Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці ІІ

Кафедра педагогіки і психології

Пояснювальна записка
до дипломної роботи спеціаліста

на тему: Зміст та методика навчання рухових елементів учнів початкових класів за різними розділами програми

Виконала: студентка V-го курсу,
напряму підготовки (спеціальності)
0101 Педагогічна освіта
7.01010201 Початкова освіта
Кіш Б.О.
Керівник: Візавер А. Д.
Рецензент: Греба Г. Й.

Берегово – 2015 р.

Зміст

ВСТУП 5
1. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ 6
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей початкових класів 6
1.2. Фізичний розвиток дітей початкових класів 7
2. ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ 11
2.1. Вимоги з фізичного виховання для учнів початкових класів 11
2.2. Типи уроків з фізичного виховання 12
2.3. Рухливі ігри, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри 15
ДОСЛІДЖЕННЯ 24
ВИСНОВКИ (НА УГОРСЬКІЙ МОВІ) 45
РЕЗЮМЕ 46
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА 47
ДОДАТКИ 49

Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Kiss Beáta

A mozgáscselekvések oktatásának formái és módszerei az alsó tagozatban a testnevelési program alapján

Diplomadolgozat

Témavezető:
Vizáver Árpád
Recenzens:
Greba Anna

Beregszász – 2015

TARTALOM

BEVEZETÉS 5
1. A TESTNEVELÉS SZEREPE AZ ALSÓ TAGOZATBAN 6
1.1. A kisiskolások testi fejlődése 6
1.2. A gyerekek fizikai fejlődése az alsó tagozatban 7
2. AZ ALSÓ OSZTÁLYOS TESTNEVELÉS PROGRAMJA 11
2.1. Követelmények a testnevelés órákon az alsó tagozatban 11
2.2. A testnevelés órák típusai 12
2.3.Mozgásos játékok, könnyű atlétika, gimnasztika, sport játékok 15
3. KUTATÓ MUNKA 24
ÖSSZEGZÉS 45
РЕЗЮМЕ 46
FELHASZNÁLT IRODALOM 47
MELLÉKLET 49

BEVEZETÉS

A ***testnevelés***: olyan céltudatosan, tervszerűen irányított nevelési folyamat, amely sajátos művelődéstartalmával (mozgásos játékok, testgyakorlatok, sportági technikák, elméleti ismeretek és járulékos tényezők) a mindenoldalúan képzett személyiség kialakítására irányul, előremutatóan meghatározott társadalmi célok alapján.

A testnevelés közvetlen célja:- az egészség fejlesztése, - a test edzése, - a testi és szellemi teljesítőképesség fokozása a testgyakorlatokkal és a természet erőinek felhasználásával.

A testnevelés közvetlen módon befolyásolja a tanulók erkölcsi neveltségét, magatartásának fejlődését.

A motoros koordináció fejlesztése a fejlődésben levő tanulóknál alapvető jelentőségű. A legtöbb testgyakorlat mozgásanyagát 6-12 éves kor között el lehet sajátítani.

Kisiskolás korban legmeghatározóbb a test magasságának, termetének és a testsúlyának alakulása, változása. A gyerekek izomzata kisiskolás korban fejlődik leginkább, természetesen optimális terhelés hatására fejlődik kedvezően, ugyanúgy, mint az agyműködés, keringési-, légzési rendszer és az anyagcsere.

Alapvető testi képességek az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Az erő nagysága az izomrostok számától, típusától függ, az állóképesség az energiaellátási folyamatoktól, míg a gyorsaság az idegimpulzusoktól. Ezek összefüggésben vannak egymással, így párhuzamosan fejlődnek.

A testnevelési óra minden egészséges tanuló számára kötelező. A tanítónak segítenie kell a gyereket abban, hogy mozgásigényét kielégítse és kialakuljon a mindennapi testedzés iránti igény, ezért fontos a játék minden torna órán. Fontos, hogy olyan játékot alkalmazzunk, ami megfelel a gyerekek életkorának, mert tanulók mozgástulajdonságai, fizikai állóképességük az alsó tagozatban – különösen az 1−2. osztályban – nagyon eltérőek.

