá fontos kiemelnünk a sport egészségre nevelés funkcióját, hiszen ennek megalapozása is kisiskoláskorban kezdődik el. Ide tartozik az egészséges életre vonatkozó szabályok megismertetése a tanulókkal, az egészség jelentőségének tudatosítása, az egészséget szolgáló tevékenységek végrehajtásával kapcsolatos követelmények kialakítása. Ahhoz, hogy ez bevésődjön a gyerekekbe, ismeretet kell nyújtani, állandóan gyakorolni kell, illetve a példaadás is elengedhetetlen. Az egészségre nevelésnek az egész pedagógiai folyamatot átható módon kell megvalósulnia (Bíróné, 2011).

1.2. Sportjátékok oktatásának módszertana

A játék az emberek egész életét átszövi, hol kisebb, hol nagyobb jelentőséggel. A sportjátékok oktatása leginkább 8-18 éves korra tehető. Tanórán a cél a labdajátékok megismerése és elsajátítása. Fontos, hogy a versenyszellemet nem kell nagymértékben hangsúlyozni, hanem inkább az egészség megőrzését és edzettség növelését kell (Paic et al., 2015).

A sportjátékok oktatása a tanmenetben való elhelyezkedése sok mindentől függ, például a tárgyi feltétektől. Egy órán belül csak egy adott sporttal foglalkozzunk, hogy a tanulók megfelelő módon tudják magukévá tenni. Viszont ehhez a hatékony óravezetés is szükséges. Általánosságban elmondható, hogy a sportjátékok személyi és tárgyi feltételei hiányosak. Viszont a legalapvetőbb feltételek biztosítva vannak. A tanító személye alsó tagozatban fontos szerepet tölt be testnevelés órán is. 6-7 éves korban leginkább az ügyesség és a koordinált mozgás van középpontban, de a labdajátékok alkalmazását sem hanyagolhatják el. 8-10 éves korban elkezdődhet a sportjátékok oktatása.

Az alsó tagozatos pedagógusok a főiskolás évek alatt elsajátítják a testnevelés alapjait, aki ha nem feledkezik meg a labdával történő rendszeres játékról, már nagyon sokat segít a gyerek fejlődésében. A tanár további feladata a tárgyi feltételek megteremtése: játéktér és eszközök. Azonban a személyi feltételekhez nem csak a tanárt, hanem a tanulót is oda kell sorolni.

Elengedhetetlen a játék elméletének és gyakorlatának oktatása. Ennek fő célja, hogy a tanulók minél előbb eljussanak arra a szintre, hogy játszani tudják a sportágakat. Az oktatás során olyan eljárásokat kell alkalmazni, melyek segítségével könnyebben megértik és elsajátítják a tanulók a tananyagot. Módszerek osztályozása:

1. Ismeretközlés, magyarázat
2. Gyakorlás, gyakoroltatás
3. Hibajavítás
4. Ellenőrzés, értékelés (Kristóf, 1992).

A tananyag átadásának első lépése az ismeretközlés. A verbális ismeretnyújtás: a szóbeli közlés, elbeszélés és magyarázat, minden oktatás nélkülözhetetlen eszköze, a tanulói ismeretszerzés leggyakoribb módszereként alkalmazzák. A magyarázattal alakítjuk, formáljuk a tanulók szemléletét is. Nagyon fontos, hogy mindenkor alkalmazkodjon a tanulók: életkorához, tudásszintjéhez, képességeihez. Fontos, hogy a magyarázat rövid

legyen és érthető. Minél fiatalabb korosztállyal akarjuk ismertetni az új anyagot, annál egyszerűbb szavakat, fogalmakat használjunk.

Következő lépés a gyakorolás, ami hozzásegíti a tanulót ahhoz, hogy még inkább magáévá tegye az adott mozdulatot vagy mozdulatsort. Az új ismeretanyagot a tanár irányítása mellett próbálja végrehajtani a diák, tehát a a tanuló válasza – a mozgás végrehajtása, a cselekvés. Az ilyen jellegű feldolgozó gyakorlást megfelelő módon egészítik ki az úgynevezett rávezető eljárások, melyeket a tanulás megkönnyítése, meggyorsítása és jobb megértése céljából alkalmazunk. Ilyen például az utánzás, hasonlat, segítségnyújtás vagy játékos cselekvéstanulás. Továbbá fontos megemlítenünk a részletes vagy „klasszikus” módszer több részletből tevődik össze, amelyek a következők:

- a gyakorlat ismertetése, elmondása,
- a gyakorlat bemutatása,
- a gyakorlat egyszeri végrehajtása,
- az egyszeri végrehajtás hibáinak kijavítása,
- a gyakorlat folyamatos végeztetése.

Harmadik lépés a hibajavítás tanár által, illetve, hogy a tanuló azt eltudja fogadni és változtasson. Elengedhetetlen ezt beépíteni a mindennapi szokásokba, hogy később ez már annyira berögződjön, hogy a gyerekek önellenőrzést tartanak, s kijavítják a saját hibáikat.

Végül létfontosságú az óra és tanulók értékelése is egyaránt. Szükség van a pozitív megerősítésre, ami által még jobban fogják kedvelni az órát, továbbá nő az önbizalmuk is. Ugyanakkor a negatív megerősítés is elengedhetetlen, hogy tudják, hol hibáznak, mit kell kijavítaniuk, hogy jobbak legyenek (Makszin, 2014).

1.3. A labda, mint eszköz

A sportjátékokban kiemelkedő szerepet tölt be a labda, mint eszköz. Közismert, hogy a labdarúgásban, kosárlabda, kézilabda vagy akár röplabda játékban is – ahogy a nevük is rámutat – labdát használnak. A labda lehet egy verseny fontos része, lehet fejlesztő eszköz egy szakember kezében, de szabadidős foglalkozásnak is kiválóan megfelel, mind a gyerekek, mind a felnőttek életében.

A labda nem csak egy eszköz, hiszen hatással van ránk: testünket megmozgatja, lelkünket pedig örömmel tölti el. A gyerekek fejlődésének is jót tesz a labdázás, a labdás játékok, a labda elkapása, dobása vagy akár gurítása. Hozzájárul a motorikus képességek, a

kéz-szem koordináció, ritmusérzék fejlődéséhez, megtanítja az időzítés fontosságát, fejleszti a térérzékelést és az egyensúlyérzéklet is.

Fejlődni képes a gyerek személyisége is a játékok által. Megtapasztalja a versenyszellemet, a kudarcot és a sikert, különböző érzések törhetnek felszínre a játék során: izgatottság, düh, öröm, érzékenység, stb. Ez által a gyerek képes tudattalanul fejlődést mutatni a társai és tanárai felé, s mindeközben jól érzi magát.

Alsó tagozatos testnevelés órán is elengedhetetlen a labda használata. A kisiskolás korban az érzelmi motiváció nagymértékben meghatározza a mozgás tanulását és tanítását. Ha alabda színes és mintás az még inkább érdekli és vonzza a gyerekek figyelmét. Ez egy olyan eszköz, amivel lehet helyben, járás vagy futás közben is gyakorlatokat végezni. Egyéni, páros, csoportos és csapatjátékoknak is alapvető eszköze (Pappné Gazdag, 2001).

1.3.1. Labda gyakorlatok

A gyakorlatok típusától függ, hogy milyen labdával kell végezni az adott gyakorlatot. A labdapattintáshoz és vezetéshez a kemény, nem túl nehéz labda a legalkalmasabb. Labdadobáshoz, elkapáshoz s gurításhoz a puhább labdák megfelelőek. A kétkezes dobásokat nagyobb, míg az egykezes dobásokat inkább kisebb labdával ajánlott tanítani. A labda gyakorlatok végezhetőek például járás vagy futás közben, szökdeléssel, ülve vagy hanyott fekve.

Labdagyakorlatok:

- járás előre bokák, térdek vagy combok közé szorított labdával
- járás közben labdaadogatás a test körül
- járás közben páros kézzel labdafeldobás és elkapás
- futás helyben magas térdemeléssel, labdaátadással
- futás előre, egy kézzel labdafeldobás, majd egy pattanás után elkapás
- páros lábon szökdelés előre labdafeldobással és elkapással
- galoppszökdelés labdafeldobással és elkapással
- terpeszállás, labdafogás magastartásban. Törzshajlítás előre, két láb közé, a labdát hátranyújtva, majd vissza kiinduló helyzetbe
 - állásban labdagurítás a lábak körül
 - hajlítottülésben a térd alatt egyik kézből a másikba labdaátadás
 - állásban labdaejtés és elkapás

- labdavezetés járással és futással
- labdavezetés akadályok között
- egymással szemben állva, mellső kétkezes dobással labdaátadás
- párban futás közben mellső kétkezes átadás
- egymással szemben labdaátadás kétkezes felső dobással
- mellső fekvőtámasz ehymással szemben, labdagurítás a társnak váltott kézzel (Pappné Gazdag, 2001).

1.3.2. Labdajátékok

A labdajátékok fontos részét képezik a testnevelés óráknak, hiszen általa tudjuk motiválni a gyerekeket, fenntartani a figyelmüket, ráadásul képesek fejlődni általa.

Tűzharc: a játéktér két térfélre osztjuk, s a terem két végében kijelölünk egy-egy sávot. A két csapat a két térfelen helyezkedik el. A játékvezető által bedobott labdát megszerezve igyekeznek kidobni az ellenfél játékosait. Akit eltalálnak az a sávhoz áll, s ha sikerül megszereznie a labdát, eltalálhatja az ellenfelet és visszaáálhat a saját csapatához. Győztes az a csapat, amelyik előbb kidobja az ellenfeleit.

Célabdobás labdával: megfelelő távolságra karikákat helyezünk el a talajon. Kijelölt vonal mögül kell gurítani a labdát, hajlított ülésben a két talp között. Győztes lesz az a csapat, amelyik több pontot szerez.

Labdakergető: a játékosok körbe állnak. A kör két átlós végében lévő gyerek kezébe egy-egy labdát adunk. Jelre a gyerekek kézről kézbe adják a labdát. Fő cél, hogy az egyik labda utolérje a másikat. Ha valaki elejti a labdát, neki kell újra játékba hozni azt.

Labdacica: a gyerekek kört alakítanak ki. A cica a kör közepére áll, a többiek feladat úgy gurítani a labdát, hogy a cica ne érjen hozzá. Ha mégis hozzá ér a labdához, az lesz a következő cica, akinek elkapta a labdáját.

Autós játék: minden gyerek kezébe adunk egy labdát. Zöld jelzésre szabadon közlekedhetnek a játéktéren, sárga jelzésre egy helyben kell pattogatniuk a labdát, piros jelzésre pedig a labdát ölelve egy helyben kell állniuk. Az a személy, aki eltéveszti a jelzéseket, az kiesik (Pappné Gazdag, 2001).

Váltóverseny labdajátékokat is alkalmazhatunk a testnevelés órákon:

- futás labdafogással
- futás hátrafelé labdafogással

- pókjárás ölben labdát hordva
- labdavezetés
- labdagurítás kézzel
- futás párokban homlok vagy hát közé szorított labdával
- labdavezetés futással, majd célbadobás
- futás párokban labdaadogatással (Bíró, 2015).

1.4. Testnevelési játékok

„A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze” (Szent Györgyi Albert).

A testnevelés az emberi test erejének, ügyességének, ellenálló - képességének fejlesztése iskolai keretek között. A testnevelés célja az egészség fejlesztése, a test edzése, a testi és szellemi teljesítőképesség fokozása testgyakorlatokkal. Ez képes befolyásolni a tanulók erkölcsi nevelését, magatartásuk fejlődését, együttműködésüket és más képességüket is. Feladatai közé tartozik a testi fejlődés elősegítése, testalkati torzulások megelőzése, edzettség, ellenálló és teherbíró képesség növelése, mozgáskultúra kialakítása és az erkölcsi tulajdonságok fejlesztése (Magyar, 2002).

A játék a nevelés egyik legeredményesebb eszköze. Játék közben fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságok, továbbá az egyén és közösségi nevelés. A játék során tud felszínre kerülni a tanuló egyénisége, amit különböző mozgásos játékokkal tudunk elősegíteni (Bíró, 2015).

1.4.1. Testnevelési játékok szervezése és alkalmazása

A játék az ember, a gyermek elsődleges és legkedveltebb tevékenysége, melyet szabadon választ minden külső tényező nélkül s leginkább az örömszerzésre irányul. A testnevelés mozgásanyagának döntő részét a kisiskoláskorban a játékok képezik, amelyek feladata nemcsak a testi képességek fejlesztése, de hozzájárulnak a személyiség szellemi, pszichikai fejlődéséhez, erkölcsi magatartásának, esztétikai ízlésének kialakításához is. Továbbá fejlődik az értelmi, érzelmi és akarati funkcióik is. A játék közvetlen célja a győzelem elérése, mely kezdetben a szerepjátékok, de később az egyéni- és csapatjátékok révén valósul meg (Kovács, 1994).

Az alapozó időszakban a tanár feladata, hogy megszerettesse a gyermekekkel a mozgást, illetve, hogy szívesen vegyenek részt a testnevelési órákon (Horváth, 2012).

Az oktatási intézmények követelményekre építenek, ezáltal az alsó tagozatos diákok sem kivételek. Elemi elvárás a testnevelési foglalkozáson való aktív részvétel. Egyrészt ez tájékoztatja a tanulót, hogy társaihoz képest mennyire van lemaradva vagy mennyire fejlődött már. Másrészt mindez megmutatja, hogy a pedagógus milyen szintek és milyen eredményesen oktatja a tantárgyat. Az elvárások között szerepel továbbá az elsajátítás és megtanulás. Ebben az esetben viszont nem egy adott anyagrész megtanulása a cél, hanem az, hogy a tanulók különböző és változatos feladatokkal találkozzanak, s ezek révén fejlesszék önmagukat és újabb megoldásokhoz szerezzenek tapasztalatot. Leginkább a teljesítménypróbákon lehet felmérni egy tanuló képességeit, de ezeket mindig saját magához kell mérni, nem a társai eredményeihez (Arday, 1999).

A testnevelési játékok, mint a nevelés egyik fő mozgásos tevékenységformája arra törekszik, hogy megjelenítsük és beépítsük mindazokat a feladatokat, amelyek biztosítják a gyermekek fejlődését, segítik a közösségi életre való felkészítésüket. A testnevelési játékok széles tárháza és sajátos szerepe megfelelő lehetőséget biztosít a különböző oktatási és nevelési feladatok megoldására, amelyet a gyakorlatban alkalmazható lehetőségek bemutatását követi (Hajduné-Baráth, 2015).

A megfelelő játék megválasztásában a tantervek nagy segítséget jelentenek, mely szerint a játékoknak célszerűen kell egymást követni. A jól megválasztott tevékenység logikus összefüggést mutat az óra többi részével. A gyakorlatok, mozgásmódok alkalmazására ad lehetőséget illetve a tanulók harmonikus fejlesztését szolgálja elő. ezeket a feladatokat fokozatosan kell nehezíteni. A játék előkészítése az órát megelőzően kell, hogy megtörténjen, így az eszközökkel semmilyen probléma nem merülhet fel (Hajduné, 2015).

A játékok lehetnek ismertek, kevésbé ismertek vagy teljesen ismeretlenek a tanulók számára. Az ismertebb játékoknál elég annak megnevezése, viszont a szabályok tisztázása sem árt, hiszen lehetnek olyan diákok, akik másképp ismerik az adott tevékenységet. A kevésbé ismert és ismeretlen játékok esetében fontos ismertetni a nevét, szabályokat és az ezzel kapcsolatos kérdéseket meg kell válaszolni. Ezután ki kell választani a játékosokat és a megfelelő helyre kell őket állítani. Miután elkezdődött a játszma fontos annak vezetése és felügyelése. Ez azonban eltér a sportjátékoknak alkalmazott vezetéstől. Ebben az esetben az a feladat, hogy ellenőrizzék a játékot, a szabályok betartását, ötleteket adjanak és elismerjék a feladat jó megoldását. A játék befejezése után elengedhetetlen a tanulók

értékelése, hogy tisztában legyenek a saját erősségeikkel és gyengeségeikkel (Magyar, 2002).

A testnevelési játékokat az óra első felében kell alkalmazni, tehát az előkészítő szakaszban. Fontos, hogy a játék rövid legyen, és ne zavarja a főrészt elsajátítását, ugyanakkor kötődjön a fő részhez. Arra kell törekedni, hogy az ilyen játékok élvezetesekek és szórakoztatóak legyenek a tanulók számára. Továbbá az ilyen játékok nem csak a test fejlesztését segítik elő, de segítenek abban is, hogy a tanulók jobban pihenjenek, könnyebben legyen számukra a tananyag elsajátítása, és segít a stressz oldásában is. A mentális és fizikai megterhelés után kiváló a testnevelési játékok valamilyen formája, mert ezáltal javul a futás, ugrás, dobás, egyensúly, erő, kitartás, sebesség, figyelem, stb. Fontos kiemelni továbbá, hogy nem egyénenként kell játszani a játékokat, vagy gyakorlatokat, hanem kisebb csoportokban vagy az egész osztály, ezáltal a tanulók az együttműködést is megtanulják (Szuprunyuk, 2017).

Általában a testnevelési órák hetente háromszor kerülnek lebonyolításra, de törekedni kell arra, hogy ezen kívül is - szünetben vagy napköziben - valamilyen játékot játszanak a gyerekek. Cél, hogy megmozgassa a gyermekeket. Napjainkban a gyerekek előszeretettel játszanak mobilon játékokat, ezért fokozottan kell alkalmazni a testnevelési játékokat (Szuprunyuk, 2017).

A testnevelési játék sikere a megoldásban rejlik ahhoz, hogy sikeres legyen különböző tényezőknek kell megfelelnie. A helyszín lehet tanterem vagy futballpálya, tehát természetben végezhető játék. Továbbá elengedhetetlen a résztvevők összetétele, kora, fejlődése, fizikai erejének figyelembevétele és az edzés formája. Ezen tényezők figyelembevétele után lehet kiválasztani egy vagy több testnevelési játékot, melynek leginkább a szórakozásra, a kikapcsolódásra és a fejlesztésre kell, hogy irányuljanak (Kacsula, 2018.).

Az első osztályos tanulók számára könnyed, egyszerűbb játékokat kell alkalmazni, melyek segítségével játékosan tanulják meg a versenyszellemet és az együttműködést. Ezeket a testnevelési játékokat évről évre valamilyen szinten nehezíteni kell és újakat bevezetni. Az első osztályos tanulók számára használhatjuk az *Átbújás* nevezetű játékot. Ez a fogójátékok egyik formája, amiben, ha a fogó elkap egy diákot, annak terpeszállásban megdermed, s csak akkor futhat ismét, ha egy társa átbújik a lába alatt. Cél: minden diákot megdermeszteni (Horváth, 2001).

Második osztályban a *Kidobós* nevezetű játék alkalmas a szórakozásra, az egykezes dobások gyakorlására és a célba találásra. Hiszen ennek lényege, hogy a társait eltalálja a dobó vagy dobók (Horváth, 2001).

Harmadik osztályos tanulók esetében a *Skalpvadászat* nevű játék igen közkedvelt. E tevékenység során minden tanuló kap egy szalagot vagy sapkát. Az a játékos győz, aki a társaitól a legtöbb szalagot tudja összegyűjteni, ráadásul a sajátját is megőrzi (Horváth, 2012).

Negyedikesek számára kiváló játék a *Fogd meg a farkát*. Ebben a játékban a tanulók sort alkotnak, s így kell a sor végén és elején lévő embereknek elkapniuk egymást. Ebben a feladatban elengedhetetlen az együttműködés (Horváth, 2012).

Összehasonlítottam, hogy Ukrajnában és Magyarországon milyen óraszámokban vezetik a 4. osztályos diákok számára a sportjátékokat előkészítő játékokat, illetve magát a testnevelés órát. Ehhez az Oktatási Hivatal oldalát használtam fel.

Ukrajnában 105 testnevelés órát tartanak évente a tanulók számára, ami heti felbontásban 3 órát jelent. Az előkészítő játékokra évente 20 órát szánnak rá. Ezzel ellentétben Magyarországon az éves testnevelés órák száma 180, ami hetente 5 órát jelent. Éves szinten az előkészítő játékok száma 50.

A két országot egy határ választja el egymástól, így sok hasonlóság illetve eltérés figyelhető meg még a testnevelési órákon is. Megállapítható, hogy Magyarországon sokkal több időt fordítanak a test fejlődésére, a mozgásban gazdag életmód kialakítására már gyermekkorban. Sokkal több hangsúlyt fektetnek a testnevelés órákra, illetve az előkészítő szakaszra, mint hazánkban.

1.4.2. Testnevelési játékok a testnevelési órákon

A sportjátékokra jellemző sajátos technikai elemek tanítását megelőzi egy előkészítő szakasz, melynek során a szükséges motoros képességek fejlesztése történik meg különböző játékok által. A játékok különbözőek lehetnek, például:

- A *fogójátékok* egyszerű játékok, amelyek a gyorsaságfejlesztésre kiválóan alkalmasak. A futás és különböző futómozgások összessége a reakcióidőt és a futógyorsaságot is egyaránt fejleszti. Az óra első szakaszában, a bemelegítés során alkalmazhatóak. Mivel nagy élettani megterhelés alá helyezik a szervezetet célszerű előtte néhány keringésfokozó, ciklikus mozgást végeztetni (Paic et al., 2015).

- *Labda elkapások homlok előtt, fölött.* Elkapáskor a lábak vállszélességű, kis harántterpeszben vannak, és a törzs enyhén előre dől. Az elkapás pontos helyét úgy alakíthatjuk ki, hogy a tanuló rézsútos magas tartásból engedi vissza a kezeit könyökhajlítással, a tenyér pedig felfelé néz. Ez az alkarérintés rávezető gyakorlata.
- *Labdapattogatás tenyérrel.* Labdavezetés helyben, vagy haladással, a tanulók a labdát feszes tenyérrel ütik a földhöz. A tenyér feszes, a csukló nem hajlik hátra, az ujjak nyitva vannak. A leütés, és a nyitás, kéz-, és csuklótartását készítjük elő.
- *Labdatáncoltatás a levegőben.* A labdaütögetéssel, fejelgetéssel maradjon a levegőben! Végezhető helyben, vagy mozgás közben is. A kezdeti kísérletek után érdemes megkövetelni egy bizonyos repülési magasságot, így elkerülhető a nagyon apró pöckölgetés (Paic et al., 2015).
- *Egykezes felső átadás fal mellett.* Két tanuló egymással szembe áll a fal mellett. Egyik tanuló bal, a másik jobb keze magas tartásban, válla és könyöke a falhoz ér, vagy nagyon közel van hozzá. Láruk enyhe harántterpeszben, a faltól távolabbi láb kissé előrébb. A falhoz közelebbi kezükben kislabdát, vagy kisméretű gumilabdát tartanak, és egykezes felső átadásokat végeznek egymásnak. A gyakorlat közben a fal megakadályozza a könyök oldalirányú leengedését, előkészítve ezzel az ütőmozdulatot (Bíró et al., 2015.).
- *Szabadulás a labdától.* A játékot háló, vagy kifeszített gumiszalag fölött játsszák a csapatok, melyek létszáma variálható. A labdák száma a játékosok számától függően változik, nagyobb csapatlétszám több labdát feltételez. Kezds előtt a labdákat felefele arányban elosztjuk a csapatok közt, majd sípjelre átdobják a háló felett. A cél az összes labda ellentérfélre juttatása. Az a csapat nyer, amelyik térfelén nem marad labda, vagy amelyiknél a végső sípszó pillanatában kevesebb labda van. A játék röplabdázást előkészítő jellege növelhető, ha az átadás módját meghatározzuk – kétkezes átadás, kétkezes alsó átadás, kétkezes mellső, vagy felső átadás, kétkezes dobás előtt a labda homlokhoz érintése.
- *Szlabalomfutásos váltó.* A tanulók létszámától függően csapatokat alkotunk, akik a kapuelőtér-vonal mögött egy oszlopban helyezkednek el. Minden csapat előtt 5 bóját helyezünk el 2 méter távolságra. Az első bója távolsága az első tanulótól

5 méter. Jelre az első tanuló labdavezetéssel, szlalomfutással kerüli a bójákat. Az utolsó bója megkerülése után egyenes vonalú futással, labdavezetéssel futnak visszafelé és átadják a labdát a következő tanulónak, aki megismétli a feladatot. Az a csapat nyer, akinél elsőnek befejezik a tanulók a feladatot. A játék számos változata alkalmazható, különféle akadályokkal és feladatokkal. Ez a gyorsaságot és a labdavezetést fejleszti (Bíró et al., 2015).