A diploma munka tehát a gyerekek fejlődéséről fog szólni kisiskolás korban.

1.A TESTNEVELÉS SZEREPE AZ ALSÓ TAGOZATBAN

1.1. A kisiskolások testi fejlődése

Kisiskolás korban legmeghatározóbb a test magasságának, termetének és a testsúlyának törvényszerű alakulása változása. A fiúk 3 éves kori 98,6cm-ről 115,9 cm- re növekszik 6 éves korra, a lányoké 98,06-ról, 115,4 cm-re alakul.
Testsúlyuk 14,8 kg-ról 20,6 kg-ra a fiúk és 14,6-ról 20,1 kg-ra emelkedik a lányok esetében. Tíz éves korban a fiúk és lányok testmagassága és testsúlya azonosságot mutat.(fiúk testmagassága 139,2 cm, leányok 139,1 cm, testsúlyuk 33,1 kg, leányoké 32,9 kg.)A fokozatosan megszűnő gyermekkori formák egy fejlettebb testalkat, az iskolás gyermek alkata váltja fel. Megváltozik a fejnek, a törzsnek és a végtagoknak az aránya. Kialakul az élettani görbület. A nyaki szakasz előre, a háti hátra domború, az ágyéki ismét előre domború.

Az alkat teljes fejlődésében alapvető szerepe van a csontrendszer fejlődésének, a váz csontosodása folytatódik. 7-8 éves korban a medencecsont három különálló részből áll, (csípőcsont, a szeméremcsont és az ülőcsont) összenövése most kezdődik és serdülő korban csontosodik el. A csontozat azonban még rugalmas, könnyen deformálódik, ezért a testtartásra fordítsunk különös gondot.

A gyermek testsúlyának 27%- a izom, 8 éves korban. Az izomzat, beleértve a szívizomzatot is, a fokozatosan növekvő intenzitású, optimális terhelés hatására kedvezően fejlődik. Az agyműködés tökéletesedik, az idegkapcsolatok fejlődésében is jelentős változás áll be az ingerületi és gátlási folyamatok viszonyában és ez a kiegyensúlyozottság a mozgáskoordinációs képességre és a figyelem összpontosítására is kedvezően hat.

A kisiskoláskorban a nagy szervi funkciók- légzés, vérkeringés, anyagcsere- egyidejűleg fejlődnek a test növekedésével. A fejlődésben lévő légzőszervek, - a szűk légutak, a kistérfogatú mellüreg- a kevésbé fejlett bordaközi izmok miatt nem megfelelő mélységű és erejű a be- és kilégzés.

Hat éves kor után már alig alakulnak ki új alapvető mozgásformák, viszont a meglévők csiszolódnak. A fejlődés üteme attól függ, hogyan foglalkoztatták a gyermeket. A magasság, a testsúly és a mozgásteljesítmény összefüggése a gyermekkorban kifejezett. Az azonos korosztályoknál a testsúly jobban utal a mozgásteljesítményre, mint a magasság. Megállapították, hogy az izomerő a testsúllyal párhuzamosan növekszik. A törzshöz közeli, egyenes vonalú mozgásminták – amelyeket nem kísérnek bonyolult végtagmozgások, - már kisgyermek korban kiépíthetők és keret koordinációként maradandóan rögződnek a mozgásemlékezetben.

A gyermekek idegrendszere 3-7 éves korban már 70-90 %-os fejlettséget mutat. Mivel ebben az életkorban az agy tömege is megközelítette a végső kifejlődését és meg van a szerkezeti feltétele, hogy maximálisan lehessen használni. [11, 164-166]

1.2. A gyerekek fizikai fejlődése az alsó tagozatban

Az ember nagyon sokféle képességgel rendelkezik. Azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a mozgástevékenység sikeres végrehajtásának lehetőségét biztosítják, nevezzük testi képességeknek.

A mozgások teljesítmények alapfeltétele a test, a szervek, szervrendszerek működése funkcionálása. A testgyakorlatok alkalmasak valamennyi testi képesség fejlesztésére, de különböző mértékben. A testi képességek fejleszthetősége az egyéni adottságoktól függ. Alapvető testi képességek: az erő, gyorsaság, állóképesség. A mozgások eredményes végrehajtásának lehetőségeit az ízületek mozgékonysága, a, lazaság, hajlékonyság ruganyosság és a robbanékonyság képességei is biztosítják. Az alapvető testi képességek sokszorosan összetett képességek, így a mozgás végrehajtásához szükséges egyéb sajátosságokat is magukba foglalják.

Az erő nagysága az izomrostok számától, típusától függ, az állóképesség az energiaellátási folyamatoktól, míg a gyorsaság az idegimpulzusoktól. Ezek a biológiai tényezők törvényszerű összefüggésben vannak egymással, így e három alapképesség kölcsönös meghatározottságban érvényesül. Ennek következtében ezek párhuzamosan fejlődnek.

Az izomerő

Izomerőn értjük a külső erők és a mozgás közben fellépő ellenállások legyőzésének képességét az izomzat aktív erőkifejtésével. Erő nélkül semmilyen mozgástevékenység nem végezhető. Ezért a legalapvetőbb testi képességnek tekinthetjük. Az erőkifejtésben az izomrostok tömege és minősége játszik döntő szerepet.

A nagy erőkifejtés oxigén szükséglettel jár, az ellátás folyamatosságát biztosító idegfolyamatok teszik lehetővé, hogy nagy igénybevétel után az izom rövid időn belül visszanyerje munkavégző képességét. Ezért szükséges, hogy többször végeztetett iramváltoztató, vagy belegyorsuló futás, illetve gyorsfutás, gyorsan végzett kuszások, mászások után rövid ideig tartó passzív pihenőt iktassunk be. Az erőkifejtésnél az akaraterőre is szükség van.

Az izom-összehúzódások három fajtája ismeretes:

-izometriás (vagy statikus) az eredés és tapadáspontok nem közelednek egymáshoz.

-izotóniás (dinamikus) : az eredés és tapadás közeledik egymáshoz, az izom feszülése azonos, mert állandó az igénybevétel (pl. állandóan ható, azonos nagyságú külső erő)

A gyakorlatban ritkán fordul elő.

- auxotóniás : az eredés és tapadás közeledik egymáshoz, a feszülés váltakozik. Ez az izomkontrakció fordul elő leginkább gyakorlatban.

Az erőkifejtés nagyságát az ingerület jellege, erőssége, az aktivizált izomrostok száma, a mozgáskoordináció színvonala befolyásolja.

Az erő fejlesztésére kétféleképpen hathatunk: ha külső terhelést, vagy ha saját testsúly ellenállását kell leküzdenünk. Külső terhelést jelent pl. a kéziszerrel vagy társsal végzett gyakorlat. Saját testsúly terhelésének leküzdése ellenállással: a kuszás, csúszás-húzás----tolás, függés, lendület, ugrás stb. testgyakorlatokban jelentkezik. Az erő fejlesztésére a következő eljárásokat alkalmazzuk leginkább:

- vagy a terhelés nagyságát változtatjuk,
- vagy a mozgás gyorsaságát,
- vagy az ismétlések számát.
- karhajlító és a mellizom fejlesztésének hatásos eszköze a kötélmászás kis mértékű függeszkedéssel, összekapcsolva - már az 1. osztálytól, fokozatosan - az erőfejlesztést mindig alapos bemelegítés és lazítás előzi meg - sorozatban alkalmazható gyakorlatok: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, nyújtott karú függésből húzódzkodás, guggolás-felállás, hanyatt fekvésből felülés, hason fekvésben törzs- és lábemelés, szökdelési gyakorlatok.

Állóképességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek segítségével egy mozgástevékenységet huzamosabb ideig, és eredményesen tudunk végezni.

A szervezetnek az a tulajdonsága, amely hosszan tartó és viszonylag erős iramú és ellenállású terheléseknél mozgósítja a szükséges energiát. Az állóképesség lehetővé teszi, hogy a teljesítmény szintje a munkavégzés ideje alatt ne csökkenjen. Egyéni sajátosság, a szervrendszer összehangolt működésének függvénye.