- *Pontszerző.* Két csapatra osztjuk a tanulókat. A játékosok számától függően játszhatjuk a 9-es vonalon belül vagy akár fél pályán is. A labdát megszerző csapat igyekszik minél több átadással, minél hosszabb ideig maguknál tartani a labdát. A játék mehet időre vagy bizonyos számú átadás végrehajtása eléréséig is. Remek a gyorsaság, koordináció, cselezések, labdaelfogás, átadások fejlesztésére (Arday, 1999).

II. A RÖPLABDA JÁTÉK

A röplabda játék Észak-Amerikából származik. Kialakulásához egy érdekes történet fűződik. L.H. Gulick és T. D. Wood testnevelő tanárok a teniszhálót fejmagasságig emelték fel, így a termet két játékmezőre osztották fel, s aki elérte a kosárlabdát (akkor még ezzel játszották) az szerzett pontot. Nagy kihívást jelentett létrehozni a sportnak megfelelő labdát, ami elég könnyű ahhoz, hogy elegendő időt legyen a levegőben, de megfelelő tömegű is, hogy a szél ne fújja el, hiszen akkor még a kültéren űzték ezt a sportot.

Nyilvános bemutatója a játéknak 1896-ban volt, Springfieldben, ezután hamar elterjedt világszerte a közkedvelt játék.

Az évek múlásával a röplabda játék egyre nagyobb népszerűséget vonzott maga után. 1916-ban a szabályok szerint megemelték a háló magasságát és a labda súlyát is növelték. Az új sport bekerült a középiskolai és főiskolai testnevelési anyagba is. 1928-ban létrejött az Egyesült Államok Röplabda Szövetsége (USVBA), ami versenysporttá tette a játékot. 1947-ben már olimpiai sporttá nyilvánították a röplabdát.

Európában az első világháború éveiben kezdték el játszani például Angliában vagy Franciaországban. Magyarországra is eljutott az új sportjáték híre, ami villámgyorsan hősította meg a sportolni vágyók és a szurkolni szeretők szívét. Olyannyira, hogy 1946-ban megalakult a Magyar Röplabda Szövetség (MRSZ), s ezután sorra megrendezésre kerültek országos és nemzetközi bajnokságok. (Kristóf, 1992).

2.1. A röplabda játék általános szabályai

A röplabdázás csapatjáték, amely a kézzel továbbított labdák csoportjába tartozik a sportjátékokon belül. 6-6 főből álló csapatok versenyeznek meg egymással a győzelemért. A játék célja, hogy a játékosok a háló fölött az ellenfél játékmezőjére juttassák a labdát, illetve hogy megakadályozzák ebben az ellenfelet. További jellemzői:

- A játékpályát közepén háló választja ketté, ennek magassága a férfiak esetében 243 cm, a nők esetében pedig 224 cm (lásd: 1. sz. ábra).
- A játékterület kicsi, 18×9 m-es. Csapatok a saját térfelükön játszanak, nem történik szemtől szembeni küzdelem.
- A labda nem érintheti a talajt, hiszen a játéknak a légtérben kell folynia.

- A labdát továbbítani csak meghatározott testrésszel, elpattanó érintéssel lehet.
- A labda játékba hozatala minden esetben nyitással kezdődik.
- Minden labdamenet pontot ér. A játék nyitással indul, melynek pillanatában a játékosoknak megfelelő állásrendben kell elhelyezkedniük a pályán.
- Ha a nyitó csapat hibázik, akkor a fogadó csapat szerzi meg a nyitás lehetőségét, s az óramutató járásával megegyező irányban a játékosok egy hellyel tovább lépnek – forgásszabály.
- A döntő játszmában hiba után az ellenfél nyitásjogot és pontot nyer, illetve forgást hajt végre.
- Egy adott játékos szerepe a játékban állandóan változik attól függően, hogy épp milyen helyet foglal el, azáltal lehet támadó vagy védekező.
- A játékidő nem meghatározott. Az a csapat győz, amelyik három játszmát megnyer. Egy játszma alatt 15 pontot kell szerezni.
- Minden játszmában meghatározott számú pihenőszünetet és cserét ehet kérni (Bíró et al., 2015).

A játékszabályok szerint a hat főből álló csapat három tagja első sorköteles, a másik három tagja hátsó sorköteles. Az első sor játékhelyei: jobbszöglet 2-es, első közép 3-as, balszöglet 4-es. Hátsó sor játékhelyei: jobb sarok 1-es, hátsó közép 6-os, balsarok 5-ös (lásd: 2. sz. ábra).

Ahhoz, hogy megfelelően megtudjuk alapozni a röplabdázást fontos néhány kifejezést is tisztáznunk:

- Állásrend: a pályán lévő 6 játékos egymáshoz viszonyított helyzete, amit játszmánként a jegyzőkönyv hitelesít.
- Forgás: a nyitás jogát megszerző csapat játékosai az óramutató járásával megegyező irányban egy hellyel tovább kerülnek. Az egyes játékosnak kell minden esetben végrehajtania a nyitást.
- Nyitás: a labda játékba való hozatala.
- Nyitásfogadási alakzat: a nyitást fogadó csapat felállási rendje.
- Labdamenet: a labda útja a nyitástól a hibát jelző sípjelig.
- Labdatérés: a labda útja egy térfélen, ami három vagy sáncérintéssel együtt négy érintésből áll.

- Játékmegszakítás: labdamenetek közötti idő (például játékos csere, pihenőidő, sérülés vagy egyéb ok).
- Csere: játékos-, tér- vagy helycsere.
- Pont: a játék eredményszámítása (Magyar, 2002).

A nyitás szerepe e játékban a labdamenet elindítása, így kerül játékba a labda. Továbbá ez támadási lehetőség, ami által pont is szerezhető. A nyitást többféle módon el lehet végezni, például alsó és felső nyitás, helyből és felugrásból végzett, pörgetett és lebegtetett.

A nyitások fogadása megakadályozza, hogy az ellenség pontot szerezzen a játék megkezdésekor. Kihasznlva a kedvező helyzetet a csapatnak azonnal támadásba kell lendülnie. A fogadás alkar- és a kosárérintéssel valósul meg – röplabda játékban ez a két alapérintés van jelen.

A kosárérintés alaptechnikája során az egyén vállszélességű terpeszállásban helyezkedik el. Egyik láb kissé előrébb helyezkedik el, így a test alátámasztása stabil. A láb bokában és térdben kissé hajlított, a csukló hátrafesztett, az ujjak tártan egy síkban vannak. A tenyér kosarat formál. A kar emelt az arc előtt.

Az alkarérintés alaphelyzete: vállszélességű enyhe harántterpesz, térdek hajlítva, testsúly a lábfejek első harmadán, a sarok kissé emelkedik. A törzs csípőből enyhén előre dől, karok oldalt a test mellett. A térdek hajlításának szögét a játék helyzet határozza meg (Paic et al., 2015).

2.2. Labdaérzék fejlesztő játékok

A labda minden gyerek életében fontos eszköz. Már óvodás korban megkezdődik az ezzel kapcsolatos manipuláció, ami iskoláskorban fokozódik. Igaz a gyerekek a labdával való tevékenységet, csak szórakozásnak fogják fel, de mindeközben ők maguk is fejlődnek, úgy, hogy tudomást sem vesznek róla. Fontos labdaérzék-fejlesztő játékok alkalmazása, amihez használhatunk egy vagy több labdát. Viszont ezt befolyásolja a labda mérete, súlya, dobása, rúgása stb.

2.2.1. Labdaérzék fejlesztő gyakorlatok egyénileg

Az egyének csak akkor tudnak a labdával megfelelő módon bánni, ha sokat gyakorolnak. Ahhoz, hogy valaki csapatban is tudjon játszani, ahhoz előbb egyénileg kell megtanulnia kezelni a labdát. Ezért is szeretnék néhány példát mutatni ennek érdekében.

Kézzelel végezhető egyéni gyakorlatok:

- terpeszállásban labdagurítás kézzel a lábak körül nyolcas alakban
- labdapörgetési kísérletek az ujjakon
- a labda feldobása az egyik kézzel, elkapása azonos kézzel vagy a másik kézzel
- a labda felütése ököllel, tenyérrel, kézháttal, kézzel
- labdafeldobás, taps a test mögött, majd a labda elkapása a test előtt
- labdafogás két kézzel a test mögött, a labda földobása a fej fölé és labdaelkapása két kézzel a test mögött
- labdaütögetés a talajra vagy levegőbe ujjakkal, tenyérrel, kézzel, kéztővel, kézháttal, kézzel, alkarral, ököllel
- labdadobás a falra 4-5 méter távolságról
- felfüggesztett tárgy eltalálása dobással
- labdaütögetés helyben
- labdavezetés
- feldobott labda levétele lábfejjel, combbal
- emelgetés egy lábbal, helyben
- labdapasszolás a falra
- álló vagy mozgó célpont eltalálása rúgással
- a labda átdobása egy kézzel a röplabdaháló felett, átbújás után azonos kézzel labdaelkapás
- páros lábon szökdeléssel mozgás kis területen előre, hátra, oldalra, közben ritmikus labdavezetést végez a tanuló
- különböző elhelyezkedési pontok elérése, bóják megkerülése labdavezetéssel
- futás közben a labda mozgatása a test mellett
- bóják kerülgetése labdavezetéssel (Magyar, 1992).

2.2.2. Labdaérezék fejlesztő gyakorlatok párban

Szintről szintre haladunk, tehát az egyéni gyakorlatok után következhetnek a páros gyakorlatok, ahol az egyéneknek nem csak magukra, de párjukra is figyelni kell. Ehhez kapcsolódó gyakorlatok:

- folyamatos labdaátadások, ami szökdelés közben is végezhető

- a röplabdahálótól 2-3 méterre, szemben elhelyezkedő társak kétkezes felső pattintott átadással dobják át a labdát egymásnak a háló alatt
- guggolásban helyezkedő tanuló a gurított vagy rúgott labdát állítsa meg lábbal, kilépéssel vagy a térdnyújtással
- a társ által kétkezes alsóval lágyan oldalra dobott labda visszadobása vagy visszaütése
- labdaátadások meghatározott dobásmódokkal akadály átugrás közben
- a társ által ívelt labda felugrással történő továbbítása
- 3-4 átmérőjű körben labdát vezet az egyik játékos, társa igyekszik megszerezni a labdát
- fejelő verseny párokban
- a tanulók homlokuk közé szorított labdával járnak, futnak, szökdelnek
- nagy területen mozgó tanuló és a közepén álló társa folyamatosan adogatja a labdát
- az egymás mellett álló tanulók egyike kézből ívben 5-8 méter távolságra rúgja a labdát, a társa a rúgás pillanatában indul el, és a talajról felpattanó labdát célba fejeli vagy rúgja (Magyar, 1992).

2.2.3. *Labdaérezék fejlesztő gyakorlatok csoportosan*

Végül, de nem utolsó sorban, néhány csoportos gyakorlatot szeretnék ismertetni, amihez elengedhetetlen az együttműködés. Például:

- körben állnak a tanulók. A kör ellentétes oldalán álló egy-egy tanuló indítja a labdát azonos irányba, a cél, hogy a labdák elkerüljék egymást
- cicázás dobással vagy rúgással különböző létszámú csoportokban
- az oszlopban elhelyezkedő 4-10 tanuló a falra vagy palánkra játssza a labdát légi dobással, majd gyors futással megkerüli a faltól 6-10 méter távolságra lévő akadályt, majd a sor végére áll
- 3-4 tanuló vonalban helyezkedik a kézilabdapálya alapvonalán egymástól 3-4 méterre. Gyors futással haladnak a másik alapvonal felé, majd vissza, közben különböző dobás- és rúgásmódokkal átadásokat végeznek (Kristóf, 1992).

Ezt nyilván nem csak más és más gyakorlatokkal lehet kivitelezni, hanem játékokkal is. Például az Őrizd a labdát játék. Ehhez csak egy labdára van szükség. A tanulók kört alakítanak. Széles terpeszállásba állnak úgy, hogy a lábfejük összeérjen. A labdát a körön

belül bármilyen irányba guríthatják lábbal és kézzel is. A cél, hogy az egyik társuk lába közt átgurítsák a labdát. A tanulóknak meg kell akadályozni, hogy 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 (Bíró, 2015).

Szerezze labdát játék elhelyezkedése a kosárlabda pálya területén történik, az osztály felénél kosárlabda van. A játék sípjelre indul. A labdások labdát vezetnek a kosárlabda pálya területén. A labdanélküliek igyekeznek labdát szerezni. Akinek sikerül labdát szereznie, az vezeti tovább a labdát. Győztes az a játékos, akinek egyszer sem vették el a labdáját, vagy a legkevesebbszer vették el tőle a játék ideje alatt (Horváth, 2001).

Fogyasztó szétszórtan nevezetű játékot tornateremben, létszámtól függő területen játszatják. Két csapatot alakítunk ki, az egyiknek kiosztjuk a jelzőszalagot. A csapatok a játéktéren egyenletesen eloszolva helyezkednek el. Az egyik lesz a dobó-, a másik a menekülőcsapat. A tanár sípjelére indul a játék és a stopper. Cél: a dobóknak ki kell dobni az összes menekülőt. Akit eltaláltak, kiáll a játékból. Átadásokat végezhetnek egymás közt a dobók, de labdával a kézben nem futhatnak (Bíró, 2015).

A fent említett gyakorlatokon és játékokon kívül még sok másfajta játékot lehet alkalmazni a testnevelés órákon. Ezek mind azt a célt szolgálják elő, hogy előkészítsék a tanulókat a sportjátékokra. Tehát elmondhatjuk, hogy előkészítő játékoknak nevezzük azokat a testnevelési játékokat, melyek az adott sportág technikai és taktikai mozzanataira vezetik rá a tanulókat. Ezek a játékok segítenek abban, hogy a tanulók az adott sporthoz szükséges készségeket és képességeket sajátítsák el illetve fejlesszék azokat.

2.3. Testnevelési játékok a röplabda megalapozásához

Mint minden játéknak, úgy a röplabdázásnak is fontos szerepe van a testnevelési órákon. Fejleszti a tanulók motorikus és pszichikai képességeit, emeli a mozgásműveltségi szintjüket és segít abban, hogy a szabadidőt hasznosan töltsék el. A sportágot legjobban megalapozni az általános iskolában lehet, ahol a gyerekek fogékonyak az új ismeretekre. Erre az iskolai tantervek biztosítják a lehetőséget. E mellett nem csak egy sportágot – esetünkben a röplabdát - ismertetnek meg a diákokkal, hanem többet (pl. labdarúgás, kézilabda) és azokat is mindig újítják, hogy a tanulók el tudják dönteni, hogy később melyik válik a kedvencükké, melyiket teszik a mindennapjuk szerves részévé (Bíró, 2015.).

A röplabdázás kialakításának legegyszerűbb módszere a röplabda jellegű játékok alkalmazása. Osztálykereten belül általában négyes tanulócsoportokkal kell foglalkozni, hogy mindenki el tudja sajátítani a játékot és annak elemeit. Alkalmazhatunk úgy nevezett egyperces fogót, amikor is egy tanuló egy percig felső ütőérintéssel célozza menekülő társát, majd fordítva. Ahhoz, hogy a tanulók igazodni tudjanak, a labdához használhatunk labdadobást, gurítást vagy fejelgetést versenyszerűen. Az alkarérintés gyakorlására jó például, ha az egyik tanuló ütögeti a labdát alkarérintéssel, s ha elrontja, akkor a társa folytatja. A nyitást is célszerű párokban gyakoroltatni. A csereröplabda kiváló arra, hogy mindenki tudja gyakorolni a játékot. Ezekon kívül többféle játékot illetve gyakorlatot lehet alkalmazni, melyek nagy részben hozzájárulnak a röplabdázás elsajátításához.

Az előkészítő játékokon kívül nem szabad megfeledkeznünk a tanórán kívüli tevékenységekről, a versenyszerű sportolásról vagy a korosztályos versenyeztetésről sem. Hiszen nem csak tanórán belül mélyíthetik a tanulók a tudásukat egy-egy sportjáték kapcsán, hanem a szabadidejükben is. Amennyiben a szabadidejüket egy tanár közreműködésével, segítségével töltik el, annak érdekében, hogy akár elsajátítsák jobban a röplabda játékot, akkor jelentős fejlődést fognak produkálni. Szervezhetünk a tanulók számára házi bajnokságot és iskolák közötti bajnokságot is, így összemérhetik tudásukat másokkal is (Kristóf, 1992).

Tartsd a levegőben a labdát című játéknak fontos szerepe van a röplabda megalapozásában. Az osztályt két csapatra kell osztani. Szükség lesz két darab röplabdára és a kijelölt játéktérre. A két csapat kört alakít ki, s kapnak egy-egy labdát. Adott jelre meghatározott módon, kosár- vagy alkarérintéssel igyekeznek a levegőben tartani a labdát. Az a csapat kapja a pontot, amelyik minél több ideig képes a levegőben tartani a labdát. Értelmszerűen az a csapat győz, amelyik több pontot gyűjt össze.

Fontos a következő játékszabályokat betartani:

- csak meghatározott érintéssel lehet továbbítani a labdát
- egy játékos csak egyszer érhet a labdához.

Zsinórlabda dobással nevezetű játék alkalmazása szintén elengedhetetlen a röplabda játék tanulása során. Ez egy csapatjáték, amit 6 – 9 játékos játszhat. Egy darab röplabda vagy gumilabda, illetve röplabdaháló szükséges a játékhoz. Középen kb. 2 méter magasban feszítsük ki a röplabdahálót, esetleg zsinórt, és mindkét térfélen a hálótól 3 méterre jelöljük ki a kezdővonalat. A két csapat játékosai úgy helyezkedjenek el a térfelükön, hogy annak minden részét biztosítani tudják. 6 fős csapat esetében ez lehet a röplabdázásban ismert

"csillag alakzat", 9 fős csapatoknál 3 soros vonal alakzat. Sorsolással eldöntjük, hogy melyik csapat kezdi. A kezdő csapat egyik játékosa a kezdővonal mögül meghatározott dobásmóddal a háló fölött az ellenfél térfelére dobja a labdát. Az érkező labdát igyekeznek elfogni és visszadobni, ez így folytatódik tovább, amíg valamelyik térfélen le nem esik a labda, vagy a játéktéren kívülre nem kerül. Így szerez pontot a hibázó csapat ellenfele. Győztes az a csapat, amelyik a játékidő alatt több pontot szerez. Szabályok:

- a labdát csak az előre meghatározott dobásmóddal lehet az ellenfél térfelére továbbítani
- a dobást helyből kell végrehajtani arról a helyről, ahol az elfogás történt
- az a játékos végzi az átdobást, aki elfogta a labdát
- a labda nem érintheti a hálót, nem haladhat a háló alatt, és hiba, ha a játéktéren kívül ér talajt
- a labda játékba hozása minden pont után a pontot szerző csapat kezdővonaláról történik
- a játékosok helyét időnként cserélni kell,(első-hátsó sorok cseréje, szélsők és középsők cseréje) hogy mindenki egyformán vegyen részt a játékban (Bíró et al., 2015).

Zsinórlabda dobással is fontos alapozó játék a röplabda játék elsajátításában. A leírás épp olyan, mint a zsinórlabda dobással nevezetű játéknál. Ebben az esetben csak a játékszabályok változnak meg. Szabályok:

- kezdésnél a játékos feldobja a labdát a feje fölé és kosárérintéssel átíveli a háló fölött
- az a játékos, aki kosárérintéssel fogadja a labdát, még egyszer a labdához érhet, vagy csapattársának továbbíthatja vagy az ellenfélnek (később ezt már nem szabad)
- igyekezzünk maximum három kosárérintést végezni, ne többet, majd küldjük át a hálón
- fokozatosan vezessük be a forgásszabályt.

A röplabda játék, mint már korábban említettem egy csapatjáték, tehát nem csak az egyéni képességeket képes fejleszteni, hanem az együttműködést is. Kiváló sport arra, hogy egyének megtanuljanak másokkal összedolgozni, s ezáltal győzelmet aratni. Fontos, hogy minden társra figyeljenek, segítség egymást, fegyelmezettek legyenek, és mindig megbeszéljék az adott taktikát (Bíró et al., 2015)

III. SAJÁT VIZSGÁLAT

A mozgás jelentősége létfontosságú az emberek életében. Az egészséges életmód megalapozását már óvodáskorban el kell kezdeni, ehhez a mozgásos játékok bizonyulnak a leghatékonyabb eszköznek. Alsó tagozatban a mozgásos játékok mellett kulcsfontosságú játékoknak bizonyulnak a testnevelési játékok, melyek mindamellet, hogy sportjátékok megalapozását segítik, a játékműveltséget magasabb szintre emelik a szükséges speciális játékkészség kialakítása révén.

3.1 Kutatási célok és hipotézisek

A kutatásom célja, hogy feltérképezzem az alsó tagozaton a gyermekek fizikai állapotát, motorikus képességeit teljesítménypróbák által, illetve megvizsgáljam a labdaérzékük fejlődését, fejleszetheységét, az adott labdás sportjáték (röplabda játék) tekintetében. Ennek felméréséhez értelemszerűen labdás ügyességi feladatokat választottam. Továbbá olyan testnevelési foglalkozások levezetését tűztem ki célul, amelyek révén a röplabda játék alapvető technikai elemeit szeretném megismertetni, gyakoroltatni, elsajátíttatani a tanulókkal. Ezek révén azt szeretném elérni, hogy a gyerekek fejlődést mutassanak magukhoz képest.

Kutatásom során a következő kérdésekre kerestem a választ:

- Milyenek az alsó tagozatos tanulók labdás ügyessége és motoros képessége?
- Lesznek-e kiemelkedő eredmények?
- Lesznek-e az elvárthoz viszonyítva gyengébb értékek?
- Szeretni fogják-e a röplabda játéokra épülő testnevelési foglalkozásokat?
- Milyen a versenyszellem a csoporton belül?
- Megfigyelhető lesz-e fejlődés?

Hipotézisek:

1. Feltételezzük, hogy a vizsgált gyermekek motorikus képességei átlagosan megfelelőnek fognak bizonyulni.
2. Feltételezzük, hogy a labdás felméréseken átlagosan gyenge eredményeket kapunk az előmérések során.

3. Feltételezzük, hogy a két nem motorikus eredményei átlagosan megütik az elvártnak megfelelő értéket és a két nem eredménye között sem lesz nagy eltérés.
4. Feltételezzük, hogy a kísérleti csoportnál jobb eredményeket fogok elérni a fejlesztést követően.

3.2 A vizsgálat helyszíne

Kutató munkám helyszíne a Beregdédai Gimnázium. Az iskola Beregdédában található, Sport utca 1 házszám alatt.

1945-től magyar tannyelvű elemi, 1948-tól általános iskolaként működik a településen. Jelenleg azonban gimnáziumként működik. Az iskola épülete 1983-ban épült, mely kétszintes, 280 férőhellyel rendelkezik.

Az iskolában az oktatás magyar nyelven folyik, viszont a tanulók ukrán és angol nyelvet is tanulnak. Az iskolában jelenleg 9 osztály működik. Ma 122 tanuló tanul, akiknek 20 tanár igyekszik átadni a megszerzendő tudást. Továbbá a gyermekek napközis foglalkozáson is részt vehetnek, ahol tanár segítségével megoldhatják a házi feladatokat, közösen játszhatnak.

Az iskolában 13 tanterem, tanári szoba, számítógépterem, tornaterem, konyha, 72 fős étkező, könyvtár, gyülekezeti terem és illemhely található. A központi épülethez tartozik: iskolaudvar, 0,72 hektáros iskolaterület, sportpálya, műfüves pálya.

Mint mindenki tudja az iskola feladata: képzés, fejlesztés, oktatás. A Beregdédai Gimnázium sajátossága, hogy arra törekszik, hogy a tanulók kreatív képességei, tehetségük ki tudjon bontakozni. Ennek érdekében számos szakkört indítanak minden évben, mint például rajz, tánc szakkör vagy kórus. A tanárok közös munkája a gyermekek művészi és esztétikai fejlődését célozza meg. Ez tükröződik a diákok iskolán belüli és iskolán kívüli versenyeken elért magas eredményekben. Tehát elmondható, hogy az iskola megfelelő feltételeket biztosít a gyermekek átfogó fejlődéséhez, fejlesztéséhez.

3.3 Kutatási módszerek és körülmények bemutatása

A vizsgálati mintába két 4. és egy 3. osztály tanulói vettek részt 2020 és 2021 őszén. Elővizsgálataim során, melyet 2019/20-as tanévben végeztem egy 4. osztály bevonásával hozzásegített tapasztalatok szerzésében, hogy az általam választott sportspecifikus gyakorlatok mennyire bizonyulnak megfelelőnek az adott korosztálynak. Kisiskolások

sportágspecifikus vizsgálatával kevés kutató foglalkozott, viszont abban egyetértnek, hogy játékos formában fejlesztésük már ebben a korban meg kell alapozni. Erre kiváló eljárási mód a „manó” röplabda mozgásanyaga, mely az elért eredmény mérésére összeállított technika alapérintéseinek felmérésére is alkalmasak. Arra a következtetésre jutottam, hogy az ismert motorikus tesztek a tanulók könnyen veszik az akadályokat, viszont az új mozgásformák felmérésénél nehezebben tudtak megbirkózni. Így úgy határoztam, hogy a megpróbálkozom fejlesztéssel hatást elérni, a jobb teljesítmény reményében. Tehát egy év elteltével 2021 őszén ugyanazon intézmény jelenlegi 4 osztályos tanulóival öt az általam összeállított játékos testnevelési foglalkozásokat vezettem le (lásd: 9. melléklet). Céлом a röplabda játék megalapozása és alaptechnikai elemek elsajátíttatása. A fejlesztés érdekében a legfőbb eszközül testnevelési játékok és labdás gyakorlatokat alkalmaztam, melyeket igyekeztem játékos formában összeállítani. A beavatkozás előtt és után felmértem a tanulók teljesítményét tudásszintmérő tesztekkel, melyeket összevettem az előző évben teljesített 4. osztály eredményeivel, így ők kontrollcsoportnak számítanak a vizsgálat során. Arra is kíváncsi voltam, hogy egy évvel fiatalabb korosztályban lévők vajon hogyan teljesítenek az adott korosztályhoz képest. Így a vizsgálatba tapasztalatszerzés jelleggel 2021 őszén az adott intézmény 3. osztályos tanulói körében is elvégeztem a felméréseket.

Ahhoz, hogy felmérjem a gyerekek teljesítőkéességét, olyan szintfelmérő próbákat választottam, amelyek a röplabdázó sportteljesítményét meghatározó összetevők közül jelentősen befolyásolja egy játékos teljesítményét és megfelelnek a kisiskolások biológiai és pszichológiai fejlettségének. A gyorsasági mérések valamennyi ciklikus mozgásra adaptálhatók, labdajátékosok esetében a futó sprintelési próbák dominálnak. A játékosnak az öt körülvevő 3-4 m sugarú körben kell a labda irányába a lehető leggyorsabban mozognia, s eredményességét nagyban befolyásolja a különböző testhelyzetből történő robbanékony mély súlypontú, rövid távú és minden irányba mutató mozgás az optimális egyensúlyi helyzet maximális kontrollja mellett. Így a sportág jellegéből adódóan a motorikus képességek közül a gyorsasági és a gyorsasági állóképességet fejlesztik és mérik fel leggyakrabban, természetesen mindemellett a labdás technikai elemek mérése is nagy hangsúlyt kap. A következő tesztek kerültek felmérésre:

- a. *helyből távolugrás a gyorsasági erő mérését szolgálja:* a gyerek az előre megrajzolt vonalhoz áll, helyből elrugaskodva akkorát ugrik, amekkorát csak tud. A vonal és a sarok által hagyott nyom közötti távolságot mérjük le

centiméter pontossággal. Két kísérlet közül a jobbik eredményt rögzítjük. Eszközök: csúszásmentes felület, vonallal és méteres jelzővel.

- b. *4*9 méter futás:* az egyén a rajtvonal mögötti állórajtnál helyezkedik el, majd elkezd futni a megadott jelzésre. Az a feladata, hogy két teniszlabdát egyesével az egyik pontból a másikba juttasson el. Két kísérlet közül a jobbik eredményt rögzítjük. Eszközök: stopperek, két teniszlabda vagy kocka (Krutsevich, 2011).
- c. *súlypontemelkedés:* először az egyén egyik karját magastartásba emelve megérinti azt a legmagasabb pontot, amit elér. Másodszor az alany guggoló helyzetből felugrást végez és megérinti a lehető legmagasabb pontot. Két kísérlet közül a jobbik eredményt rögzítjük. Eszközök: súlypontemelkedés-mérő mérce.
- d. *nyitás:* a labdát meghatározott célfelületre (falra) kell juttatni minimum 2 méter magasságba és 5 m távolságból. Eszköz: gumilabda.
- e. *kosárérintés:* minél hosszabb ideig kell a levegőben tartani a labdát (min. 20-30 cm magasan). Eszköz: gumilabda (Halász et al., 2016).

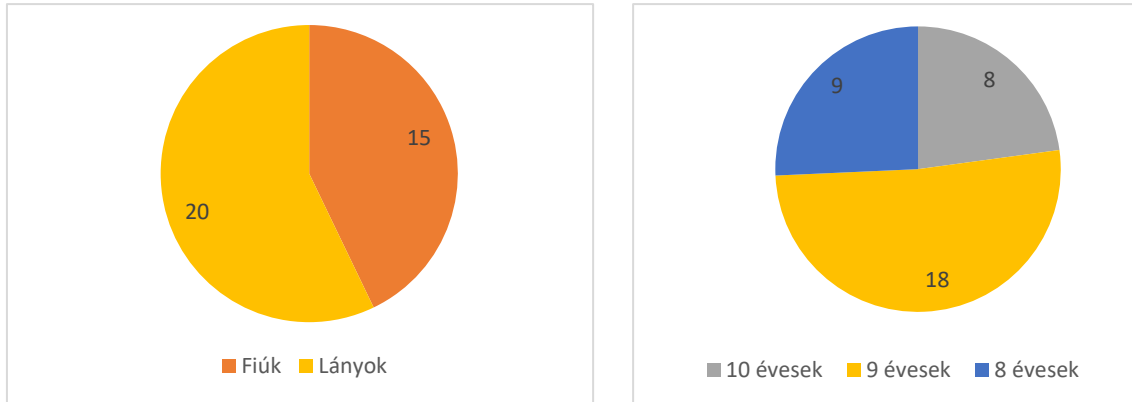
Valamennyi változót magam rögzítettem. A vizsgálat során ugyanazokat az eszközöket használtam mindhárom osztályban. A motoros próbák során stopperórát és mérőszalagot használtam. A pontosságot illetően a távolság mérése esetén cm-es, az idő mérésénél 0,1 mp határokat alkalmaztam. A teljesítménypróbák mindegyikét a tornateremben végeztettem el.

3.4 A vizsgálati minta bemutatása

Összesen 35 diák vett részt a kutatásomban. Nemek szerinti megoszlás szerint 20 lányt és 15 fiút mértem fel. Életkor szerint 8 fő 10 éves, 18 fő 9 éves és 9 fő 8 éves.

A névsor szerint a három osztályt összevonva összesen 59 tanuló vehetett volna részt a kutatásomban. Az adatfelvételt nehezítette, hogy abban az időszakban, amikor a vizsgálatomat végeztem több héten keresztül betegségek miatt és az időközönként kimaradt tanulók közül nem tudtam visszamérni ezen gyerek teljesítményét, így azokkal dolgoztam együtt akik a vizsgálat időszakában nem hiányoztak, s így sajnos az adatfelvétele 24 tanuló esetében elmaradt.

1. sz. ábra: Nem és kor szerinti megoszlás



(Forrás: saját kutatás)

A nem szerinti megoszlás alapján a vizsgált minta a következőképp alakult osztályonként. A kontroll 4. osztályos diákok közül 14 fő vett részt a kutatásban, közülük 6 fiú és 8 lány. A kísérleti 4. osztályos tanulók közül 11 fő, összesen 6 fiú és 5 lány. A 3. osztályos gyerek közülük 10-en vettek részt, 4 fiú és 6 lány. A nemek aránya összességében 16 fiú és 19 lány szerepel a mintában.

Az életkori megoszlás szerint a kontroll 4. osztályos gyerekek közül 9 fő 9 éves és 5 fő 10 éves. A kísérleti 4. osztály tanulói közül 8 gyerek 9 éves és 3 10 éves. A 3. osztályban 1 fő 9 éves, 9 fő pedig 8 éves. Az életkori eloszlás aránya szerint összesen 8 gyerek 10 éves, 18 fő 9 éves és 9 fő 8 éves vett részt a kutató munkámban.

3.5 Eredmények feldolgozása

A motoros és labdás felmérések alatt rögzítettem az elért eredményeket táblázatokba (5, 6, 7, 9. sz. táblázat). Az adatok feldolgozásához alapvető matematikai számításokat végeztem, átlagot vontam és összehasonlítottam.

A motoros felmérésekhez helyből távolugrás, 4*9 m futás és súlypontemelkedés teszteket választottam. Ismert volt a tanulók számára, hiszen a tanárnő folyamatosan figyelemmel kíséri a tanulók fejlődését. A mért eredményeket Ilnecka H. Sz. és Abasena I. B. által kimutatott négy kategóriába csoportosítottam: gyenge, közepes, jó és kitűnő. A súlypontemelkedés nem mondható átlagos motoros felmérésnek, inkább a sportspecifikus tesztekhez tartozik.

1. sz. táblázat: Helyből távolugrás 4. osztály eredményei nem szerint és egyéneként vizsgálva

Normatíva		Szöveges értékelés	4.o kontroll			4.o kísérleti (preteszt)			4.o kísérleti (posztteszt)		
Fiúk	Lányok		összesen	F	L	összesen	F	L	összesen	F	L
121≥	116≥	kitűnő	142/ 14	134/ 5	132/ 8	136.6/ 10	150/ 5	123.3/ 5	142.5/ 10	155/ 5	130/ 5
120	115	jó	-	-/1	-	-	-	-	-	-	-
115	110	közepes	-	-	-	-	-	-	-	-	-
110	105	gyenge	-	-	-	-	-	-/1	-	-	-/1

(Forrás: saját kutatás)

A helyből távolugrás szintfelmérő teszt során kimagasló eredmények születtek. A kontroll és kísérleti osztály előmérés átlaga között megfigyelhető 5.4 cm különbség a kontroll csoport javára. A visszamérést követően a kontroll csoporthoz hasonlítva az eredményeket mindössze 0.5 cm a különbség. A kísérleti osztály a visszamérés során jobban teljesített, ezáltal pozitív fejlődést mutatott. Saját magukhoz képest az értékük 5.9 cm-el növekedett, míg a kontroll osztályhoz képest 0.5 cm-el jobb eredményt értek el.

Ezen felmérések során, ha a nemek szerinti eloszlást vizsgáljuk szintén kiváló eredményeket értek el a lányok és a fiúk is egyaránt. A fiúknál a maximális érték 175 cm, a lányoknál 160 cm, akik a kísérleti osztályból kerültek ki. Minimum eredmény a fiúknál a kontroll csoportban született: 120 cm, mint láthatjuk ez még elfogadható kategória. Egyetlen diák teljesített gyengén a lányok körében, akinek a fejlesztést követően sem sikerült jobb eredményt elérnie, a minimum 90 cm értékével a fokozott fejlesztést igénylő zónába tartozik.

2. sz. táblázat: Helyből távolugrás 3. osztály eredményei nemek szerint és egyéneként vizsgálva

Normatíva		Szöveges értékelés	3. o kontroll		
Fiúk	Lányok		összesen	F	L
106≥	96≥	kitűnő	122/10	125/4	118/6
105	95	jó	-	-	-
100	90	közepes	-	-	-
90	85	gyenge	-	-	-

(Forrás: saját kutatás)

A 3. osztályos tanulók átlag szerint nemhogy a saját korosztályuknak megfelelő szintet teljesítették, hanem elérték a 4. o. által elvárt értéket is. A fiúk körében kiemelkedő érték 130 cm, a lányoknál 125 cm. Alacsonynak semmiképp nem tekinthető, viszont a

legminimálisabb értékek is a jóval elvárt felett alakultak: a fiúknál 115 cm, míg a lányoknál 110 cm.

Általánosan elmondható, hogy a helyből távolugrás próbán a 4. és 3. osztályos tanulók egyénileg és az osztály átlaga szerint is kimagasló teljesítményt nyújtottak. A mérőszámokat összehasonlítva érződik a rendszeres iskolai testmozgás hatása, a gyorsuló fejlődésére fordított fokozott figyelem, mivel az intézményben vizsgált gyerekek e tesztben különösen jól teljesítettek. A kísérleti csoport fejlődést mutatott magához képest a visszamérés során. Az osztály átlaga szerint a visszamérésen születettek meg a legjobb értékek. Nemek szerint a fiúk eredményei jobbnak bizonyulnak, mint a lányoké, a fejlődés dinamikájában mutatkozó különbségek már ebben a korban is jól körvonalazódnak.

3. sz. táblázat: Helyből távolugrás eredményei koosztály szerint és átlagosan vizsgálva (cm)

	4.o kontroll		4.o kísérleti (preteszt)		4.o kísérleti (poszteszt)		3. osztály		Összesen		
	10 év	9 év	10 év	9 év	10 év	9 év	9 év	8 év	10 év	9 év	8 év
Kor	10 év	9 év	10 év	9 év	10 év	9 év	9 év	8 év	10 év	9 év	8 év
M/cm	133	133	140	135	145	140	118	121	139,3	131,5	121
fő	5	9	3	8	3	8	1	9	11	26	9

(Forrás: saját kutatás)

A kontroll és kísérleti csoport átlag eredményei között a 10 évesek között 7 cm az eltérés, s a kísérleti csoport visszamérése tovább növelte a különbséget 5 cm-rel, tehát a fejlődés következtében 12 cm lett a differencia.

A 9 évesek eredményei alapján a kontroll és kísérleti csoport értékei között mindössze 2 cm az eltérés, ha pedig a harmadik osztályos tanuló egyetlen kilenc éves diák teljesítményét is

figyelembe vesszük, akkor tovább nő ez a különbség 9,5 cm-re a kísérleti osztály javára. A visszamérésen a kilenc évesek is javultak, 5 cm fejlődést tanúsítva.

A 8 éves társaik alul maradtak a korcsoportok tekintetében, a 9 évesektől 10,5 cm, míg a 10 évesek viszonylatában 18,3 cm az eltérés. Az mindenképp kiemelendő, hogy a motoros teszt tekintetében minden szinten kiváló eredményeket értek el, mindössze egy diák kivételével. Ebben a korosztályban még jellemző, hogy az eredmények fokozatosan javulnak. Korcsoportok összehasonlítása is arra mutat rá, hogy az életkorral nő a teljesítmény, mivel jóval kedvezőbbek a mutatók a kor előrehaladtával a mintában. A mintában szereplő tanulók teljesítménye várakozásokon felüli eredményt hozott, s minden egyes osztály eredményei vetekednek a tőlük idősebb korosztályéval.

Az első hipotézisem - a vizsgált gyermekek motorikus képességei átlagosan megfelelőnek fognak bizonyulni – beigazolódott, hiszen a távolugrás felmérés során a diákok elérték a megfelelő szintet, sőt kitűnő eredmények születtek az osztály átlaga és a nemek szerinti átlag alapján is. A harmadik feltételezésem első fele, miszerint a két nem motorikus eredményei átlagosan az elvártnak megfelelő értékeket megütik bebizonyosodott, az elvárthoz képest sokkal jobb teljesítményt tudott nyújtani a két nem. A második fele, ami szerint két nem eredménye között sem lesz nagy eltérés csak részben igazolódott be. Bebizonyosott a 3. osztályosok körében, illetve a kontroll csoportnál, ahol a két nem között minimális differencia figyelhető meg. Azonban a kísérleti csoport esetében megcáfolódik ez az állítás, mivel 25 cm különbség van a két nem eredményei között.

4. sz. táblázat: 4*9 méter futás 4. osztály eredményei nemek szerint és egyénekenként vizsgálva

Normatíva		Szöveges értékelés	4.o kontroll			4.o kísérleti (preteszt)			4.o kísérleti (poszteszt)			
Fiúk	Lányok		összesen	F	L	összesen	F	L	összesen	F	L	
12.4≥	12.9≥	kitűnő	M (mp)/ fő	-1	-1	-	-6	11.7/ 4	-2	12.2/ 7	11.5/ 4	-3
12.5	13.0	jó		-2	-1	-2	12.5/ 2	-1	-1	-1	1	13.0/ 1
13.0	13.5	közepes		-4	-2	13.9/ 5	-1	-	13.3/ 1	-1	-	-
13.5	14.0	gyenge		14.0/ 7	14.2/ 2	-	-2	-	-2	-2	-	-2

(Forrás: saját kutatás)

A 4*9 méter futás szintfelmérő próba során változó eredmények születtek. A kontroll csoport osztály átlagát figyelembe véve a gyenge kategóriába sorolható, míg ezzel ellentétben a kísérleti osztály eredménye előmérés és visszamérés során is eléri az elvárt értéket. A kontroll és kísérleti csoport eredményei között nagy eltérés állapítható meg, pontosan 1.5 mp a kísérleti osztály javára, s a beavatkozás révén sikerült növelni a köztük lévő különbséget, igaz csak minimális eredményességgel, viszont a gyorsasági állóképességnek javulása érzékelhető.

Nemek szerint a kísérleti csoport esetében, mind a két mérés során a fiúk teljesítménye bizonyul jobbnak. Mindkét nem a fejlesztés során minimálisan, de jobb eredményt tudott produkálni. A kontroll csoport esetében a lányok értékei lettek jobbak, mindössze 0.3 másodperccel a fiúkéhoz hasonlítva. Ez azzal magyarázható, mert két diák a fiúk körében

sokkal gyengébben teljesített az elvárt legalacsonyabb értékhez viszonyítva is, ami kihatással volt az átlagra.

A mintában legjobb eredmény a fiúknál 10.8 mp, míg a legalacsonyabb 17.6 és 17.0 mp. A lányoknál a leggyengébb érték 14.8 mp, ezzel ellentétben a 11.0 mp kimagasló.

A második gyermekkor elején nem csak a testalkat és a fiziológia területén nyilvánulnak meg eltérések, hanem egyre jellemzőbb a motoros különbségek is a nemek között.

A visszamérés során jobb eredmények születtek a kísérleti csoportnál. A fiúk kitűnően teljesítettek. A lányok teljesítménye jó kategóriába került. Elmondható, hogy a fiúk körében jobb eredményeket kaptunk, mint a lányoknál, viszont mindkét esetben történt minimális fejlődés.

5. sz. táblázat: 4*9 méter futás 3. osztály eredményei nemek szerint és egyénenként vizsgálva

Normatíva		Szöveges értékelés	3. o kontroll			
Fiúk	Lányok		összesen	F	L	
13.4≥	13.9≥	kitűnő	M (mp)/ fő	-/1	-/1	-
13.5	14.0	jó		-	-	-
14.0	14.5	közepes		-/2	-	-/1
14.5	14.9	gyenge		15.0/7	14.9/3	15.1/5

(Forrás: saját kutatás)

A 3. osztály átlageredménye gyengének minősül, a csoport többségének teljesítménye ide sorolható. A fiúk szintén alacsony értéket értek el. Egy gyerek kitűnő kategóriába sorolható 13.0 eredménnyel, gyenge érték a 17.0 mp. A lányok is gyengén teljesítettek, egy gyerek pedig közepes szinten. Náluk a legjobb teljesítmény 14.3 mp, míg a legrosszabb 15.8 mp. A két nem teljesítménye között minimális eltérés állapítható meg. Az eredmények tekintetében fontosnak tartom figyelembe venni a lemaradást, s a gyorsasági állóképességet, ami már a 8. életévtől kezdve elsősorban sokmozgásos játékokkal igen jól fejleszthető.

Az átlagok alapján elmondható, hogy a 4*9 méter futás próba során a 4. osztályosok közül a kísérleti csoport jobb teljesítményt nyújtott, mint a kontroll csoport. Bizonyára ennek oka lehet, hogy a kísérleti csoportban nagyobb hangsúlyt fektetnek a futás és gyorsaság fejlesztésére, mint a kontroll csoportnál. A kísérleti osztály a második felmérésen jobb eredményt értek el, mint az első mérésen, ezáltal fejlődést mutattak saját magukhoz képest. A nem szerinti megoszlás alapján a fiúk jobb értékeket értek el, mint a lányok. Ebben az életkorban lévő gyerek motoros képességek színvonalának a viszonylag

gyors lehetőségbővülés ellenére is elmaradhat az optimálistól, ha nem részesül kellő mennyiségű és minőségű testnevelésben. A gyerekek állandóan készen állnak a mozgásra, így nem meglepő, hogy az egyik legkedveltebb és a legtöbbet alkalmazott mozgásformát a futás képezi, míg a fejlődés az ugráshoz és a dobáshoz képest jóval előbbre tart. A 8-9-10 éves tanulóinknál ezen képességek fejlettségi szintje az ellenkezőjét igazolja. Az eredmények mutatják, hogy a tanulók futásgyorsasági képességük folyamatosan fejlődik, viszont jóval előrébb tart a gyorsasági erő fejlettsége.

6. sz. táblázat: 4*9 méter futás eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (mp)

Kor	4.o kontroll		4.o kísérleti (preteszt)		4.o kísérleti (posztteszt)		3. osztály		Összesen		
	10 év	9 év	10 év	9 év	10 év	9 év	9 év	8 év	10 év	9 év	8 év
M/cm	14.3	14.4	12.5	12.6	12.2	12.3	15.8	14.8	13.0	13.7	14.8
fő	5	9	3	8	3	8	1	9	11	26	9

(Forrás: saját kutatás)

Az életkori eloszlás alapján a 10 évesek teljesítménye a legjobb, őket a 9 évesek követik, majd a 8 éves gyerekek.

A 10 évesek esetében a kontroll és kísérleti osztály értéke közötti különbség 1.8 mp a kísérleti osztály javára. A második felmérés során a kísérleti csoport jobb eredményt produkált, pontosan 0.3 mp-el.

A 9 évesek eredményei változatosak osztályonként. A kísérleti csoport részére a kontroll csoporttal szemben 1.8 mp eltérés figyelhető meg. A kísérleti osztály ezúttal is fejlődést mutatott önmagához képest, mindössze 0.3 mp-el. A 3. osztályos egyetlen 9 éves tanuló teljesített a legyengébben a többiekhez viszonyítva. Feltételezésem szerint ez azért lehetséges, mert ez az egy tanuló nemrég töltötte be a 9. életévét, míg a 4. osztályban lévő kilenc évesek már a 10. életévükhöz közelítenek. Érdekes, hogy osztályon belül a nyolc évesek értékei jobbnak bizonyulnak, mint a kilenc évesek eredményei.