A huzamosabb ideig tartó mozgástevékenység közben jelentkező fáradtságot, ismételt ellenállás kifejtésével lehet leküzdeni. A rendszeres gyakorlás, a tervszerűen vezetett testnevelési foglalkozások folyamata a szív- , és keringési rendszer, a tüdő, valamint a szervezet más vegetatív működésében, jelentős funkcionális változást eredményez. A központi idegrendszer működési állandóságát, szilárdságát is jelenti az állóképesség. A lelki képességek közül az akaraterő, a tartós érzelem is hozzájárul az állóképesség kifejtéséhez.

Az alsó tagozaton kiemelt feladatunk a hosszú távú állóképesség kialakítása.
Ezt a felnőttkori szív- és vérkeringési rendszer betegségeinek megelőzése is
indokolja.

A gyorsaság a tanulónak az a képessége, melynek birtokában egyszerű vagy összetett mozgásfeladatot a lehető legrövidebb idő alatt tud végrehajtani.

A gyorsaság számtalan változatban jelentkezik a mozgástevékenységekben. Főbb változatai: a tér leküzdése a lehető legrövidebb időn belül, vagy vágtagyorsaság, amely az időegységre eső mozgásgyakoriságot jelenti a ciklikus mozgásokban (pl. a gyorsfutásnál a mp-re eső lépés gyakoriság) ilyenkor mozgásgyorsaságról beszélünk: gyors járásról, futásról stb. Másik változata: a váratlan, meglepő, szokatlan helyzetekben való gyors reagálás, amit cselekvésgyorsasággal jelölünk. Pl. menekülés fogótól gyors irányváltoztatással, menekülés a labda elől elhajlással, guggolással stb. A mozdulatgyorsaság egy mozdulat sebességét jelenti, viszonylag alacsony ellenállás mellett (pl. egy ütés, rúgás vagy a kislabda hajítás teljes infeszültségéből történő ostorszerű „kicsapása")

A reagálás gyorsasága az inger megjelenésétől a cselekvés megkezdéséig terjedő idő (pl. reagálás a rajtjelre, vagy a közeledő labda elől történő elhajlás a fogyasztó játékoknál)

A gyorsasági tevékenység eredményes megoldásában jelentős szerepet játszik a gyorsulási képesség, mely a mozgáskoordináció, a gyorsasági erő, a figyelem koncentrációja és az önmotiválás alakításával fejleszthető.

A gyorsaság alapvetően a központi idegrendszerben végbemenő idegfolyamatok mozgékonyságától függ (az idegpályák ingervezető képessége, az izomrostok összehúzódó képessége, a gondolkodás, az elhatározás, a cselekvés teljesítésére irányuló akaraterő stb.) és ez megmutatkozik a reakcióképességben, amit a reakció - idővel mérünk.

A gyorsasági teljesítményt befolyásoló tényezők:

- idegrendszer
- az ideg-izom kapcsolatok morfológiai sajátosságai (gyors és lassuló rostok, fehér és vörös rostok)
- izmok lazasága, rugalmassága
- pszichikai tényezők

1) Az idegrendszer szabályozó tevékenysége. Valamely külső vagy belső ingerre adott válasz idejét a következő összetevők határozzák meg:

- az inger jelentkezése az érzékszervben (receptorműködés)
- az ingerület tovaterjedése a központ felé (afferens szakasz)
- az ingerület átkapcsolása és áthidalása a központi idegrendszeren (centrális szakasz)
- az ingerület útja a végrehajtó szervekhez (efferens szakasz)
- az izomban létrejövő mozgásválasz

A centrális szakaszban nagyon nehéz változást létrehozni. Ezért a gyorsasági tevékenység fejlesztésében nem találkozunk látványos változásokkal.

2) Az ideg-izom kapcsolatok morfológiai sajátosságai. A vázizomzatban kétfajta mozgatórost végződést találunk: tónusost (lassú rost, vörös) és fázisost (gyors rost, fehér) saját beidegződéssel, specifikus idegrostokkal. Az első főleg állóképességi. A második a gyorsaság tevékenységben

játszik döntő szerepet. Eszerint a többségében gyors rostokkal rendelkező tanuló megfelelő fejlesztés után, színvonalasabb gyorsasági tevékenységre lesz képes. A gyorsasági teljesítményt a tevékenység jellegétől függően az izomerő is meghatározza. Ez főleg azokra a mozgásokra vonatkozik, ahol a gyorsasági erőnek van szerepe. A ciklikus jellegű mozgásoknál az optimálisnál nagyobb tömegű izmok akadályozhatják a gyors izomösszehúzódásokat.