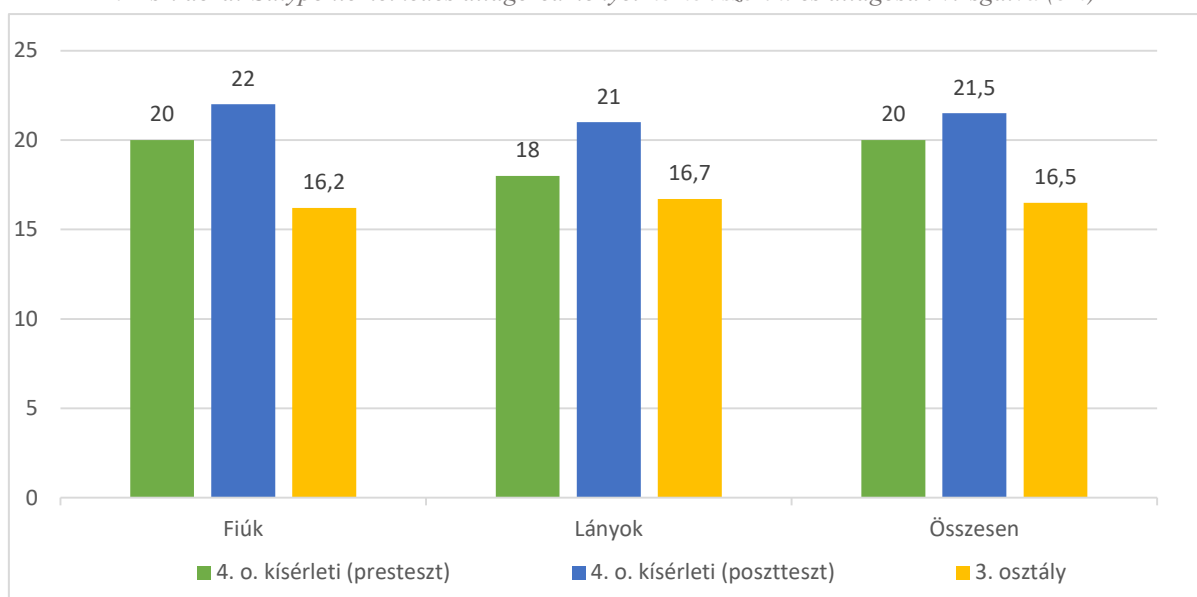
A 10, 9 és 8 évesek által kapott eredmények között arányosan évről évre mutatkozik a fejlődési szint, ami az eltérésekben mutatkozik meg a leginkább. Minden esetben a 10 évesek teljesítettek jobban.

A futás gyorsasági képességének folyamatos fejlődését az eredmények is alátámasztják, s szemmel látható a teljesítményen, hogy a gyerekek életkor előrehaladtával az ezen képesség mozgásos végrehajtásokban a pontosság és gazdaságosság javul a meghatározott kor jellemzői alapján.

Első feltételezésem bizonyos mértékben beigazolódott a 4*9 méter futás felmérés elemzése során, miszerint a vizsgált gyermekek motorikus képességei átlagosan megfelelőnek fognak bizonyulni. A kísérleti csoport esetében bebizonyosodott, hiszen átlagosan jó és kitűnő eredmények születtek. Az állításomnak azonban ellentmond a kontroll és a 3. osztály, ahol gyenge értékeket kaptam. A harmadik hipotézisem is részben valósul meg, mert a két nem eredményei átlagosan a kísérleti osztályban érik el az elvart vagy annál jobb értéket, ahol a két nem közötti teljesítmény között nagy eltérés figyelhető meg. Ezzel ellentétben a kontroll csoportnál és a 3. osztálynál nem ütik meg a diákok az elvart értéket, azonban a két nem értékei között tizedmásodpercnyi különbségek vannak.

A játékosnak az öt körülvevő 3-4 m sugarú körben kell a labda irányába a lehető leggyorsabban mozognia eredményességét nagyban befolyásolja a különböző testhelyzetből történő robbanékony mély súlypontú, rövid távú és minden irányba mutató mozgást követően az optimális egyensúlyi helyzet maximális kontrollja mellett végzett gyorsulás.

2. sz. ábra: Súlypontemelkedés átlageredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva (cm)



(Forrás: saját kutatás)

A súlypontemelkedés kifejezetten a labdajátékokban a legalapvetőbb mozgásminták közé tartozik, a játék jellegéből adódóan nem csak megfelelő testmagasságot követeli meg a játékostól, hanem a magas súlypontemelkedést is, hogy milyen minőségben és hatékonysággal tudja végrehajtani a sportoló ezt a mozgássort. A felmérésnél az elért eredmények nincsenek bekezelve, meghatározott normatívához kötve. A kapott értékeket egymáshoz viszonyítva, összehasonlítva fogom értékelni.

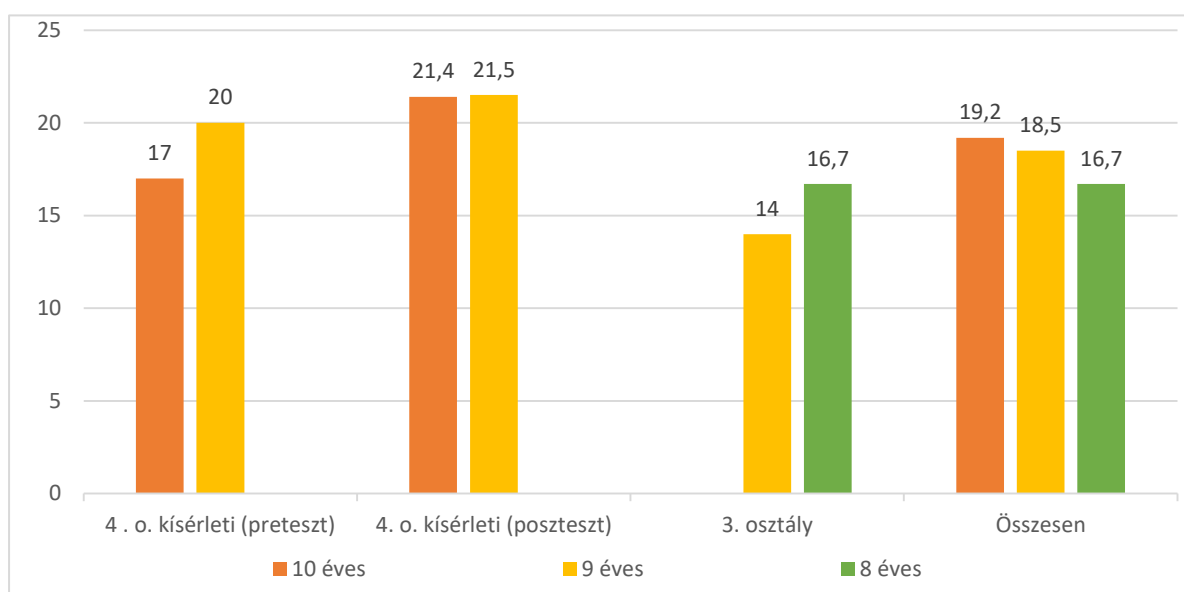
A legkimagaslóbb eredmény a 4. osztályosok körében született, mégpedig a visszamérés során. Ezt a teljesítményt az előmérésen kapott értékek követik, majd a 3. osztályosok eredményei.

Nem szerinti eloszlás szerint a fiúk körében a kísérleti csoport ért el jó eredményt. Ebben az esetben megfigyelhető, hogy a fiúk a visszamérésen sokkal jobb értéket értek el, mint az előmérésen. A fejlődés 2 cm különbségben mutatkozik meg. A 3. osztályosok a negyedikeskhez viszonyítva gyengén teljesítettek. Legalább 4 cm a kettő közötti különbség. A legjobb egyéni eredmény a fiúk körében 27 cm, míg a leggyengébb 13 cm.

A lányok körében szintén a kísérleti csoport nyújtott kimagasló teljesítményt. A presteszt és poszteszt felmérések között 3 cm különbség figyelhető meg. A 3. osztályos diákok által alacsonyabb értéket kaptunk. A legmagasabb teljesítmény 25 cm, ezzel ellentétben a legalacsonyabb 13 cm.

Megállapítható, hogy a kísérleti csoport nagyon jó eredményt ért el. Nemek szerint a fiúk jobban teljesítettek, mint a lányok.

3. sz. ábra: Súlypontemelkedés eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (cm)



(Forrás: saját kutatás)

Az életkori megoszlás alapján a 10 évesek teljesítettek a legjobban átlagos szinten. A 9 évesek eredménye majdnem 1 centiméterrel alacsonyabb lett. A 9 és 8 évesek eredményei között 1.8 cm az eltérés a 9 évesek javára.

A 10 éves tanulók körében a visszamérésen kaptam a legjobb eredményeket. A két felmérés közötti különbség 4.4 cm. Tehát kijelenthető, hogy a 10 évesek fejlődtek önmagukhoz képest.

A 9 évesek teljesítménye alapján a 4. osztályosok a második felmérésen érték el a legjobb eredményt. A két felmérés értékeit összehasonlítva 1.5 cm különbség figyelhető meg. A 3. osztály 9 évesei sokkal alacsonyabb teljesítményt produkáltak.

A 8 évesek teljesítménye osztályon belül jobbnak számít, mint a 9 éveseké. Ez azért történhetett meg, mert az osztályon belül azaz egy diák, aki kilenc éves a közelmúltban tölthette be ezt az életét.

A testmagasság befolyással bír a súlypontemelkedés felmérésen nyújtott teljesítményre. Két kategóriára osztottam a testmagasságok szerint a diákokat, ami a 9. sz. mellékletben látható. A csoportokat külön-külön megvizsgálva minden esetben a magasabb kategóriába tartozó átlageredmények bizonyultak magasabbnak. Az alacsony csoportba tartozó tanulók átlagosan 16.9 centimétert ugrottak, azonban a magasabb gyerekek 20.1 cm-t. A differencia mindössze 3.2 centiméterben mutatkozik meg.

Életkor szerint elmondható, hogy a gyerekek fejlődésük során, koruk előrehaladtával fokozatosan jobb teljesítményt tudnak elérni. A 10 évesek teljesítettek a legjobban. A súlypontemelkedésnél nagy szerepet játszik, hogy az adott személy milyen magassággal rendelkezik, hiszen minél magasabb a tanuló, annál jobb eredményt tud elérni.

Mivel az ebben a korosztályban lévő gyerekek motorikus tanulási képessége jelentése javul nagyban függ a gyakorlástól, s akkor lesz a fejlődés gyorsabb és sokrétű, ha megfelelően kiválasztott gyakorlatok tervszerűen adagolandók. Ezért rendkívül fontos, hogy a testnevelés foglalkozás mielőbb, vagyis az óvodás korban elkezdődjön. Mindezek alapján megállapítható a motoros tesztek eredményei szerint, hogy az ismert és gyakorlott tesztek során az elért értékek elfogadhatók, a gyorsasági állóképesség fejlesztése viszont nem elhanyagolandó. Tulajdonképp kifejezetten a labdás technikai fejlesztés volt a konkrét célom, az eredmények a kísérleti csoportnál azt bizonyítják, hogy a motoros tesztek fejlesztéséhez nagymértékben hozzájárulnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok is.

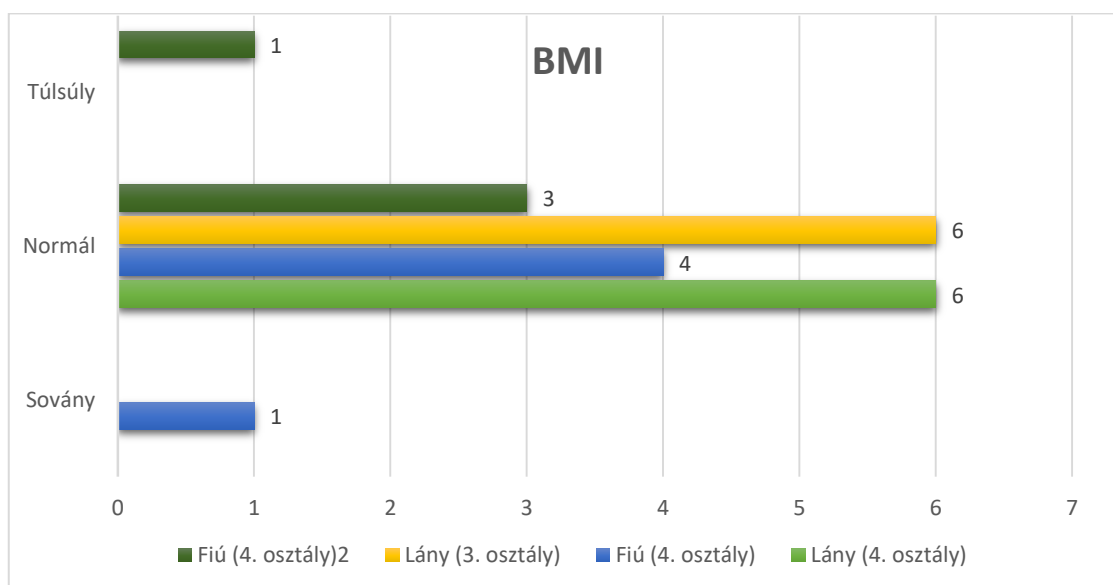
A motoros és labdás ügyességek teljesítményein kívül kíváncsi voltam a tanulók alapvető testi paramétereire. A testmagasság és a testtömeg mérésére elsősorban azért került sor, hogy a vizsgálati személyek testi fejlettsége meghatározható legyen, egyes motoros teljesítmények morfológiai háttér jellemzőjének, kivált a súlypontemelkedés tekintetében a magasság viszonylatában, s a BMI számítás segítségével pedig arra voltunk kíváncsiak, hogy az adott korosztály elhízás gyakorisága mennyire jellemző. Azért tartottam fontosnak ezt a vizsgálatot, mert napjainkban a modern technológia fejlődésével

megjelent a mozgásszegény életmód. A gyerekek tevékenységére jellemző, hogy a televízió vagy más okos eszköz előtt ülnek órák hosszat, tartalmatlan videókat, műsorokat nézve. Holott a szabadidejüket aktívan is eltölthetik például testmozgással, szabadtéri játékkal, kirándulással vagy akár egy sétával.

A BMI vizsgálataim 2021 őszén végeztem el a 3. és 4. osztályos (kísérleti) tanulókkal. Az elemzésben összesen 21 diák vett részt, közülük 12 lány és 9 fiú. A gyerekek testsúlyát és testmagasságát megmértem, ami segített a testtömeg-index meghatározásában. A kontroll csoportnál nem végeztem ilyen méréseket 2020 őszén, mert akkor arra voltam kíváncsi, hogy milyen képességeikkel rendelkeznek a tanulók.

A BMI (*Body Mass Index*) vagy más néven testtömeg-index a testsúly és a testmagasság alapján kiszámolja, hogy milyen súlytartományba tartozik egy személy. A BMI arról ad információt, hogy a gyerekek a testmagasságukhoz képest mennyi testtömeg-többlettel bírnak. Kiszámítása úgy történik, hogy a kilogrammban kifejezett testtömeget elosztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével. A vizsgált gyerekek testtömeg-indexét, s azok besorolását a Joubert és mtsai kategorizálása alapján végeztem el (4. sz. melléklet).

4. sz. ábra: Testtömeg-index (fő)



(Forrás: saját kutatás)

A BMI-index számítása során a percentilis értéket nézve három csoportban vizsgáltam: sovány, normál, túlsúly. Szélsőségesebb kategóriába nem kerültek az általam vizsgált diákok (mint a jelentős súlyhiány vagy elhízás).

A diagramm szemlélteti, hogy a legtöbb diák, azaz 21-ből 19-en tartoznak a normál kategóriába. Arra mutat tanúbizonyságot, hogy az iskolában folyó nevelés-oktatás

képzésnek szerves részét képezi az egészséges életmódra nevelése, a mozgás kielégítése és a motoros teljesítmény fejlesztése mellett. Mindössze egy fiú bizonyul túlsúlyosnak, aki a 3. osztályba tartozik és 1 fiú soványnak, aki 4. osztályos. Fontos, hogy őket sem hagyjuk figyelmen kívül, mivel még időben orvosolható és helyreállítható a normál állapot.

Összegezve a Joubert által mért percentilis értékek alapján a BMI által vizsgált diákok jó eredménnyel rendelkeznek. Nem figyelhető meg szélsőséges érték, mint a jelentős súlyhiány vagy az elhízás. A kutatásomban részt vevő diákokról azt feltételezem, hogy egészségesen táplálkoznak és eleget mozognak, ami alapfeltétele az egészséges életmódnak.

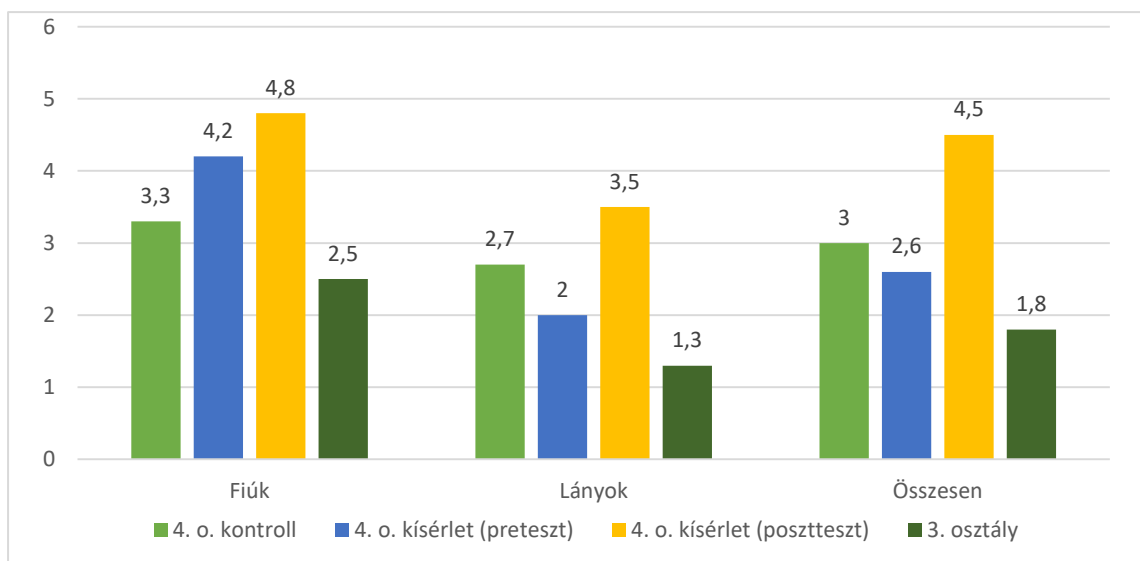
A sportjátékok területén egy kedvező időszak 6-10 éves korban lévő tanulók, egy differenciációs folyamatban fejlődnek, s ennek köszönhetően alakulnak ki az alapvető mozgásformákból a sajátos sportági technikák. A sportági mozgásformák stabilitása azonban még kismértékű (Szabó, 2016).

A röplabdázásra a többi labdajátéktól eltérő technikai elemek jellemzőek (mint a nyitás, az alkarérintés, a kosárárintés, a sáncolás vagy a támadás), a labdával való bánásmód minősége meghatározza a teljesítmény színvonalát. A labdás ügyesség felméréséhez a röplabda játékhoz kapcsolódó nyitás és kosárárintés szintfelmérő próbákat végezték el a gyerekek.

Alsó tagozatban a testnevelési játékok megalapozása történik, ezért meghatározott normatíva nincs, ami szerint lehetne értékelni a labdás teljesítménypróbákat. A nyitás esetében ötös pontrendszerben értékelem a tanulók teljesítményét. Tehát 5 dobás kitűnő, 4 dobás jó, 3-2 dobás közepes, 1-0 dobás gyenge értékelést kap. A kosárlabda érintés felmérés során az értékelési rendszert 10-es pontrendszerben határoztam meg amelyet kategorizáltam szöveges értékelési rendszernek megfelelően: 7-10 kitűnő, 5-6 jó, 3-4 közepes és 0-2 gyenge. A dobásokat miniröplabdával végezték el a gyerekek.

Pozitív csalódásként érzem, hogy a gyerekek hallottak már a röplabda játékról. A gyakorlatok bemutatása során többen is jelezték, hogy ők már ismerik, gyakorolták, illetve tudják hogyan kell csinálni. Ez szintén arra mutat rá, hogy az iskolában a testnevelés órák megcélozzák a mozgás kielégítését és az ismeretek bővítését a különböző sportjátékok technikáinak alkalmazása által.

5. sz. ábra: Nyitás eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva (db)



(Forrás: saját kutatás)

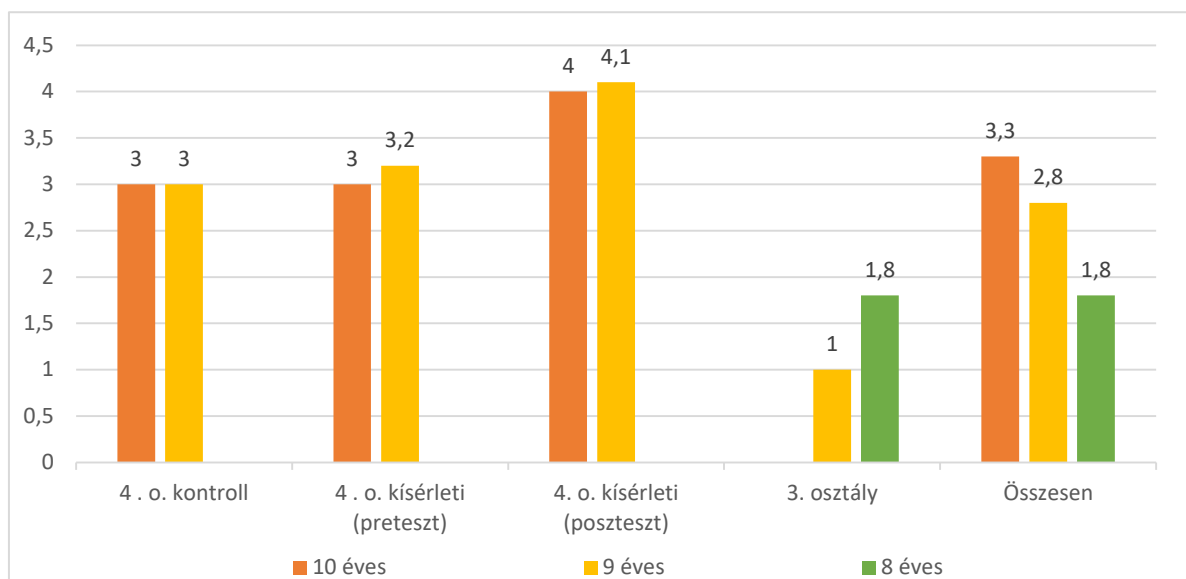
Az összesített eredményeket nézve leggyengébben a 3. osztályos tanulók teljesítettek. Őket a kísérleti csoport követi a preteszten szerzett értékekkel. Ezután közepes eredménnyel a kontroll osztály következik. A kettő között minimális különbség mutatható ki. Legjobban a poszteszten teljesített a kísérleti csoport 4.5 dobással.

A fiúk körében majdnem maximális találatot ért el a kísérleti osztály a második felmérésen. Az előmérésen is jól teljesítettek, mégis megfigyelhető a csekély eltérés. A kontroll csoport fiúi közepes szintet értek el. Az eredményeik a kísérleti csoport előmérési értékeivel összehasonlítva megfigyelhető, hogy 1 dobás a különbség. A fiúk produktuma a 3. osztályban közepes kategóriába sorolható. A legjobb egyéni érték 5 dobás, ezzel ellentétben a leggyengébb 1 dobás.