3) Az izmok lazasága, rugalmassága A jól nyújtható laza izom, hasonlóan a gumiszalaghoz, gyorsan és nagy erővel húzódik össze. Ezért az izmok nyújtása, rugalmasságuk növelése már kisgyermekkorban is fontos feladat. A fejlesztés itt is sokoldalúságot követel, , mert a merev antagonista izmok, különösen ha ellazuló képességük sem megfelelő, akadályozói lehetnek a gyorsasági tevékenységnek.

4) Pszichikai tényezők: a gyorsasági teljesítmény feltétele az is, hogy a gyermek optimális, emocionális és izgalmi állapotban legyen. Ezeknek alacsony szintje gátolja a megfelelő ideg-izom kapcsolatok létrejöttét. Az optimálisnál nagyobb izgalmak pedig irradiációt okozhatnak, nem kerülve gátlás alá az antagonisták és a mozgás szempontjából érdektelen izmok. Így ezeknek elernyedése a megfelelő pillanatban nem következik be, fékezik és lassítják a mozgást.

A megfelelő ingererősség létrejöttéhez akaratra, koncentráló és önszabályozó képességre is szükség van, mely képességek szakszerű irányítással fejleszthetők.

A cselekvések gyorsaságát a már jártasság és készségszintre fejlődött mozgástevékenységben növelhetjük. [11, 167-171]

2. AZ ALSÓ OSZTÁLYOS TESTNEVELÉS PROGRAMJA

2.1. Követelmények a testnevelés órákon az alsó tagozatban

Első osztályban a tanév folyamán 105 tornaórát kell levezetni, az első félévben 48-at, míg a másodikban 57-et. Az első félévben az első óra elméleti jellegű, melyen a gyerekek biztonsági szabályokkal ismerkednek meg. Aktív pihenésre 6 óra van szánva, ezeken az órákon a gyerekek különböző játékokat játszanak. 9 óra van adva a járás és futás gyakorlatokra. Az ugrásokra 8 óra, ezeken az órákon megtanulnak távol ugrani és ugrókötéllel ugrálni. 25 órában gimnasztikai elemeket sajátítanak el.

Második félévben az aktív pihenésre szánt órák száma 13. Az egymás utáni lépés iskolájára 18 órát használhatunk fel. A labda iskolájára 12 órát. Az elméleti órák száma 2. Ezen kívül ugrásra 4 óránk van és 3 óra ellenőrzésre és még 3 az összefoglalásra.

Második osztályban a tanterv 105 torna órát ír elő, heti 3 órában.

Az első félévben ebből 10 órát szánunk könnyű atlétikára, melyeken a gyerekek különböző járási és futási gyakorlatokat sajátítanak el. Fizikai tehetséggondozásra, játékra 8 órát használunk fel. Kosárlabdára 10 órát, ezeken az órákon a gyerekek megtanulják a labda átadását és elkapását két kézzel a mellkastól, labda átadását két kézzel és padlóhoz ütését, labda vezetést lépésben jobb és bal kézzel. Gimnasztikára és aktív pihenésre 20 óra van adva.

Második félévben síelésre 10 óra van adva, ebben a 10 órában a gyerekek megtanulják a sí járást, leereszkedni alap állásban, felemelkedni lépésben, fékezni pálcával. Gimnasztikára és aktív pihenésre 13 órát szánunk, itt a gyerekek bukfencezni kell előre és gyakorolni a lapátállást egyenes lábbal,valamint mozgásos játékokat játszanak. 11 óra van előírva az egymás utáni lépés iskolájára és további 8 óra kosárlabdára. Könnyű atlétikára 15 órát használunk fel.

Harmadik osztályban heti 3 órában 105 tornaórát kell levezetni, ebből 48- at az első félévben. Az első óra elméleti, amelyen a gyerekek különböző biztonsági szabályokkal ismerkednek meg. Aktív pihenésre 6 óra van adva,ezeken a gyerekek játszanak, futási és járási gyakorlatokat végeznek. 13 órát használunk a labda iskolájára, ahol kosár és futball labdával is játszanak a gyerekek. Az ugrás iskolájára 12 órát használunk fel, ahol a gyerekek magasba, távol és ugrókötéllel is ugranak. 8 órát futási és járási gyakorlatokra. Könnyű atlétikára pedig 7 órát.

Második félévben az egymás iránti lépés iskolájára 13 órát használunk fel, ahol a gyerekek különböző járás és futás gyakorlatokat, tánclépéseket végeznek.

Aktív pihenésre 19 órát használunk, ahol különböző játékokat játszanak. Labda iskolájára 15 óra van adva , ahol kis és nagy labdával egyaránt végeznek gyakorlatokat. 4 óra van az ugrás iskolájára adva, 2 elméleti óra van és 3 óra az összegzésre, tesztelésre.

Negyedik osztályban szintén 105 tornaórát kell levezetni heti 3 órában. Első félévben atlétikára 5 órát használunk, ugrásokra 7 órát. a Labda iskolájára, futballra, kosárlabdára, kislabda dobására 24 órát, gimnasztikára pedig 10 órát.

Második félévben 14 órát használunk síelésre és szánkózásra. Gimnasztikára 12 órát. Labda iskolájára 7 órát, ugrásokra 11 órát. Összefoglalásra, ellenőrzésre pedig 11 órát veszünk igénybe. [12]

2.2. A testnevelés órák típusai

A testnevelés órák a többi tantárgyhoz hasonlóan tanóra jellegűek. A testnevelés tanóra jellege jelzi, hogy az iskolai nevelő- oktatói-képző munkába szervesen illeszkedő megfelelő ismeretanyaggal rendelkező tantárgyról van szó, amelynek a tanóra alapvető szervezeti formája. Óraszáma a tanévre előre pontosan meghatározott. Ez rendkívül fontos a testnevelés oktatási folyamatának tudatos tervezése, speciális hatásainak rendszeres és folyamatos érvényesítése szempontjából. A specifikus készség – képességfejlesztést – cselekvéstanulást
célzó tendenciák viszonylag pontos tervezése.

Az egyes órák a testnevelés folyamatában összefüggő láncolatot alkotnak. Emellett azonban minden órára sajátos feladatok megoldása járul s így mint a sorban szereplő egység befejezett egységet is képez. Ennek megfelelően a testnevelés órák rendszeréről beszélünk. Így a testnevelés órák sorának az alábbi alapvető feladatokat kell teljesítenie:

a) a tanterv által előírt óraszámban a tanulók egészséges fejlődését biztosító rendszeres hatásrendszert

b) a tantervben előírt készségek és képességek fejlesztését, a cselekvéstanulást

c) a rendszeres gyakorlási lehetőséget

d) a folyamatos alkalmazási lehetőséget

e) a készségek megőrzése érdekében a rendszeres ismétlést

Mindez olyan didaktikai pszichológiai megfontolások alapján tervezett folyamatban, amely biztosítja és bővíti az állandó továbbtanuláshoz szükséges motivációs bázist is, valamint a testkultúra iránti igény kialakítását.

A testnevelési óra legáltalánosabban értelmezett feladatának azonban a Tanterv által előírt, meghatározott óraszámban biztosított, a tanulók egészségének megóvását, fenntartását biztosító hatásrendszert a legfontosabb feladatként kell kezelni, és a személyiségfejlesztés feladatainak fejlesztéséről nem feledkezhet meg. Mivel az órák anyagát a Tanterv által előírt ismeretanyag képezi, beszélnünk kell a testnevelés órák típusairól és ez maga után vonja a témákban való gondolkodást, ez a tervezés”kötöttségét”, és az órák fő didaktikai feladatainak konkrét

meghatározását, ami összefügg a nevelési feladatokkal. A témától függően egy-egy témának a feldolgozása kevesebb vagy több órában történik. Tehát meghatározott óraszám, de semmiképpen nem mereven értelmezve. Így egy bizonyos téma feldolgozását ún. Tanítási egységekben képzeljük el, tervezzük és valósítjuk meg anélkül, hogy a testnevelésnek az előbbiekben említett „legáltalánosabban értelmezett" feladatának teljesítésétől a legkisebb mértékben is eltérnénk. Az óratípusokat dinamikusan kell értelmezni. Az oktatási folyamatba betervezett kiemelkedő didaktikai feladatok azonban e súlypontozásban segítik a tanítót.