A lányok körében a kísérleti osztály ért el kimagasló eredményt a többihez képest a poszteszt mérés során. Az előméréssel összevetve 1.5 dobás különbség látható a második felmérés javára. A kísérleti csoport fejlődést mutatott önmagához képest. A kontroll osztály közepesen teljesített. A kísérleti csoport preteszt teszten kapott értékeivel összehasonlítva csak kevés különbség mutatható ki. A 3. osztályba járó lányok gyengén produkáltak ezen a teszten. A legkitűnőbb eredmény a lányok körében 5 dobás, a legrosszabb pedig 1 dobás.

Következtetésként elmondható, hogy a kísérleti csoport ezen a felmérésen is fejlődést ért el saját magához képest. A legjobb eredményeket is ők produkáltak. Nemek szerinti eloszlás alapján a fiúk rendelkeznek jobb eredményekkel.

6. sz. ábra: Nyitás eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (db)



(Forrás: saját kutatás)

Az átlageredmények alapján a 10 évesek teljesítettek a legjobban. Utánuk következnek a 9 évesek 0,5 dobás lemaradással. A 9 és 8 évesek értékei között 1 dobás a különbség.

A 10 évesek a kontroll és kísérleti csoport előmérésén azonos értéket értek el. Hozzájuk viszonyítva a kísérleti osztály a második felmérésen 1 dobással, de jobban teljesítettek. A legjobb eredmény a 10 évesek körében 5 dobás és a legrosszabb 2 dobás.

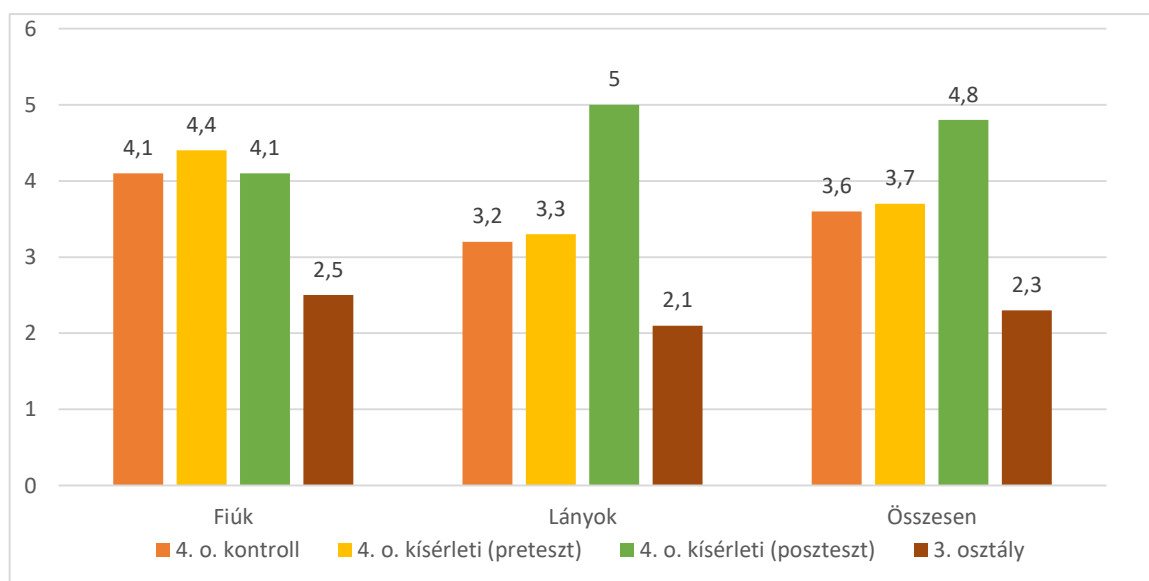
A 9 évesek körében nagyon jó teljesítményt nyújtottak a kísérleti osztály diákjai a visszamérésén. A kontroll és kísérleti (preteszt) csoporttal összevetve az értéket legalább 1 dobás különbség látható. A 3. osztályos 9 évesek nagyon alacsony értéket produkáltak. A maximális eredmény 5 találat, a minimális 1.

A 8 évesek a 3. osztályon belül jobb eredményt tudtak nyújtani, mint a 9 évesek. Közepes kategóriába sorolható a teljesítményük.

A nyitás az életkori eloszlás alapján a 10 éveseknek sikerült a legjobban. Jellemző, hogy az életkori növekedés és fejlődés következtében a gyerekek jobb eredményeket érnek el.

A második feltételezésem, miszerint a labdás felméréseken átlagosan gyenge eredményeket kapunk az előmérések során megcáfolódott. Meglepetésemre a nyitás mérése során jó eredményeket produkáltak a diákok az előmérés során. A második felmérésen a kísérleti osztálynál fejlődés mutatkozott a fejlesztésem hatására, tehát jobb eredményt értek el.

7. sz. ábra: Kosárérintés eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva (db)



(Forrás: saját kutatás)

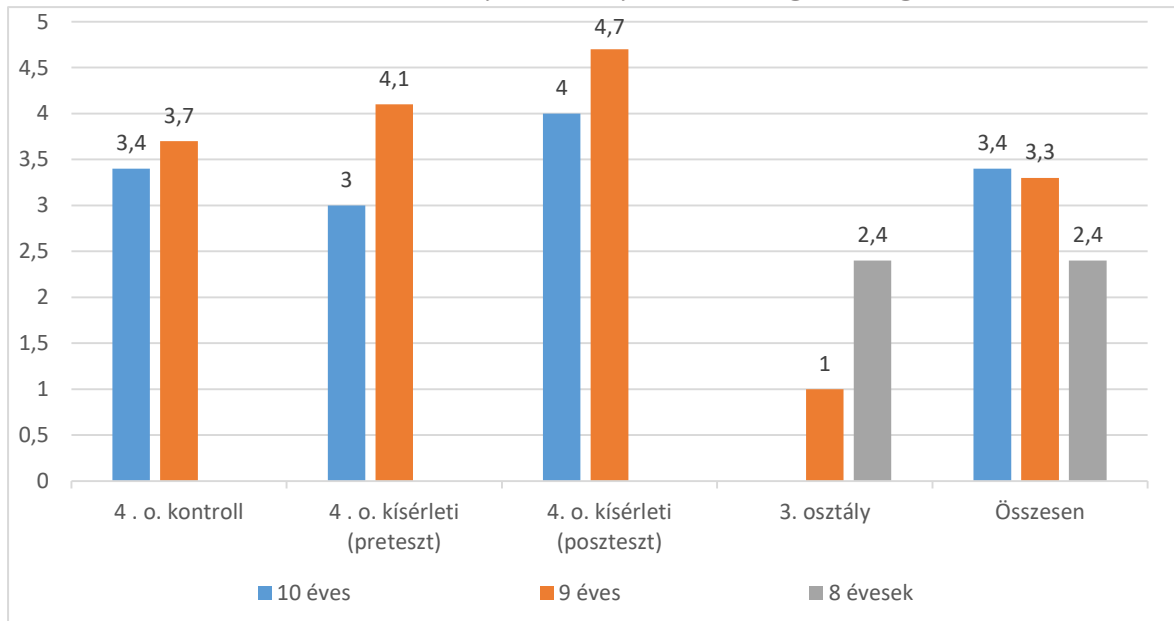
Az átlagból kiderül, hogy a legjobban teljesítő csoport a kísérleti osztály, akiknek a visszamérés után jobb eredményei lettek, mint az előmérésen. A kettő között 1 továbbítás az eltérés. A kontroll csoport közepes értéket produkált, ami majdnem azonos a kísérleti csoport előmérés eredményével. A 3. osztály közepes kategóriába tartozik.

A fiúk teljesítményét megvizsgálva a 4. osztályosok körében hasonló eredmények alakultak ki. A kontroll és a kísérleti csoport visszamérési értékei azonosak. Ebben az esetben a kísérleti csoport az előmérésen nyújtott jobb teljesítményt, tehát ezen felmérésen nem figyelhető meg fejlődés a fiúk körében. A 3. osztályos fiúk közepesen teljesítettek. A legmagasabb érték a fiúknál a kontroll csoportban született 7 érintéssel. A legalacsonyabb pedig 1 kosárérintés, ami a 3. osztályban figyelhető meg.

A lányok körében a 4. osztály a poszteszt során 5 pontot szerzett, ami jó kategóriába tartozik. Ehhez viszonyítva a kontroll csoport és a kísérleti előmérés eredményei közepes szintnek felelnek meg. A különbség közel 2 kosárérintés. A 3. osztályban közepes kategóriába tartozik a lányok értéke. Jó eredmény a 6 pont a kísérleti osztályban. Rossznak az 1 érintés számít, amit a harmadikosok körében kaptam.

A kosárérintés próbán átlagosan a kísérleti osztály ért el jó eredményt. Érdekes, hogy a fiúknál nem figyelhető meg pozitív fejlődés a két mérés között. Továbbá a kísérleti osztályban a visszamérés során a lányok jobb teljesítményt produkáltak, mint a fiúk, pontosan 0.9 ponttal. Ezt leszámítva a többi csoportnál a fiúk értek el jobb eredményt.

8. sz. ábra: Kosárérintés eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (db)



(Forrás: saját kutatás)

Az átlag eredményeket megfigyelve a 10 évesek teljesítménye a legjobb, ami így is a közepes szintnek felel meg. Csekély különbséggel szorosan mellette vannak a 9 évesek is. A két korosztály közepes kategóriába sorolható. A 8 évesek pontjai szintén közepes értékelést kapnak.

A 10 évesek körében a visszamérésen kaptuk meg a legjobb értékeket. A kontroll csoporttal összevetve az eredményt 0.6 pont eltérés figyelhető meg. A kísérleti osztály két mérése között 1 kosárérintés a különbség a második felmérés javára.

A 9 éveseknél a kísérleti osztály teljesítménye bizonyul jónak, amit a visszamérés során szereztek. A preteszt és a poszteszt közötti eltérés 0.5 pont. A kontroll csoport közepes értéket nyújtott. A 3. osztály 9 évese nagyon gyengén teljesített, mindössze 1 ponttal, ami gyenge teljesítménynek bizonyul.

A 8 évesek közepes értékelést kapnak. Az eredményük a csoporton belül magasabb lett a kilenc éves gyerektől, pontosan 1.4 ponttal.

Az életkor szerint a 10 évesek értek el jó teljesítményt. Az életkori fejlődés során megmutatkoznak a fokozatosan jobb teljesítmények.

Feltételezésem ebben az esetben – a labdás felméréseken átlagosan gyenge eredményeket kapunk az előmérések során – bebizonyosodott. A kosárérintés felmérés során az osztályok közepes eredményekkel rendelkeznek. A kísérleti csoport a fejlesztésem során fejlődést mutatott saját magához képest ezen a teszten is.

Megállapítható, hogy a negyedik osztályos diákok körében folyamatosan zajlanak a labdás játékok, gyakorlatok a sportjátékok megalapozása érdekében. Ennek köszönhetően tudtak közepes teljesítményt nyújtani a labdás mérések során. A harmadik osztályos diákoknál is jellemző a labdás fejlesztés, ami leginkább az eredményekben mutatkozik meg. A harmadik és negyedik osztály méréseinek értékei között nem állapítható meg nagy különbség.

3.5.1. Következtetések

A gyakorlati munkám három részből tevődik össze. Elsősorban felmértem az alsó tagozatos gyerekek motoros képességeit és labdás ügyességét. Másodszor a kísérleti csoportban fejlesztést végeztem el. Harmadszor pedig ugyanebben a csoportban visszamértem a tanulókat, hogy megtudjam fejlődést mutatnak-e az előmérésen nyújtott teljesítményhez képest.

Hipotéziseim egyes részei beigazolódtak, míg egyes részei nem. Az első feltételezésem, miszerint a vizsgált gyermekek motorikus képességei átlagosan megfelelőnek fognak bizonyulni megcáfolódott ebben a helyből távolugrás felmérésen, hiszen kitűnő eredmények születtek az osztály átlaga és a nemek szerinti átlag alapján is. A harmadik feltételezésem első fele, miszerint a két nem motorikus eredményei átlagosan az elvártak megfelelő értékeket megütik bebizonyosodott, sőt az elvárthoz képest sokkal jobb teljesítményt tudott nyújtani a két nem. A 4*9 méter futás mérés elemzése során bizonyos mértékben beigazolódtott ez a hipotézisem. A kísérleti csoport esetében bebizonyosodott, hiszen átlagosan jó és kitűnő eredmények születtek. Az állításomnak azonban ellentmond a kontroll és a 3. osztály, ahol gyenge értékeket kaptam. A harmadik hipotézisem is részben valósul meg, mert a két nem eredményei átlagosan a kísérleti osztályban érik el az elvart vagy annál jobb értéket, ahol a két nem közötti teljesítmény között nagy eltérés figyelhető meg. Ezzel ellentétben a kontroll csoportnál és a 3. osztálynál nem ütik meg a diákok az elvart értéket, azonban a két nem értékei között tizedmásodpercnyi különbségek vannak.

A második feltételezésem, miszerint a labdás felméréseken átlagosan gyenge eredményeket kapunk az előmérések során beigazolódtott mind a két mérés esetében, hiszen a diákok teljesítménye nem üti meg a megfelelő szintet. A kísérleti csoport eredményei fejlődést mutattak a poszteszt mérések során, ahol sokkal jobb eredményeket értek el, mint a preteszt méréseken. Azonban a nagyobb fokú fejlődéshez több idő és gyakoroltatás kell az életkori sajátosságuknak megfelelően. Arra következtethetünk ezáltal,

hogy sikerült a gyerekeknek elsajátítaniuk a röplabda játékra jellemző alaptechnikákat, mint a nyitás, kosárérintés vagy fogadás. Tehát a kísérleti céloom megvalósult, hiszen pozitív irányban fejlődtek a diákok labdás képességei, emellett azonban a fejlesztésem hatással volt a motoros képességekre is, ahol szintén megfigyelhetőek a jobb eredmények, a fejlődés. Ennek fényében a negyedik hipotézisem teljes mértékben beigazolódott: a kísérleti csoportnál jobb eredményeket fogok elérni a fejlesztést követően.

A kutatásom elején hat kérdést tettem fel saját magamnak, amire kerestem a válaszokat a vizsgálatom során.

Milyenek az alsó tagozaton a tanulók labdás ügyessége és motoros képessége? Az általam vizsgált alsó tagozatos gyerekek motoros képességei megfelelőnek bizonyultak egy elvárt értékhez mérten. A labdás ügyességük közepes szintet éri el átlagosan. Azonban ki kell emelnem, hogy kellő és rendszeres gyakorlással még inkább fejleszthetőek a tanulók testi és technikai képességei.

Lesznek-e kiemelkedő eredmények? A szintfelmérő próbák mindegyikén születtek egyéni kimagasló eredmények. Érdekesség, hogy a helyből távolugrás teszten egy diák kivételével csak kitűnő kategóriába sorolható eredményeket kaptam.

Lesznek-e az elvárthoz viszonyítva gyengébb értékek? Ahogyan kialakultak kiváló eredmények, úgy az elvárthoz képest nagyon gyengék is. Ez leginkább a 4*9 méter futás során kiemelendő példa, ahol a fiúk esetében két egyén olyannyira alacsony teljesítményt nyújtott, hogy az az átlag rovására ment.

Szeretni fogják-e a röplabda játékra épülő testnevelési foglalkozásokat? A kísérleti csoport tanuló nagyon élvezték a játékos tanulást, hiszen ebben a korosztályban a gyerekek fogékonyak az új dolgok befogadására. Leginkább a testnevelési játékok tetszettek nekik, amik által nem csak kielégítettem a mozgásigényüket, de közben szórakoztak és tanultak is. A röplabda játék különböző elemeinek begyakoroltatása egyénenként, párokban vagy csoportosan is elnyerte a tetszésüket, hiszen valami kevésbé ismert dolgot még inkább elsajátíthattak.

Milyen a versenyszellem a csoporton belül? A versenyszerű testnevelési játékokban mutatkozott meg a leginkább az egyéni versenyszellem, hiszen mindenki győzni szeretne. A csapatjátékokon belül kibontakozott az együttműködés, egymás támogatása a siker érdekében. Pozitív csalódásként éltem meg, hogy az tanulók méltóságteljesen fogadják a vereséget.

Megfigyelhető lesz-e fejlődés? A fejlesztésem során a kísérleti csoport alacsony mértékben, de fejlődést mutatott az előző teljesítményéhez képest, tehát sikerült javítanom az eredményeiken és a képességeiken is egyaránt. Ha rendszeresen foglalkoznak a gyerekekkel, akkor hosszabb távon nagyobb fejlődést lehetne megfigyelni.

Természetesen bonyolítja a helyzetet, hogy az egyének a különböző sportági mozgásformákban eltérő fejlettségi szinttel rendelkeznek. Adódhat, hogy egy gyerek a futófeladatok során sokkal előrébb van, mint a labdás fejlődésben, így a jobb eredményt tud produkálni a futás során. A fejlesztőnek, akinek ismernie kell a sportági mozgásformák különböző csoportjait elengedhetetlen szerepe van, hiszen az adott fejlettségi szintet figyelembe véve kell meghatározni a gyakorlási szempontokat. Ehhez a fejlesztőnek el kell sajátítania, hogy a gyermekek a sportági mozgásformacsoport milyen skáláján helyezkednek el (Király – Szakály, 2011).

A kutatásom során arra a következtetésre jutottam, hogy a tanulók megfelelő motoros és fizikai képességgel, illetve labdás ügyességgel rendelkeznek, ami fejlesztés hatására természetesen még inkább javítható, fejleszhető. A vizsgált gyerekek többsége egészségesen táplálkozik és elegendő a mozgásos cselekvése, ami elengedhetetlen egészséges életmód kialakításához, megtartásához. Mindez meglátszik a testömeg-index és a szintfelmérő próbák eredményei alapján.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatom témája: A röplabda játék megalapozása testnevelési játékok alkalmazásával a Dédai Gimnáziumban. A szakdolgozat témájának aktualitása abban rejlik, hogy a sportjátékok előkészítését már gyermekkorban meg kell alapozni, hogy a későbbiekben legyen mire építkezni. Ezzel párhuzamosan meg kell alapozni az egészséges életmód fontosságát, hiszen napjainkra jellemző a mozgásszegény, egészségtelen életmód.

A munka első fejezete a sportjátékot tűzte ki célul, annak ismertetését és jelentőségét. A sportjátékok fejlesztik a testet, de ugyanakkor jótékony hatást gyakorolnak a lélekre is. Továbbá bemutatom a testnevelési játékokat, mint a nevelés egyik fő mozgásos tevékenységformáját, ami arra törekszik, hogy megjelenítsük és beépítsük mindazokat a feladatokat, amelyek biztosítják a gyermekek fejlődését, segítik a közösségi életre való felkészítésüket. Példának okáért számos testnevelési játékot mutatok be, melyek nem csak labdaérzéklet fejlesztenek, de kiváló eszközök a szórakozásra is.

A második fejezetben a röplabda játékot mutatom be. Ez egy sportjáték, ami a kézzel továbbított labdák csoportjába tartozik. Elengedhetetlen az együttműködés, a versenyszellem és a sport iránti rajongás. Ez a játék fejleszti a tanulók motorikus és pszichikai képességeit, emeli a mozgásműveltségi szintjüket és segít abban, hogy a szabadidőt hasznosan töltsék el. Fontos, hogy e sportjáték megalapozása is már alsó tagozaton elkezdődjön, leginkább testnevelési játékok által.

Kutató munkámban célul tűztem ki, hogy feltérképezzem az alsó tagozaton a gyermekek fizikai állapotát, motorikus képességeit és labdás ügyességüket teljesítménypróbák által. Továbbá olyan testnevelési foglalkozások levezetését tűztem ki célul, amelyek révén a röplabda játék alapvető technikai elemeit szerettem volna megismertetni, gyakoroltatni, elsajátíttatani a tanulókkal. Ezek révén azt szerettem volna elérni, hogy a gyerekek fejlődést mutassanak magukhoz képest.

Hipotéziseim részlegesen igazolódtak be. Bebizonyosodott, hogy az általam vizsgált diákok motoros képességei megfelelőnek bizonyulnak, sőt esetenként eléri a kitűnő szintet. A két nem az esetek többségében eléri az elvárt értéket. A labdás felmérések során főleg közepes teljesítményt produkáltak a tanulók.

A kísérleti célt megvalósult, hiszen sikerült elsajátíttatni a gyerekekkel a röplabda játék alapvető technikai elemeit, illetve sikeres fejlesztést végeztem, ami leginkább az eredményekben mutatkozik meg.

Резюме

Тема моєї кваліфікаційної роботи: Рухливі ігри як засіб створення передумов для навчання елементам(ів) волейболу учнів Дийдянської гімназії.

Актуальність теми дисертації полягає в тому, що підготовка до спортивних ігор має бути налагоджена з дитинства, щоб потім було на, що спиратися. Слід підкреслити важливість здорового способу життя, оскільки малорухливий, нездоровий спосіб життя характерний сьогодні.

Перший розділ роботи присвячений у спортивній грі, її опису та значенням. Спортивна ігри покращують фізичні та моторні навички але й благотворно впливають на душу. Також знайомлю з фізкультурними іграми та поняттям самої фізичної культури. Також запроваджу фізкультурні ігри в підготовку до спортивних ігор.

У другому розділі я представляю гру у волейбол. Це спортивна гра, яка відноситься до групи м'ячів, що передають вручку. Ця гра розвиває рухові та розумові здібності учнів, підвищує рівень їхньої фізичної активності та допомагає з користю провести вільний час.

Моє дослідження знаходиться в третій частині. Моєю метою було скласти карту фізичного стану та моторних навичок дітей раннього віку за допомогою тестів рівня. Крім того, я мала на меті провести уроки фізкультури, щоб ознайомити учнів з основами волейболу, технічними елементами волейболу та оволодінням ними. Завдяки цьому я хотів, щоб діти показали покращення над собою.

Мої гіпотези багато в чому підтвердилися. Доведено, що рухові повички учнів, яких я вивчаю, виявляються адекватними, а в деяких випадках навіть досягають відмінного рівня. Дівчата та хлопці досягають належного рівня. Учні досягли середнього рівня в опитуваннях з м'ячем.

Моя експериментальна мета була досягнута, оскільки я зміг опанувати з дітьми основні технічні елементи ігри у волейбол і здійснив успішний розвиток, що найбільше видно в результатах.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Arday L. (1999): A testnevelés tanítása. Tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára, Korona kiadó, Budapest.

Bíró M. (2015): Mozgásos játékok, Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger.

Letöltve: 2020. február 23.

https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/62/dd/1/Mozg__sos_j__t__kok_j__pdf

Bíró M., Hajdu P., Juhász I., Kopkáné Plachy J., Kristonné Bakos M., Széles-Kovács Gy., Váczi P., Zákányi Z. (2015): Labdajátékok. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudomány Intézet, Eger.

Letöltve: 2020. február 23.

https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_5541e11ab3f6c.pdf

Biróné I. K. (2014): A prediktív validitást vizsgáló eljárások a röplabdás tehetségek kiválasztásában, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest.

Letöltve: 2021. február 15.

https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/39913/Kd_13418_t%C3%A9zis.pdf

Cziberéné N. G., Hézsóné B. A. (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény

Letöltve: 2021. október 13.

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/index.html

Hajduné L. Z., Baráth L. (2015): A testnevelési játékok helye, szerepe és alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben, Katedra folyóirat XXII/9. száma.

Letöltve: 2020. március 5.

<http://katedra.sk/2015/05/31/hajdune-laszlo-zita-barath-laszlo-a-testnevelesi-jatekok-helye-szerepe-es-alkalmazasanak-lehetosegei-az-iskolai-testnevelesben/>

Halász M., Hiervarter Á., László É., Szabados I. (2016): Manó röplabda oktató füzet.

Letöltve: 2020. március 16.

https://hunvolley.hu/images/dokumentumok/up_doc/Mano_roplabda_oktato_fuzet_148x210_online.pdf

Horváth T. (2001): Testnevelés kézikönyv az 1 – 2. osztály számára, Apáczai kiadó.

Horváth T. (2012): Testnevelés kézikönyv a 3 – 4. osztály számára, Apáczai kiadó.

A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgást és az iskolai sportfoglalkozásokat támogató fejlesztések, Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú

Művészetoktatási Intézmény.

Letöltve: 2022. február 2.

<file:///C:/Users/user/Desktop/Dufla%20Enik%C5%91/tamop314mijaelet.pdf>

Plnecka H. SZ., Abasena I. B. (Ільницька Г. С., Абашина І. Б.) (2015): Усі уроки фізичної культури 3 клас, Основа, Харків.

Plnecka H. Sz. (Г. С. Ільницька) (2015): Усі уроки фізичної культури 4 клас, Основа, Харків.

Joubert K. (2006): Az Országos Longitudinális Gyermeknövekedés-vizsgálat eredményei születéstől 18 éves korig I., KSH Népeségtudományi Kutatóintézet.

Letöltve: 2022. április 7.

https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/10549/Kutjel83_honlapra.pdf?sequence=1

Kacsula A. V. (Качула А. В.) (2018): Рухливі ігри в школі, Всеосвіта.

Letöltve: 2020. április 9.

<https://vseosvita.ua/library/ruhlivi-igri-v-skoli-5731.html>

Király T., Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és amotorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, Dialóg Campus Kiadó.

Letöltve: 2022. április 9.

http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepesssegek%20fejlesztese%20gyerme kkorban/mozgasfejlodes_korr.html

Kovács Gy. (1994): A játék elmélete és pedagógiája, Nemzeti kiadó.

Kristóf L. (1992): Sportjátékok II. Sportjátékokat elmélete és módszertana. Kézilabdázás. Röplabdázás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Krutsevich J. T. (Круцевич Ю. Т.) (2011): Фізична культура (навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів) (1 – 4 класи), Міністерство освіти і науки України.

Letöltve: 2021. április 16.

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>

Nádasi L. (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Magyar Gy. (2002): Testnevelés módszertan, Syryus Téka kiadó, Csíkszereda.

Makszin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana, Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.

Meszler B., Tékus É., Vácz M. (2015): Motorikus képességek mérése, Pécsi Tudományegyetem, Pécs.

Paic R., Meszler B., Németh Zs., Gyöngyösi Z. (2015): A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai, Pécsi Tudományegyetem, Pécs.

Pappné Gazdag Zs. (2001): A labda, Flaccus kiadó, Győr.

Szuprunyuk V. F. (Супрунчук В.Ф) (2017): Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час, Методичний посібник, Корець.

Letöltve: 2020. április 9.

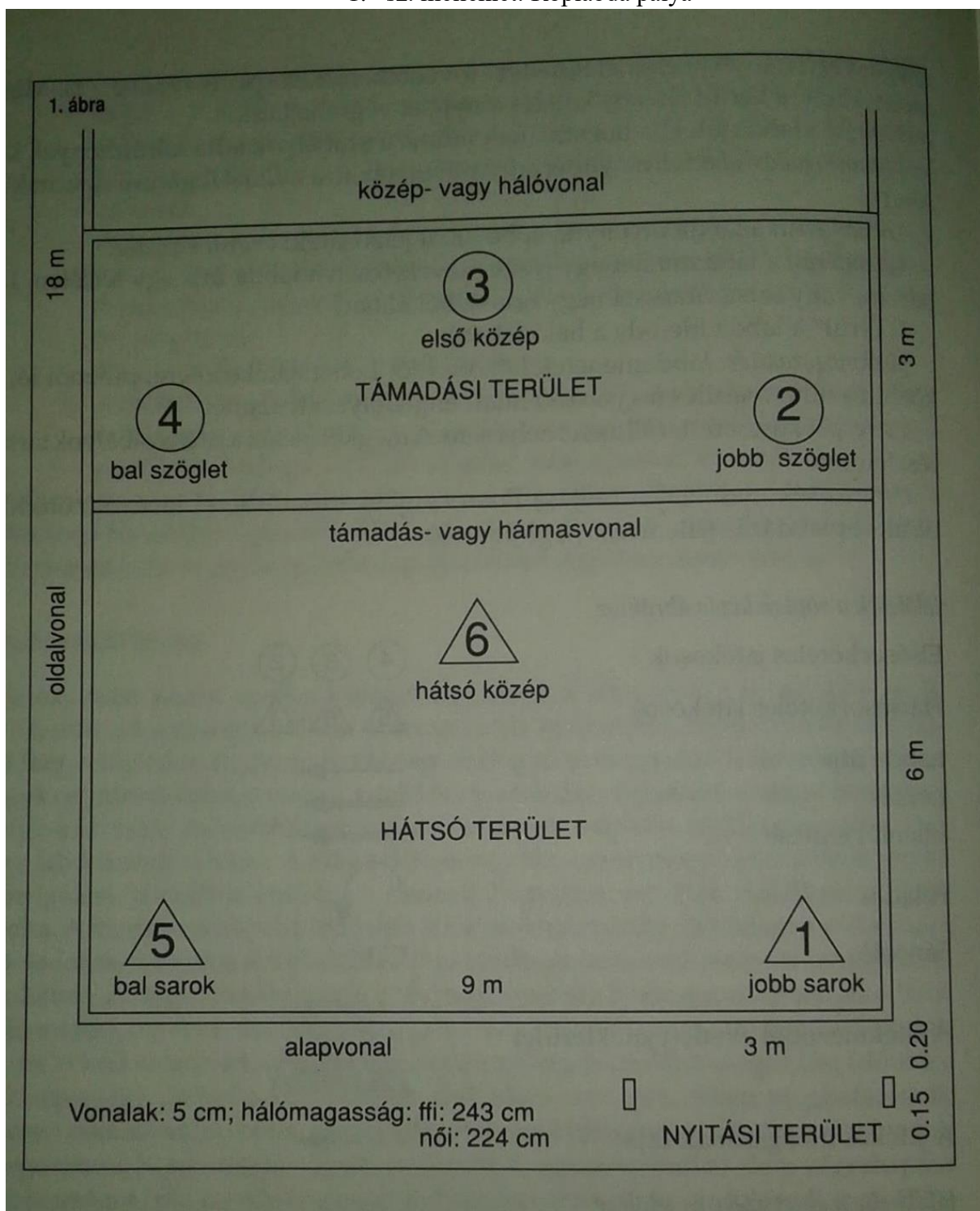
<http://navigator.rv.ua/wp-content/uploads/2018/10/Ruhlyvi-igry-knyga.pdf>

MELLÉKLET

Ábrák és táblázatok jegyzéke:

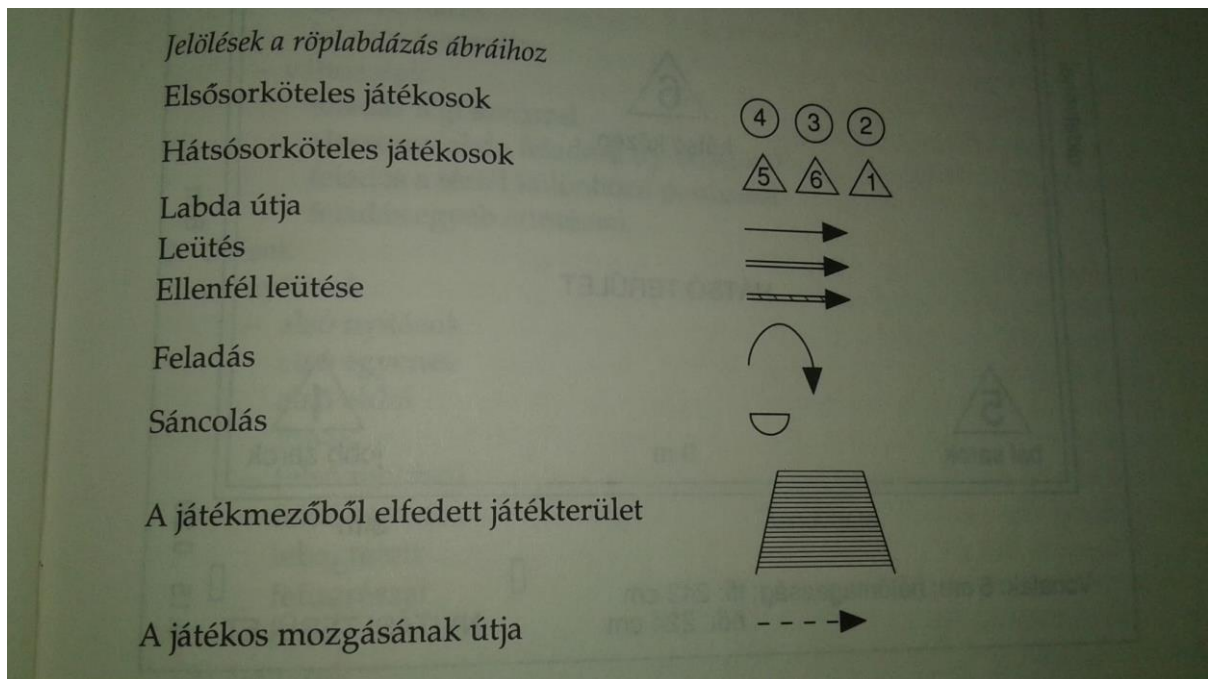
1. sz. ábra: Nem és kor szerinti megoszlás.....31
 2. sz. ábra: Súlypontemelkedés átlageredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva (cm)37
 3. sz. ábra: Súlypontemelkedés eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (cm).....38
 4. sz. ábra: Testtömeg-index (fő).....40
 5. sz. ábra: Nyitás eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva (db)42
 6. sz. ábra: Nyitás eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (db)43
 7. sz. ábra: Kosérérintés eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva (db).....44
 8. sz. ábra: Kosérérintés eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (db).....45
-
1. sz. táblázat: Helyből távolugrás 4. osztály eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva.....32
 2. sz. táblázat: Helyből távolugrás 3. osztály eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva.....32
 3. sz. táblázat: Helyből távolugrás eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (cm).....33
 4. sz. táblázat: 4*9 méter futás 4. osztály eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva.....34
 5. sz. táblázat: 4*9 méter futás 3. osztály eredményei nemek szerint és átlagosan vizsgálva.....35
 6. sz. táblázat: 4*9 méter futás eredményei korosztály szerint és átlagosan vizsgálva (mp).....36

1. sz. melléklet: Röplabda pálya



(forrás: Kristóf, 1992.)

2. sz. melléklet: Jelölések a röplabda játékhoz



(forrás: Kristóf, 1992.)

3. sz. melléklet: Értékelési rendszer

		nem	gyenge	közepes	jó (norma)	kitűnő (a normától jobb)
4. osztály	távolugrás (centiméter)	lány	105	110	115	116>
		fiú	110	115	120	121>
	4*9 méter futás (mp)	lány	14,0	13,5	13,0	13,1>
		fiú	13,5	13,0	12,5	12,5>
3. osztály	távolugrás (centiméter)	lány	85	90	95	96>
		fiú	90	100	105	106>
	4*9 méter futás (mp)	lány	14,9	14,5	14,0	14,1>
		fiú	14,5	14,0	13,5	13,5>

(forrás: Ilnecka, Abasen, 2015.

Ilnecka, 2015.)

4. sz. melléklet: A testtömeg-index (BMI) referenci-átlagának és recentiliseinek alakulása

7. táblázat
A testtömeg-index (BMI) referencia-átlagának és -percentiliseinek alakulása születéstől 18 éves korig (fiúk)

Életkor	Esetszám (N)	Átlag \bar{x} (kg/m ²)	Szórás (SD)	Percentilisek (kg/m ²)						
				3	10	25	50	75	90	97
Születéskor	2 984	12,80	1,22	10,73	11,34	12,02	12,77	13,54	14,30	15,03
1 hónap	2 949	13,95	1,22	11,75	12,43	13,12	13,89	14,73	15,51	16,40
2 hónap	2 938	15,29	1,32	12,93	13,67	14,44	15,25	16,10	16,96	17,80
3 hónap	2 927	16,04	1,41	13,63	14,33	15,10	15,96	16,90	17,84	18,74
4 hónap	2 895	16,50	1,45	14,04	14,78	15,55	16,40	17,37	18,36	19,42
5 hónap	2 869	16,71	1,46	14,20	14,95	15,72	16,64	17,65	18,56	19,56
6 hónap	2 838	16,85	1,48	14,29	15,09	15,84	16,80	17,76	18,66	19,73
8 hónap	2 809	17,13	1,51	14,56	15,24	16,09	17,07	18,06	19,02	20,08
10 hónap	2 789	17,24	1,50	14,69	15,39	16,21	17,17	18,17	19,14	20,16
12 hónap	2 807	17,19	1,49	14,64	15,40	16,17	17,07	18,11	19,13	20,27
15 hónap	2 622	16,97	1,48	14,51	15,19	15,95	16,83	17,83	18,91	20,01
18 hónap	2 597	16,78	1,48	14,30	15,05	15,77	16,69	17,64	18,66	19,84
21 hónap	2 543	16,57	1,48	14,06	14,84	15,58	16,45	17,45	18,49	19,56
2 év	2 585	16,35	1,48	13,88	14,64	15,37	16,18	17,21	18,25	19,40
3 év	2 351	15,93	1,44	13,51	14,30	15,00	15,82	16,72	17,62	18,93
4 év	2 397	15,67	1,48	13,26	13,99	14,71	15,55	16,46	17,46	18,82
5 év	2 455	15,56	1,58	13,08	13,83	14,54	15,39	16,32	17,42	18,89
6 év	2 469	15,66	1,80	13,12	13,77	14,52	15,38	16,48	17,67	19,62
7 év	2 335	15,91	1,99	13,17	13,88	14,62	15,56	16,67	18,27	20,66
8 év	2 306	16,37	2,29	13,44	14,16	14,93	15,91	17,19	19,12	21,96
9 év	2 274	16,89	2,61	13,65	14,37	15,25	16,32	17,71	20,20	23,81
10 év	2 222	17,50	2,96	13,85	14,65	15,58	16,78	18,60	21,40	25,33
10,5 év	1 689	17,83	3,16	13,97	14,85	15,72	17,00	19,08	22,05	26,35
11 év	1 794	18,17	3,32	14,20	14,94	15,94	17,30	19,59	22,61	26,66
11,5 év	1 662	18,54	3,48	14,30	15,16	16,17	17,59	20,16	23,43	27,32
12 év	1 749	18,85	3,57	14,40	15,34	16,36	17,83	20,48	23,89	27,86
12,5 év	1 601	19,22	3,62	14,66	15,69	16,70	18,29	20,89	24,18	28,34
13 év	1 687	19,52	3,58	14,95	15,83	17,06	18,68	21,00	24,51	28,45
13,5 év	1 549	19,79	3,54	15,19	16,28	17,43	18,92	21,28	24,61	28,92
14 év	1 611	20,00	3,51	15,34	16,50	17,66	19,23	21,42	24,62	29,06
14,5 év	1 166	20,28	3,37	15,81	16,82	18,02	19,58	21,57	24,72	29,06
15 év	1 188	20,52	3,36	16,08	17,15	18,35	19,76	21,92	24,76	29,09
15,5 év	837	20,75	3,27	16,45	17,60	18,59	20,13	21,93	24,88	28,84
16 év	890	20,99	3,18	16,81	17,85	18,95	20,33	22,30	24,86	28,63
16,5 év	654	21,35	3,30	17,11	18,01	19,15	20,71	22,53	25,39	29,39
17 év	692	21,57	3,24	17,28	18,29	19,38	20,97	22,81	25,87	29,37
17,5 év	485	21,76	3,01	17,64	18,45	19,70	21,22	23,11	26,02	29,01
18 év	516	21,90	3,11	17,66	18,45	19,88	21,41	23,12	26,26	29,24

Az Országos Longitudinális Gyermeknövekedés-vizsgálat referencia-adatai alapján.
© Joubert K., Darvai S., Ágfalvi R.
KSH Népeségstudományi Kutatóintézet

(Forrás: Joubert, 2006.)

5. sz. melléklet: Teljesítménypróbák (2020)

	Általános adatok 4. osztály			Felmérésen nyújtott teljesítmény			
	Monogramm	Nem	Életkor	Távol ugrás (cm)	4x9 méter futás (mp)	Alsó nyitás	Kosárlétesítés
1.	B. Sz.	fiú	9	135	12.2	4	3
2.	B. A.	fiú	10	140	17.0	4	4
3.	H. D.	fiú	10	140	12.6	3	3
4.	H. R.	fiú	9	120	17.6	1	2
5.	M. L.	fiú	9	130	13.1	4	7
6.	Sz. A.	fiú	9	140	13.1	4	6
7.	H. K.	lány	9	140	15.2	2	2
8.	J. V.	lány	9	135	14.4	3	3
9.	K. J.	lány	10	132	13.2	3	4
10.	K. H.	lány	9	130	13.8	4	4
11.	L. J.	lány	9	135	12.8	3	5
12.	M. H.	lány	9	130	13.0	2	2
13.	P. P.	lány	10	130	14.1	2	3
14.	V. V.	lány	10	125	14.8	3	3

(Forrás: saját kutatás)

6. sz. melléklet: Teljesítménypróbák (2021)

	Általános adatok 4. osztály						Felmérésen nyújtott teljesítmény				
	Monogramm	Nem	Kor (év)	Súly (kg)	Magasság (cm)	BMI	Távolugrás (cm)	4*9 m futás (mp)	Súlypontemelés (cm)	Alsó nyitás (db)	Kosár rítés (db)
1.	H.Zs.	lány	10	32	138	Normál / 16.8	155 160	11.3 11.0	173/198 – 25 173/200 - 27	3 5	3 5
2.	M. V.	lány	9	27	133	Normál / 15.3	90 90	16.4 16.2	157/174 – 17 157/177 - 20	1 2	2 4
3.	Sz. N.	lány	10	35	134	Normál / 19.5	130 135	14.0 13.7	174/187 – 13 174/192 - 18	2 2	3 3
4.	T. H.	lány	9	29	137	Normál / 15.5	120 125	13.2 13.0	170/192 – 22 170/191 - 21	1 3	4 5
5.	T. E.	lány	9	28	136	Normál / 15.1	120 130	12.5 12.1	169/187 – 18 169/190 - 21	1 4	5 4
6.	F. P.	lány	10	30	138	Normál / 15.8	135 140	12.4 12.0	165/189 – 24 165/194 - 29	5 5	6 4
7.	S. V.M.	fiú	9	26	134	Sovány/ 14.5	170 175	11.0 10.8	172/191 – 19 165/190 - 25	4 5	2 6
8.	S. Á.	fiú	9	27	133	Normál / 15.3	140 145	12.3 12.1	180/196 – 16 172/194 - 22	5 5	6 4
9.	S. J.	fiú	9	31	140	Normál / 15.8	125 135	12.7 12.5	183/205 – 22 180/198 - 18	5 5	5 5
10.	I.M.	fiú	9	29	136	Normál / 15.7	165 165	11.1 10.9	175/195 – 20 183/206 - 23	2 4	3 6
11.	K.D.	fiú	9	32	137	Normál / 17.0	150 155	11.6 11.4	175/195 – 20 175/197 - 22	2 5	3 4

(Forrás: saját kutatás)

7. sz. melléklet: Teljesítménypróbák (2021)

	Általános adatok (3. osztály)						Felmérésen nyújtott teljesítmény				
	Monogramm	Nem	Kor (év)	Súly (kg)	Magasság (cm)	BMI	Távolugrás (cm)	4*9 m futás (m)	Súlypontemelkedés (cm)	Alsó nyitások (db)	Kosárlabdás érintések (db)
1	H. M.	fiú	8	35	135	Túlsúly/19.2	115	17.0	170/187 - 17	2	2
2	J. M.	fiú	8	27	129	Normál/16.2	130	13.0	161/179 - 18	3	3
3	R. P.	fiú	8	30	130	Normál/17.8	130	14.1	167/184 - 17	3	4
4	Sz. I.	fiú	8	32	131	Normál/18.6	125	15.7	168/181 - 13	2	1
5	Sz. Sz.	lány	9	29	128	Normál/17.7	120	14.7	157/171 - 14	1	1
6	V. M.	lány	8	28	127	Normál/17.4	115	15.2	159/173 - 14	1	2
7	V. V.	lány	8	29	129	Normál/17.4	115	15.8	161/180 - 19	1	2
8	D. H.	lány	8	28	130	Normál/16.6	125	14.3	160/178 - 18	2	3
9	P. V.	lány	8	30	130	Normál/17.8	110	15.5	158/176 - 18	1	2
10	R. G.	lány	8	29	128	Normál/17.7	120	15.3	155/172 - 17	2	3

(Forrás: saját kutatás)

8. sz. melléklet: Súlypontemelkedés kiszámítása testmagasság alapján

	4.osztály preteszt	4.osztály poszteszt	3.osztály	Összesen
Alacsony fő/cm (127 – 133)	2/14.5	2/20	9/16,4	13/16.9
Magas fő/cm (134-140)	9/20.7	9/22.8	1/17	19/20.1

(Forrás: saját kutatás)

9. sz. melléklet: Felmérések átlag eredményei

4. osztály (2020)	Felméréseken nyújtott átlag eredmények				
	Távol ugrás (cm)	4x9 méter futás (mp)	Nyitás (db)	Kosárártítás (db)	Súlypont emelkedés (cm)
<i>Fiúk átlag eredményei</i>	134	14.2	3.3	4.1	-
<i>Lányok átlag eredményei</i>	132	13.9	2.7	3.2	-
<i>10 évesek átlag eredményei</i>	133	14.3	3	3.4	-
<i>9 évesek átlag eredményei</i>	133	14.4	3	3.7	-
<i>Az osztály átlag eredménye</i>	142	14.0	3	3.6	-
4. osztály (presteszt)					
<i>Fiúk átlag eredményei</i>	150	11.7	4.2	4.4	20
<i>Lányok átlag eredményei</i>	123.3	13.3	2	3.3	18
<i>10 évesek átlag eredményei</i>	140	12.5	3	3	17
<i>9 évesek átlag eredményei</i>	135	12.6	3.2	4.1	20
<i>Az osztály átlag eredményei</i>	136.6	12.5	2.6	3.7	20
3. osztály (2021)					
<i>Fiúk átlag eredményei</i>	125	14.9	2.5	2.5	16.2
<i>Lányok átlag eredményei</i>	118	15.1	1.3	2.1	16.7
<i>9 évesek átlag eredményei</i>	118	15.8	1	1	14
<i>8 évesek átlag eredményei</i>	121	14.8	1.8	2.4	16.7
<i>Az osztály átlag eredménye</i>	122	15.0	1.8	2.3	16.5
4.osztály (poszteszt)					
<i>Fiúk átlag eredményei</i>	155	11.5	4.8	5	22
<i>Lányok átlag eredményei</i>	130	13.0	3.5	4.1	21
<i>10 évesek átlag eredményei</i>	145	12.2	4	4	21.4
<i>9 évesek átlag eredményei</i>	140	12.3	4.1	4.7	21.5
<i>Az osztály átlag eredményei</i>	142.5	12.2	4.5	4.8	21.5

(Forrás: saját kutatás)

10. számú melléklet: Óravázlatok

1. Téma: Labdával való ismerkedés

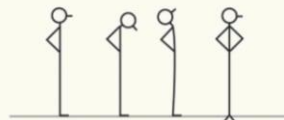
Célok és feladat:

- Testkultúrális ismeretek, mozgásműveltség fejlesztése
- Mozgáskoordináció és ügyességfejlesztés, szem-kéz koordináció és labdaügyesség fejlesztése
- Saját testük térbeli elhelyezkedésének, mozgásának tudatos irányítása utánzó gyakorlatok végrehajtásakor

Módszerek: magyarázat, bemutatás, utánzással és utasítással történő játékos gyakorlatvezetés, megfigyelés, hibajavítás, értékelés.

Eszközök: léggömbök, röplabdák.

Feladat	Az óra menete	Az anyag feldolgozásának módja	Idő
Bevezető rész			
Szervezési feladatok	Sorakozó Létszámellenőrzés Az óra anyagának ismertetése Rendgyakorlatok	Előttem egysoros vonalban sorakozó	2 p.
Keringés fokozása	Futójáték: „Labdakergető” - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dicséret játék közben - Értékelés a játék végén	Foglalkoztatási forma Együttes osztályfoglalkoztatás Szétszórt alakzat A játék leírása: A játékosok szétszórtan helyezkednek el. Kijelölünk egy fogót és egy kezdő, menekülőjátékost (nála van a labda). Indító jelre a fogó a labdás játékost kergeti. Ha megközelíti a fogó, átpasszolhatja a labdát egy másik társának. A fogónak ekkor őt kell tovább kergetni. Megfogás esetén szerepcsere.	5 p.
Szervezet általános bemelegítése	Gimnasztikai gyakorlatok 1. Nyújtó hatású nyakgyakorlat Kh.: szögállás csípőretartás 1. ütem: nyakhajlítás előre., 2. ütem: fejemelés kh.-be., 3. ütem: nyakhajlítás hátra., 4. ütem: mint a 2. ütem., 5-7.ütem: fejforgatás 3x, balra kezdve., 8. ütem: fejfordítás előre. Kiinduló helyzetbe fel! Gyakorlat rajta!1-2-3 ...7 és elég! Ismétlés 3x	Alkalmazott alakzat Kétsoros nyitott vonal Egysorban sorakozó. Lépés indulj. Kétsoros vonalban sorakozzatok. Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég!	10 p.



Kh, 2,4,8 1 3 5,+6,7

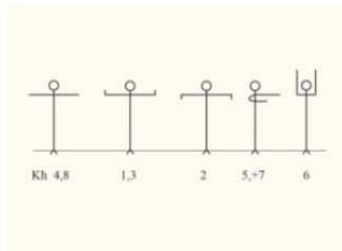
2. Nyújtó hatású kargyakorlatok

Kiindulól helyzet: szögállás oldalsó középtartás

1. ütem: csuklójárlítás felfelé;
2. ütem: csuklójárlítás kh.-be;
3. ütem: csuklójárlítás lefelé;
4. ütem: csuklójárlítás kh.-be
5. ütem: jobb kar lendítés bal oldalsó középtartásba;
6. ütem: kar lendítés magastartásba;
7. ütem: karleengedés jobb oldalsó középtartásba;
8. ütem: bal kar lendítés oldalsó középtartásba.

Kiindulól helyzetbe fel! Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-lendít-magas-jobbra-le! ...7-és elég!

Ismétlés 3x



3. Nyújtó hatású kargyakorlatok

Kiindulól helyzet: terpeszállás, mellhez tartás

- 1-2. ütem: könyökhúzás hátra 2x;
- 3-4. ütem: karnyújtás oldalsó középtartásba karhúzással hátra 2x;
5. ütem: bal karkörzés lefelé;
6. ütem: 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: karkörzés lefelé;
8. ütem: karhajlítás kh.-be.

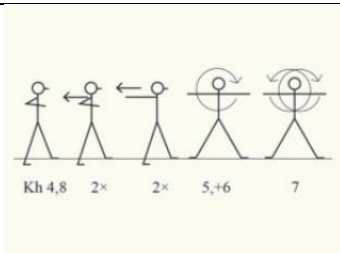
Kiindulól helyzetbe fel!

Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-bal-jobb-köröz-hajlít! ...7 és elég!

Ismétlés 3x

Szóban közlés, bemutatás
Gyakorlat rajta!
Elég!

Szóban közlés, bemutatás
Gyakorlat rajta!
Elég!



4. Nyújtó hatású oldalgyakorlatok

Kiindulóhelyzet: terpeszállás,
csípőretartás

1-3.ütem:törzshajlítás balra 3x,
jobb karlendítéssel magastartásba;

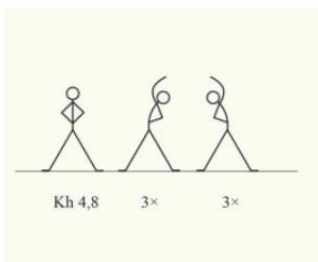
4.ütem:törzsnyújtás, karhajlítással
kiinduló helyzetbe;

5-8.ütem:az 1-4.ütem ellenkezőleg.

Kiindulóhelyzetbe ugorj!

Gyakorlat rajta! 1-2 -3-nyújt! ...7 és
elég!

Ismétlés 4x



5. Nyújtó hatású oldalgyakorlatok

Kiindulóhelyzet: terpeszállás,
oldalsó középtartás

1. ütem: törzsfordítás balra , jobb
karlendítéssel bal oldalsó
középtartásba;

2. ütem: az 1.ütem ellenkezőleg;

3. ütem: mint az 1.ütem;

4. ütem: törzsfordítás előre, jobb
karlendítéssel oldalsó
középtartásba;

5. ütem: törzsfordítás balra,
karhajlítással tarkóra;

6. ütem: törzsfordítás előre,
karnyújtással kiinduló helyzetbe;

7-8.ütem: az 5-6.ütem
ellenkezőleg.

Kiinduló helyzetbe fel!

Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-balra-6-
jobbra-8! ...7 és elég!

Ismétlés 3x

Szóban közlés, bemutatás

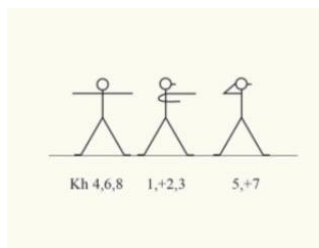
Gyakorlat rajta!

Elég!

Szóban közlés, bemutatás

Gyakorlat rajta!

Elég!



6. Nyújtó hatású
oldalgyakorlat

Kiindulólhelyzete: terpeszállás

1-2.ütem: törzsdöntés előre

3-4.ütem: törzsdöntés hátra

5-6.ütem: törzsdöntés jobbra

7-8.ütem: törzsdöntés balra

Gyakorlat rajta!

Ismétlés: 3x

7. Nyújtó hatású lábgyakorlat

Kiindulólhelyzet: szögállás,

magastartás

1.ütem: bal láblendítés előre

karleengedéssel mellső

középtartásba;

2.ütem: bal lábleengedés

karlendítéssel kh.-be;

3-4.ütem: 1-2.ütem ellenkezőleg.;

5.ütem: bal láblendítés oldalra

karhajlítással tarkóra;

6.ütem: bal lábleengedés

karnyújtással kh.-be;

7-8. ütem:5-6.ütem ellenkezőleg.

Kiindulólhelyzetbe fel!

Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-balra -le –

jobbra -le! ...7 és elég!

Ismétlés 3x

8. Erősítő hatású lábgyakorlat

Kiindulólhelyzet: guggolótámasz

1.ütem: ugrás terpeszállásba

karlendítéssel magastartásba és taps

a fej fölött;

2.ütem: ugrás kiindulólhelyzetbe.

3.ütem: törzshajlítás előre

térdnyújtással és talajérintés;

4.ütem: ereszkedés

guggolótámaszba.

Kiindulólhelyzetbe le!

Gyakorlat rajta! 1-2-fel-le! ...1 és

elég!

Ismétlés 4x

Szóban közlés, bemutatás

Gyakorlat rajta!

Elég!

Szóban közlés, bemutatás

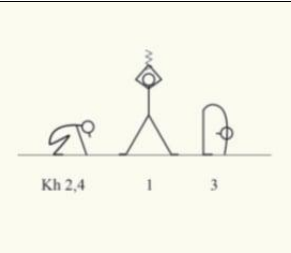
Gyakorlat rajta!

Elég!

Szóban közlés, bemutatás

Gyakorlat rajta!

Elég!

			
Fő rész			
<p>Az oktatási feladat megvalósítása</p>	<p style="text-align: center;">Labdás ügyességfejlesztés</p> <p style="text-align: center;">Motiváció</p> <p style="text-align: center;">Gyakorlatok léggömbbel</p> <p>Egyensúlyozva a homlokon megtartani a léggömböt (2 próbálkozás)</p> <p>Léggömb fejelgetése (ismétlés 3x)</p> <p>Léggömb levegőben tartása kosárérintéssel a fej fölött (2-3 próbálkozás)</p> <p>Kosárérintéssel a fej fölött tartani a léggömböt: két kéz, jobb kéz, két kéz, bal kéz, két kéz... (ismétlés 3x)</p> <p>Alkaron tartani a léggömböt helyben és járás közben (30 mp, ismétlés 2-3x)</p> <p>Alkarérintéssel elütni a labdát míg le nem esik a talajra (ismétlés 3-4x)</p> <p style="text-align: center;">Gyakorlatok labdával</p> <p>Léggömb levegőben tartása (dekázás) hajlított magastartásban, kosárérintés helyzetében tartott labdával</p> <p>Léggömb levegőben tartása (dekázás) rézsútos mélytartásban fogott labdával</p> <p>Tartott labda ütése alulról felfelé, nyitott tenyérrel, majd elkapás néhányszor, aztán növekvő magasságra (ismétlés 6x)</p>	<p style="text-align: center;">Foglalkoztatási forma</p> <p style="text-align: center;">Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Minden gyerek kap egy lufit, amit saját maguknak kell felfújniuk.</p> <p>Magyarázat Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Magyarázat Gyakorlat rajta! Elég!</p>	<p>2 p.</p> <p>8 p.</p> <p>8 p.</p>

	<p>Tartott labda ütése felülről lefelé, maga elé, majd a felpattanó labda elkapása/aztán fej fölött kosártartásban (ismétlés 6x)</p> <p>Guggoló tartásba váltott oldalsó lábnyújtással egykezes labdapattogtatás ismétlés 8x)</p> <p>Labdapozozás bal kézből jobb kézbe és fordítva (ismétlés 8x)</p> <p>Játék: „Kiszorító”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén 	<p>Játék leírása: Két csapat játssza egymás ellen. A csapatok szétszórtan helyezkednek el. Jelre a kezdőcsapat egyik tagja a labdát az ellenfél oldalára dobja. Ha az ellenfél röptében elkapja a labdát, akkor vissza dobhatja. Az ellenfél alapvonala fölött átdobott labda gólnak számít. Az a csapat győz, amelyik a két félidőben álló mérkőzésen több gólt dob.</p>	5 p.
Befejező rész			
A szervezet lecsillapítása	<p>Légzőgyakorlat</p> <p>Sorakozó egysorban Az óráértékelése egyéni szempontok és az osztály szempontjából:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitás - Fejlődés - Fegyelem 	<p>Leírás: Járás közben mélyen be kell lélegezni a levegőt az orron keresztül, majd a szájon lassan kifújni. Megismételjük háromszor-négyszer.</p> <p>Ügyes volt az egész osztály. Külön megdicsérem... Egészségetekre! Lehet menni az osztályba. Jobbra át! Lépés in-dulj!</p>	2 p. 3 p.

2. Téma: A röplabda játék alaptechnikáinak elsajátítása


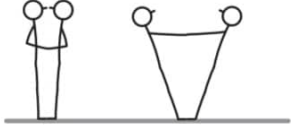
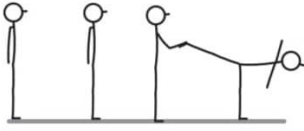

Célok és feladat:

- Mozgásukat a megfelelő módon összehangolni a társ mozgásával, a labdás ügyességgyakorlatok végrehajtása során
- Erőközlés nagyságát és irányát tudatosan és célszerűen meghatározni és kivitelezni a labda továbbítása és elkapás gyakorlatai alkalmával
- A társ elfogadására, toleranciára való nevelés a páros gyakorlatok során

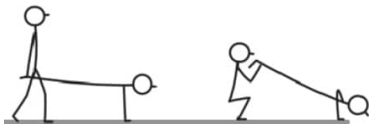
Módszerek: magyarázat, bemutatás, utánzással és utasítással történő játékos gyakorlatvezetés, megfigyelés, hibajavítás, értékelés.

Eszközök: röplabdák, léggömbök.

Feladat	Az óra menete	Az anyag feldolgozásának módja	Idő
Bevezető rész			
Szervezési feladatok	Sorakozó Létszámellenőrzés Az óra anyagának ismertetése Rendgyakorlatok	Előttem egysoros vonalban sorakozó	2 p.
Keringés fokozása	<p style="text-align: center;">Járási és futási feladatok</p> <p>Járás.</p> <p>Óriásjárás.</p> <p>Törpejárás.</p> <p>Lábujjhegyen, sarkon, külső és belső lábélen.</p> <p>Lassú futás.</p> <p>Lassú futás sarokemeléssel.</p> <p>Lassú futás térdemeléssel.</p> <p>Futás hátrafelé.</p> <p>Futás előrefelé.</p> <p>Futás ellenkező irányba.</p> <p>Járás.</p>	<p style="text-align: center;">Foglalkoztatási forma</p> <p style="text-align: center;">Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Jobbra át, lépésben in-dulj!</p> <p>Lábujjhegyen járás, karok magastartásba.</p> <p>Ereszkedés guggolásba, kezek a térdeken.</p> <p>Karokat csípőre, egyenes törzssel haladunk előre, tekintet előre néz.</p> <p>Lassú futás indulj!</p> <p>Érintsük a farizmot.</p> <p>Minden lépésnél megérintjük a térdünket a tenyerünkkel A következő gyakorlatnál nagyon figyelünk, mivel tarjuk az irányt, viszont fél fordulatot követően háttal előre futunk, a karunkat pedig elülső mellhez tartásba emeljük.</p> <p>Irányt változtatunk</p>	6 p.

<p>Szervezet általános bemelegítése</p>	<p align="center">Gimnasztikai gyakorlatok párokban</p> <p>1. Gyakorlat K.h.: szemben állás terpeszben, vállfogás. Törzsdöntés, ütemes vállrúgás. Ismétlés 6x</p>  <p>2. Gyakorlat K.h.: szemben állás, lábujjak összeérnek, hajlított karral kézfogás. Karnyújtással dőlés hátra, majd karhúzással,- hajlítással vissza. Ismétlés 6x</p>  <p>3. Gyakorlat K.h.: alapállás egymás mögött. „A” mérlegállást végez, „B” a hátul lévő lábat emeli, tartja. Ismétlés 8x</p>  <p>4. Gyakorlat K.h.: a párok egymásnak háttal hanyattfekvésben, lábak terpeszben felhúzva, kézfogás oldalt. Egyszerre végeznek törzsemelést tarkónállás helyzetéig. Ismétlés 6x</p>  <p>5. Gyakorlat K.h.: „A” mély fekvőtámasz</p>	<p align="center">Alkalmazott alakzat Kétsoros nyitott vonal</p> <p>Járás. Kétsoros nyitott vonal kialakítása. Párba rendeződés.</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás</p>	<p>10 p.</p>
---	---	---	--------------

helyzetében (talicska), „B” bokánál fogja a lábait. „A” karhajlítást végez, „B” leguggolás közben megemeli „A” lábait, vissza. Ismétlés 6x



6. Gyakorlat

K.h.: „A nyújtott ülésben, karok oldalt, „B” térdelve fogja „A” bokáját. „A” hátradől kb. 45 fokban, karjait magastartásba lendíti, majd vissza. Ismétlés 6x



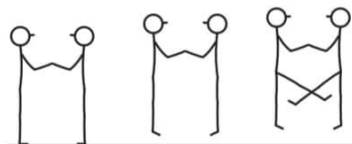
7. Gyakorlat

K.h.: a párok egymásnak háttal állnak fel, könyökkulcsolás. A hátak egymásnak feszítésével leguggolás, majd felállás. Ismétlés 6x



8. Gyakorlat

K.h.: mint 1. gyakorlat Szökdelés páros lábon, majd szökdelés jobb lábon, bal láblendítéssel rézsút előre. Ismétlés 6x



9. Gyakorlat

K.h.: a párok szemben állnak kézfogással. Szökkenés kétszer zárt állásban, kétszer terpeszállásban.

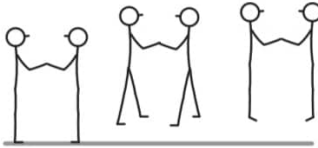
Gyakorlat rajta!
Elég!

Szóban közlés, bemutatás
Gyakorlat rajta!
Elég!

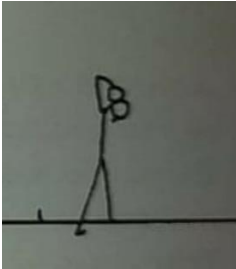
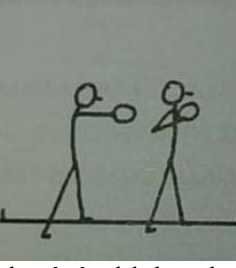
Szóban közlés, bemutatás
Gyakorlat rajta!
Elég!

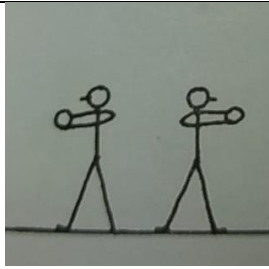
Szóban közlés, bemutatás
Gyakorlat rajta!
Elég!

Szóban közlés, bemutatás
Gyakorlat rajta!
Elég!

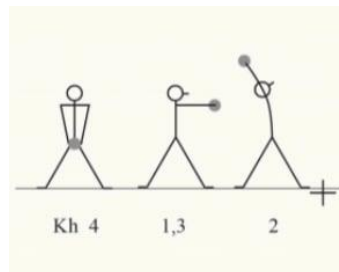
	<p>Ismétlés 6x</p> 		
Fő rész			
<p>Az oktatási feladat megvalósítása</p>	<p style="text-align: center;">Labdás ügyességfejlesztés párokban:</p> <p>Egymásnak szemben állva labdagurítás ügyesebbik kézzel.</p> <p>A két tanuló egymással szemben áll, folyamatos átadások kosárérintéssel, de középen a labda mindig pattan egyet.</p> <p>Társ által ívelten, pontosan dobott labda visszajátszása kosárérintéssel.</p> <p>Passzolgatás alkarérintéssel háló alatt folyamatosan.</p> <p>Egymásnak szemben állva, a tanuló a társtól kapott labdát visszaadja alkarérintéssel.</p> <p>Sarokülésben társ által dobott labda visszajátszása térdelésbe emelkedéssel.</p> <p>Fallal szemben helyezkednek el a párok. Pattanás után felváltva ívelik a falra a labdát.</p> <p>Folyamatos adogatás párokban, az egyik kosárérintéssel, a másik alkarérintéssel.</p> <p style="text-align: center;">Repítsd a lufit</p> <p>léggömb feljátszása rézsútos mélytartásban fogott labdával, majd labda átadása a társnak, folyamatos váltással levegőben tartva a léggömböt</p> <p>léggömb levegőben tartása hajlított</p>	<p style="text-align: center;">Foglalkoztatási forma Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Magyarázat Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Magyarázat Gyakorlat rajta! Elég!</p> <p>Leírás: A gyerekek passzolgatják egymásnak a</p>	<p>10 p.</p> <p>5 p.</p>

	<p>magastartásban, kosárárintés helyzetében tartott labdával, majd labda átadása a társnak, folyamatos váltással levegőben tartva a léggömböt</p> <p>Röplabdázást előkészítő játék: „Szabadulj a labdától”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén 	<p>labdát. Cél, hogy ne essen le a földre a lufi.</p> <p>Játék leírása: A gyerekek két térfélen helyezkednek el, mindkét térfélen azonos számú labda van. Adott jelre elkezdik át dobálni a labdákat az ellenfél térfelére. A játék megadott ideig (mondjuk egy percig) tart. Az a csapat győz, akinek a térfelén kevesebb labda maradt.</p>	8 p.
Befejező rész			
A szervezet lecsillapítása	<p>Elefánt légzés</p> <p>Az óráértékelése egyéni szempontok és az osztály szempontjából:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitás - Fejlődés - Fegyelem 	<p>Sorakozó egysorban! Állj széles terpeszbe. Lélegezz be az orrodon keresztül, emeld fel a karjaidat, az ujjaidat pedig fond egymásba. Fújd ki a levegőt a szádon keresztül, miközben leejted a karjaidat. Ismételd 4-szer!</p> <p>Ügyes volt az egész osztály. Külön megdicsérem... Egészségetekre! Lehet menni az osztályba. Jobbra át! Lépés in-dulj!</p>	<p>2. p.</p> <p>2 p.</p>

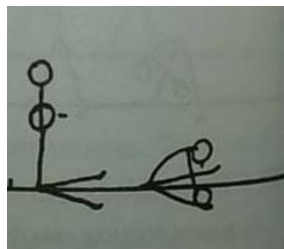
<p>Szervezet általános bemelegítése</p>	<p align="center">Gimnasztikai gyakorlatok labdával</p> <p>1.Nyújtó hatású nyakgyakorlat Kh.: szögállás, tarkótartás labdával 1. ütem: nyakhajlítás előre., 2. ütem: fejemelés kh.-be., 3. ütem: nyakhajlítás hátra., 4. ütem: mint a 2. ütem., 5-7.ütem: fejforgatás 3x, balra kezdve., 8. ütem: fejfordítás előre. Kiinduló helyzetbe fel! Gyakorlat rajta!1-2-3 ...7 és elég! Ismétlés: 3x</p>  <p>2.Nyújtó hatású kargyakorlat Kiindulóhelyzet: terpeszállás, középtartás, kézben a labda 1. ütem: labdatolás 2. ütem: labdahúzás a mellhez 3. ütem: labdatolás 4. ütem: labdahúzás a mellhez Kiindulóhelyzetbe fel! Gyakorlat rajta! 1-2-3-4 és elég! Ismétlés: 4x</p>  <p>3.Nyújtó hatású oldalgyakorlatok Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás, kézben a labda 1-3. ütem: törzsfordítás balra 4. ütem: középtartás 5-7. ütem: törzsfordítás jobbra 8. ütem: középtartás Kiindulóhelyzetbe fel! Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-balra -6- jobbra-8! ...7 és elég! Ismétlés: 3x</p>	<p>meghatározott módon. Futás indulj!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég! Labdavezetés jobb kézzel lassú futás közben. Rajta!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég! Labdavezetés bal kézzel lassú futás közben. Rajta!</p> <p>Szóban közlés, bemutatás Gyakorlat rajta! Elég! Labdavezetés váltott kézzel lassú futás közben. Rajta!</p>
---	--	--



4. Nyújtó hatású törzsgyakorlat
 Kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda mélytartásban a test előtt
 1. ütem: törzsfordítás balra labdalendítéssel mellső középtartásba;
 2. ütem: törzshajlítás hátra labdalendítéssel magastartásba;
 3. ütem: törzsnyújtás labdaleengedéssel mellső középtartásba;
 4. ütem: törzsfordítás előre labdaleengedéssel kh.-be;
 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.
 Kiindulóhelyzetbe fel! Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-fordít-hajlít-nyújt-vissza! ...3 és elég!
 Ismétlés: 4x



5. Nyújtó hatású lábgyakorlat
 Kiindulóhelyzet: terpeszülés, magastartásban labdafogás
 1-2. ütem: törzshajlítás jobb bokához
 3-4. ütem: törzshajlítás bal bokához
 Kiindulóhelyzetbe! Gyakorlat rajta!
 1-2-3-4-pihen-elég!
 Ismétlés: 4x

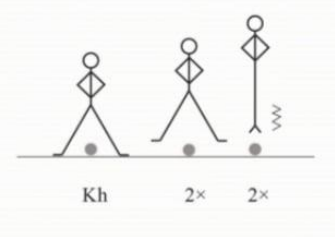


6. Erősítő hatású lábgyakorlat
 Kiindulóhelyzet: terpeszállás,

Szóban közlés, bemutatás
 Gyakorlat rajta!
 Elég! Futás közben a labda feldobása és elkapása. Rajta!

Szóban közlés, bemutatás
 Gyakorlat rajta!
 Elég! Labdavezetés váltott kézzel lassú futás közben. Rajta!

Szóban közlés, bemutatás

	<p>csípőretartás, labda a talajon a lábak között 1-2.ütem: szökdelés 2x; 3-4.ütem: szökdelés 2x bokázással a labda fölött. Kiindulóhelyzetbe ugorj! Gyakorlat rajta! 1-2-3-4-szökdel-2-bokáz-4! ...3 és elég! Ismétlés: 4x</p> 	<p>Gyakorlat rajta! Elég! Páros lábon szökdeléssel labdavezetés. Rajta!</p>	
--	---	--	--

Fő rész

<p style="text-align: center;">Az oktatási feladat megvalósítása</p>	<p style="text-align: center;">Labdaérzékelt fejlesztő játékok</p> <p style="text-align: center;">Brazil kör lufival</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén <p style="text-align: center;">Találj és védj!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén 	<p style="text-align: center;">Foglalkoztatási forma Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Játék leírása: A játék során egyedül vagy párokban a pedagógus által meghatározott sorrendben kell hozzáérni a lufihoz (és a levegőben tartani). A lufitartás történhet helyben vagy haladás közben egy meghatározott útvonalat követve. A mozdulatok sorrendje megfelelhet például a brazil körnek: egyik láb – térd – váll – fej – másik váll – másik térd – másik láb)</p> <p>Játék leírása: 4 × 8 vagy 5 × 10 méteres, hálóval két térfélre osztott pályán játszik legalább egy, legfeljebb három páros. Mindkét térfélen a játékosok számánál kettővel több célterületet helyezünk el. A játékosok kézből feldobott labdával kosárérintéssel céloznak a másik térfél célterületeire. Az átszálló labdát megfogva a játékosok igyekeznek megakadályozni</p>	<p style="text-align: center;">25 p.</p>
--	--	---	--

	<p style="text-align: center;">Nyitópárbaj</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén <p style="text-align: center;">„Szabadulj a labdától”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén 	<p>az ellenfél találatait. Minden találat egy pontot ér. A játék tarthat meghatározott pontszám eléréséig, vagy játszható időre. Gyakorlottabb tanulók esetében kettő, nagyobb létszám esetén több labdával is játszható.</p> <p>Játék leírás: 5:5 elleni játék 4 × 8 méteres pályán. Minden játékos kezében labda van, a térfeleken pedig elszórva 5-5 karikát helyezünk el. A játékosok az alapvonal mögül alsó nyitást hajtanak végre, a másik térfélen levő karikákba célozva. A szabad labdákat összeszedve folyamatosan hajtják végre a nyitásokat. Találat esetén a saját térfelükről áttehetnek egy karikát az ellenfélhez (vagy áthozhatják azt, amelyikbe betaláltak). Cél, hogy elfogyjanak a karikák a csapat térfeléről (vagy a játszma végéig többet szerezzenek).</p> <p>Játék leírása: A gyerekek két térfélen helyezkednek el, mindkét térfélen azonos számú labda van. Adott jelre elkezdik átdobálni a labdákat az ellenfél térfelére. A játék megadott ideig (mondjuk egy percig) tart. Az a csapat győz, akinek a térfelén kevesebb labda maradt.</p>	
Befejező rész			

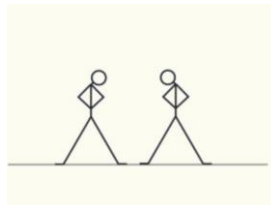
<p>A szervezet lecsillapítása</p>	<p>„Hapci”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén 	<p>Játék leírása: Megdicsérem a gyerekeket. A gyerekeket négy csoportra osztjuk. Minden csoportnak a 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 gyerekektől.</p>	<p>5 p.</p>
-----------------------------------	--	---	-------------

Almaszedés

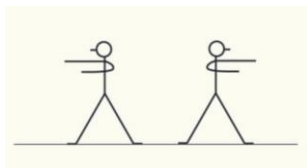
Helyben

Utánzó formájú gyakorlatok az érdeklődés felkeltésére

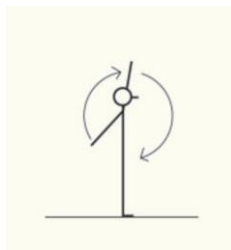
Kis óra



Kaszálás



Malomkörzés



Szél fújja a fákat

járás. Ezután kezdjük előlről.

Álljatok egyenesen! Tegyétek a karotokat a fületek mellé! Most próbáljátok leszedni az almát a fáról menet közben! Egyszer az egyik kezetekkel, majd a másikkal! Nyújtózkodjatok jó magasra, hogy elérjétek az almákat!... Egyikkel, másikkal! Na még egyszer és elég!

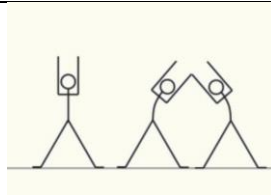
Forduljon mindenki a kör belseje felé!

Kezeteket tegyétek a csipőtoknál az oldalatokra. Fejünkkel a fali órát fogjuk utánozni! Billenjünk balra, majd jobbra! Közben a hangját is utánozzuk: tik-tak! Tik, tak!... Elég!

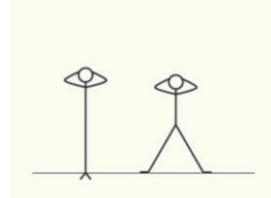
Biztosan láttatok már idős bácsit, amikor fűvet kaszált. Nézzük, hogyan is csinálta! Tegyétek mindkét karotokat egy oldalra, úgy ahogy mutatom! Most lendítsétek át a másik oldalra, majd vissza! Az az ügyes, aki jól hátra lendíti a kaszát! ... Szerintem jó munkát végeztünk, lekaszáltuk az összes fűvet!

Biztosan láttatok már idős bácsit, amikor fűvet kaszált. Nézzük, hogyan is csinálta! 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!

Nyissátok ki a kaput, és tegyétek a karotokat a fületek mellé!



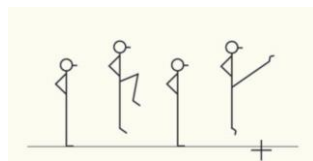
Kapu



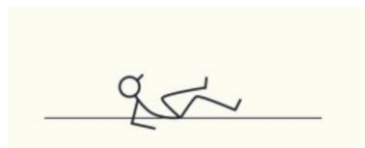
Hastáncos



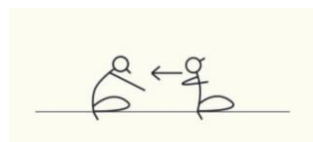
Kán-kán



Biciklizés



Evezés



Hajoljatok úgy, mint a fák, ha fúj a szél! Egyszer erre, egyszer arra! Balra, jobbra! Erősebben fúj most a szél, jobban hajoljatok oldalra! Nagyon süvít a szél, szeretném hallani! Elég!

Álljatok egyenesen, tegyétek a kezeteket tarkóra! Egy nagy ugrással nyissátok ki a kaput, ugorjatok terpeszbe, majd szintén egy ugrással csukjátok be a kaput! Nyit-zár! ... Elég!

Álljatok egyenesen, tegyétek a kezeteket tarkóra! Egy nagy ugrással nyissátok ki a kaput, ugorjatok terpeszbe, majd szintén egy ugrással csukjátok be a kaput! Nyit-zár! ... Elég!

Álljatok egyenesen, tegyétek a kezeteket tarkóra! Egy nagy ugrással nyissátok ki a kaput, ugorjatok terpeszbe, majd szintén egy ugrással csukjátok be a kaput! Nyit-zár! ... Elég!

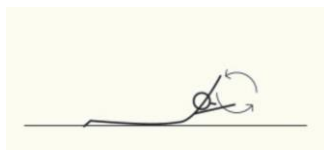
Most induljunk el biciklizni! Üljetek le, és támaszkodjatok meg magatok mögött! Egyik lábatokat a lenti, a másikat a fenti pedálra tegyétek! Indulhatunk! Tekerd azt a biciklit! Gyorsabban, mert lemaradsz! ... Elég!

Itt az ideje, hogy elmenjünk evezni. Üljetek le törökülésbe és tartsátok a karokat behajlítva a mellkasotok előtt! Nyújtsátok a karokat előre, és az evezőt jó messzire merítsétek a vízbe, majd húzzátok vissza! A törzsetek mozgásával is segítsétek az evezést! Előre és vissza! ... Elég!

Cicahát



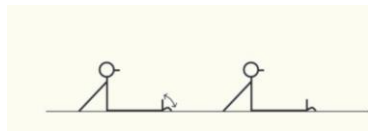
Kormányzás



Árbóc



Integetés



Talpinta

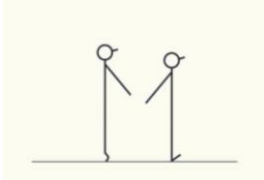
Most a cicákat fogjuk utánozni. Térdeljete le és támaszkodjatok magatok előtt a kezetekre! Domborítsátok a hátatokat, mint a cicák, majd homorítsatok és nézzetek az égre! Cicahát-homorít! Nyugodtan nyávoghattuk is! Cicahát-homorít! ... Elég!

Autóban nem ültünk még ma. Ez egy nagyon érdekes autó, mert hason fekve kell vezetni! Feküdjetek hasra és tegyétek a karotokat a fületek mellé! Emeljétek fel a törzseteket, hogy kilássatok, fogjátok meg a kormányt és forgassátok erre-arra! Hallani szeretném, hogyan berregnek ezek az autók! Az a gyerek juthat a legmesszebbre, aki legtovább bírja törzsét fenntartani! Még egy kicsit! ... Elég!

A Balatonon járunk, és szerencsénk van, mert beülhetünk egy vitorlásba. Anya a partról figyel a hajónkat. Feküdjetek hanyatt, tegyétek a kezeteket a fejete alá! Mivel sok hajó van a vízen, Anya néha látja az árbocunkat, emeljétek fel a lábatokat az ég felé! Máskor meg nem látja, engedjétek vissza a lábatokat! Fel-le! Fel-le! ... Elég!

Üljetek nyújtott, összezárt lábbal, támaszkodjatok a hátatok mögött! Most a lábfejünkkel integetni fogunk. Egyik lábad talpát mutasd nekem, a másikat dugd el úgy, hogy feszítsd le! Most cseréljük meg, és vissza! Integessünk folyamatosan! ... Elég!

Most hintázni fogunk! Nem is akárhogyan, a talpunkon. Álljatok egyenesen! Emelkedjete lábujjra, majd vissza! Most támaszkodjatok

		<p>a sarkatokra, és vissza! Lábujjra-vissza, sarokra-vissza! Hintapalinta! Az ügyes, aki nem billen el! ... Elég!</p> <p>Csoport vigyázz! Órakezdési helyen sorakozó! Pihenj!</p>	
Fő rész			
<p>Az oktatási feladat megvalósítása</p>	<p style="text-align: center;">Köredzés anyaga</p> <p>1.állomás – futás térdemeléssel a koordinációs létra fokai közé lépve mindkét lábbal, 5x előre felé haladással, 5x oldalirányú haladással jobbra, 5x hátrafelé haladással, 5x oldalirányú haladással balra</p> <p>2.állomás - léggömb levegőbe ütése 8x alacsony magasságba (mellkas elé), 8x közepesen magasra (fejmagasságába), 8x magasra (fejmagasság fölé)</p> <p>3.állomás - karikákból kialakított, tetszőleges alakú ugróiskolán haladnak végig a tanulók. 1× páros lábon minden karikába beleugorva; 1× páros lábon minden második karikába ugorva; 1× bal lábon minden karikába beleugorva; 1× jobb lábon minden karikába beleugorva</p> <p>4.állomás - kosárérintéssel labda irányítása falon kijelölt sávokba, majd visszapattanó labda elkapása – 9x a legmagasabban levő sávba, 9x a középső sávba, 9x a legalacsonyabban levő sávba</p> <p>5.állomás - önmaguknak feldobott labda elkapása feszes nyújtott karral, mellső rézsútos mélytartásban, 7x magas súlyponti helyzetben (nyújtott lábbal), 7x közepes súlyponti helyzetben (hajlított terpeszállásban), 7x mély súlyponti helyzetben (terpesz guggolásban)</p>	<p style="text-align: center;">Foglalkoztatási forma Együttes osztályfoglalkoztatás Magyarázat, bemutatás</p> <p>Különböző állomásokkal fogunk dolgozni a mai napon, először ezeket ismertetem. A helyes végrehajtás bemutatása, majd önálló gyakorlás következik. Jelre állomás cserével! Minden állomáson 2-2 gyerek helyezkedik el, nekik felváltva kell végrehajtani a feladatot 1 percig folyamatosan! Majd csere!</p> <p>Gyakorlat rajta! Elég! Váltás. Gyakorlat rajta! Elég! Helycsere....</p>	20 p.

	6.állomás – futnak a hármason, ott felveszik a labdát és ütő mozdulattal feldobják, majd megfordulnak és megszerzik a labdát		
Befejező rész			
A szervezet lecsillapítása	<p>Lyukra füles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén <p>Sorakozó egysorban! Az óráértékelése egyéni szempontok és az osztály szempontjából:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitás - Fejlődés - Fegyelem 	<p>A gyerekek kb. 1 méter sugarú körben állnak (szorosan), 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 többi tanuló 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.</p> <p>Ügyes volt az egész osztály. Külön megdicsérem... Egészségetekre! Lehet menni az osztályba. Jobbra át! Lépés in-dulj!</p>	<p>4 p.</p> <p>1 p.</p>

5. Téma: Sor- és váltóverseny. Zsinórlabda játék

Célok és feladat:

- Játékos formában történő alaptechnikai feladatmegoldásának fejlesztése, gyakorlás
- Sikerélmény, örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a témakörhöz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.
- A kihívást jelentő mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.

Módszerek: magyarázat, bemutatás, utánzással és utasítással történő játékos gyakorlatvezetés, megfigyelés, hibajavítás, értékelés.

Eszközök: léggömbök, röplabdák.

Feladat	Az óra menete	Az anyag feldolgozásának módja	Idő
Bevezető rész			
Szervezési feladatok	Sorakozó Létszámellenőrzés Az óra anyagának ismertetése Rendgyakorlatok	Előttem egysoros vonalban sorakozz! Osztály igazodj! Vigyázz! Jobbra át! (egy-kettő) Lépés indulj!	2 p.
Keringés fokozása	Járási, futási feladatok	Foglalkoztatási forma Együttes osztályfoglalkoztatás Alkalmazott alakzat: egysoros vonal Szóban közlés, utasítás „Aki nem lép egyszerre”... mondókára	12 p.
Szervezet általános bemelegítése	Katonajárás „Kormányozás”: futás szabadon, képzeletbeli kormánykereket forgatva „Osonófutás”: futás lassú mozdulatokkal, puha talajfogással Járás közben jelre különböző statikus utánzó gyakorlatok végzése, majd jelre járás tovább Állat utánzó gyakorlatok	Fussatok szabadon a teremben, ha azt kiáltom: „autó”, akkor fussatok tovább képzeletbeli kormánykereket forgatva! Ha „repülő”-t kiáltok, akkor oldalsó középtartásban tartott karral fussatok! „Osonófutásnál” próbáljatok nagyon puhán talajt fogni! A normálisnál kicsit jobban hajlítsátok be a térdeteket! „alagút”, „kisasztal”, „golya” Órakezdési helyen sorakozó! Pihenj! Jobb széltől egész kartávolságra nyitódj! A terem túlsó végén lévő vonalig végezzük az adott gyakorlatokat és visszafele folytatjuk a következővel.	

	<ul style="list-style-type: none"> - Mackójárás - Sánta róka - Pókjárás - Békaugrás - Rákjárás - Nyuszi ugrás - Teknősjárás - - Verebek 	<p>Bokafogás két kézzel, s így kell lépni.</p> <p>Járjatok úgy, mint a sánta róka. Tenyerek és az egyik talp a talajon, a másik talp magasba emelve.</p> <p>Hátsó fekvőtámaszban láb elől és így kell haladni előre.</p> <p>Guggoló helyzet, a térdek széles tartásban. Ugrások előre.</p> <p>Pókjárás fordítottja, itt a kéz halad elől.</p> <p>Guggoló-támaszból, páros, zárt lábbal előre.</p> <p>Lassú haladás négykézláb.</p> <p>Páros lábon szökdelés</p>	
Fő rész			
<p>Az oktatási feladat megvalósítása</p>	<p>Sor- és váltóverseny labdával</p> <p>Futás szlalomba</p> <p>Hullámlabda</p>	<p>Foglalkoztatási forma Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Sorakozó. Számolással két csapatot alakítunk, első, második...</p> <p>Indító jelre az első játékos odavissza szlalom futással halad. Visszafelé, miután teljesítette a feladatot, oszlopkerülés után, a rajtvonalnál várakozó társát kézráütéssel váltja.</p> <p>A csapatok egymás mellett helyezkednek el kb. 2 m-re oszlopban. Feladat: az egyik játékos felül, a másik alul adogat. Az utolsó előreszalad és folytatja a hátraadogatást. A játékot addig kell folytatni, amíg a kezdő játékos újra előre nem kerül.</p>	<p>15 p.</p>

	<p>Labdás dőngető</p> <p>Krumpli ültetés</p> <p>Add tovább és fuss</p> <p>Röpidarts</p>	<p>A tanulók két oszlopban egymás mögött helyezkednek el. Az oszlop első tagja a kezében tartott labdával üti a talajon guruló labdát a fal / oldalára fordított pad felé, majd az onnan visszapattanó labdát a soron következő társ játssza meg ugyanígy. Végrehajtható úgy, hogy minden tanulónál van a kézben labda, de játszható egy labdával, folyamatos labdatovábbadással egymás között. A labdaütés után kaphatnak kiegészítő feladatot a tanulók.</p> <p>Az első játékos három rőplabdát/teniszlabdát kap, amelyeket egyenként kell a kihelyezett karikákba raknia. A következő játékos feladata, ezek összeszedése.</p> <p>Indító jelre a kezdő játékos a labdát tetszőleges módon az első 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. Visszafut, majd a rajtvonalon álló bóját is megkerüli. A bója és a zsámoly közötti területről újra indítja az átadásokat. Egyszer mindenki kezdő játékos lesz</p> <p>A háló vagy kifeszített zsinór felett úgy kell saját feldobásból kosárérintéssel átjátszani a labdát, hogy a túlsó térfélen talajra rajzolt koncentrikus körök egyikében érjen talajt. A legbelső kör pontértéke a legmagasabb, kifelé haladva ez egyre csökken. A feladat az,</p>	
--	--	--	--

	<p>Játék: „Zsinórlabda érintéssel”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér kijelölése - Szabályok ismertetése - Játék irányítása - Dícséret játék közben - Értékelés a játék végén 	<p>hogy előre meghatározott pontszámot érjenek el a tanulók. Mindenki egymás után, egymást váltva igyekszik pontokat szerezni (a megszerzett pontok ekkor összeadódnak), vagy versengő jelleggel – ki gyűjt több pontot adott idő alatt / ki éri el elsőként a meghatározott pontszámot</p> <p>Játék leírása: Sorsolással eldöntjük, hogy melyik csapat kezdi a játékot. A kezdő csapat egyik játékosa a kezdővonal mögül meghatározott dobásmóddal a háló fölött az ellenfél térfelére dobja a labdát. Az érkező labdát igyekeznek elfogni és visszadobni, ez így folytatódik tovább, amíg valamelyik térfélen le nem esik a labda, vagy a játéktéren kívülre nem kerül. Így szerez pontot a hibázó csapat ellenfele. A fogó- és dobómozdulatot fokozatosan szüntessük meg, hogy a labdát pillanatnyi érintéssel, lehetőleg kosárérintéssel továbbítsák. Győztes az a csapat, amelyik a játékidő alatt több pontot szerez, vagy amelyik csapat hamarabb éri el a meghatározott pontszámot.</p>	10 p.
Befejező rész			
A szervezet lecsillapítása	<p>„Lufifújás”</p> <p>Sorakozó egysorban! Az óraértékelése egyéni szempontok és az osztály szempontjából:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitás - Fejlődés - Fegyelem 	<p>Járás kézfogással kör belseje felé szaggatott kilégzéssel, majd hátra a kört tágítva belégzéssel</p> <p>Ügyes volt az egész osztály. Külön megdicsérem... Egészségeitekre! Lehet menni az osztályba. Jobbra át! Lépés in-dulj!</p>	5 p.

Az óravázlatok összeállításához felhasznált irodalom:

Boronyai Z., Pappné Gazdag Zs., Vass Z., Csányi T. (2020): A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata, Magyar Diáksport Szövetség.

https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/2021/02/Ebook_Amogasfelfedezesegyermekekben_II.pdf

Cziberéné N. G., Hézsóné B. A. (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény.

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/index.html

A mindennapos játékos egészségfejlesztő testmozgást és az iskolai sportfoglalkozásokat támogató fejlesztések, Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény.

<https://huszargaliskola.hu/userfiles/files/tamop314mijaelet.pdf>

Halász M. (2015): Röplabda továbbképzés

<https://www.youtube.com/watch?v=PsCX9bamSO8>

Hocza Á., Bóka F.: Testnevelés és népijátékok.

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/index.html

Nádasi L. (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Paic R., Meszler B., Németh Zs., Gyöngyösi Z. (2015): A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai, Pécsi Tudományegyetem, Pécs.

Pappné Gazdag Zs. (2001): A labda, Flaccus kiadó, Győr.

Beleegyző nyilatkozat

Alulírott Szabó György, a Beregdédai Gimnázium igazgatója hozzájárulok, hogy az iskola tanulói részt vegyenek Dufla Enikő, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola IV. évfolyamos tanítói szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérések elvégzésében, melyek megvalósítására az intézményben végzett pedagógiai gyakorlata során kerül sor. Az elvégzett felmérések a szakdolgozatok megírásához szükségesek, a kapott eredmények anonim formában lesznek feltüntetve.

Beregdéda, 2021. 11. 06.



Igazgató aláírása.....

Завідувачу кафедри
Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор
здобувача вищої освіти
Дуфла Енікев Бейлівни,
студентка IV-го курсу,
ОП: 013 Початкова освіта, бакалавр

ЗАЯВА

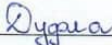
З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці II» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомлений(а).

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлений(а) та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

31. 05. 2022.

Дата


Підпис

Bida Olena
tanszékvezetőnek
Dufla Enikótől
IV. évfolyamos,
013 tanítói, alapképzés

NYILATKOZAT

A II. Rákoczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola 2019. augusztus 30-án kelt tudományetikai szabályzatának pontjaival, amelyek szerint plágium felfedezése esetén a diplomamunka nincs védéshez engedve, megismerkedtem.

Tájékoztatást kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkámat ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkát ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2022. 05. 31.

Dátum



Aláírás

Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1011257488

Дата перевірки:
19.05.2022 20:49:20 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
19.05.2022 20:52:13 EEST

ID користувача:
100006701

Назва документа: Dufla Enikő

Кількість сторінок: 50 Кількість слів: 14163 Кількість символів: 110872 Розмір файлу: 1.76 MB ID файлу: 1011147561

6.45% Схожість

Найбільша схожість: 2.01% з Інтернет-джерелом (<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktata..>)

5.71% Джерела з Інтернету 67 Сторінка 52

1.15% Джерела з Бібліотеки 37 Сторінка 53

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 12