Az alsó tagozati testnevelésben az órák leggyakoribb típusa az olyan óra, mely az oktatási folyamat mindegyik, vagy több feladatát magában foglalja.

Az eddigiekből kitűnik, hogy az órák típusait a didaktikai feladatok szabják meg az előbb említett elvek figyelembevételével. Hangsúlyozni kell, hogy a típusok között nincs éles határ, csupán a feladatok órán belüli súlypontozását segítik.

A testnevelés órák típusai:

a/ vegyes típusú (kombinált) óra

b/ új ismeretet feldolgozó óra

c/ gyakorlati alkalmazásra szánt óra

d/ ismétlésre, rendszerezésre szánt óra

e/ ellenőrző óra

Az „elméleti" tárgyak óratípusait nem lehet átültetni a testnevelési órákra. Itt ugyanis olyan óráról-órára ismétlődő feladatok rendszeres teljesítése is szükségszerű, amely az órák típusainak értelmezésében is eltér a többi tantárgyétól. Az alsó tagozati testnevelésben a leggyakrabban előforduló óratípus a vegyes típusú óra.

Az alsó tagozati testnevelés oktatási folyamatának sajátosságaiból fakad, hogy ún. Tiszta óratípus szinte nem is fordul elő. Pl. az új ismeretek feldolgozásához szinte minden órán kapcsolódik egy már előzőleg elsajátított készség alkalmazása és ellenőrzése is. Ez egy sajátos horizontális tervezés következménye.

Az ismétlésre szánt órák a készségek elhalványulását, esetleg megszűnését hivatottak megakadályozni. Fontos, hogy az ismétlés bizonyos időközönként rendszeres legyen. Ezt tanmenetünkben gondosan tervezni kell.

Összefoglalásra és általában egyben ellenőrzésre egyes témakörök végén kerülhet sor. Pl. atlétikai ugrások, dobások.

Az ellenőrző óra arra szolgál, hogy a tanulók felkészültségüket bizonyíthassák. Az ellenőrzésnek is mindig kapcsolódnia kell a gyakorláshoz vagy ismétléshez, mindenképpen helytelen az ellenőrző órát úgy szervezni, hogy a tanulók (osztály) ül, a tanító egyenként ellenőrzi a tanulókat. Helyesebb ilyenkor a 3.-4. osztályban csapat-foglalkozást szervezni, s így a megfelelő

forgásra az ellenőrzésre szánt anyagból a tanító mindenkit ellenőrizhet.. Az ellenőrzés anyaga az alsó tagozaton gyakran a készségek alkalmazni tudása, a cselekvéskultúra szintje. Ez a játékban történik. Megjegyezzük, hogy a tanulók minősítését helytelen csupán az ellenőrző órák eredményére alapozni. A tanító ellenőrző-értékelő tevékenysége valamennyi órán kell hogy érvényesüljön.

Ha figyelembe vesszük a testnevelés óra sajátosságait, akkor láthatjuk, hogy az óra felépítésére vonatkozó bizonyos szempontokat valamennyi testnevelés órán érvényesíteni kell.

1 Az órák elején a többi tantárgy órájától eltérő szervezési feladatokat kell megoldani (sorakozás, jelentésadás stb.)

2 A tanulók szervezetét elő kell készíteni a fokozott fizikai megterheléshez. Ennek az előkészítésnek két irányúnak kell lennie: egyrészt a tanulók szervezetének általános bemelegítése, másrészt az óra didaktikai jellegű feladatainak megfelelő tartalmi jellegű speciális előkészítése.

Az első élettani követelmény, a második már inkább a tanítandó készségekhez kapcsolódó. Ez kifejeződhet ún. rávezető gyakorlatokban (pl. a mélyugrás előkészítéseképpen padról leugrás fékező talajfogással, vagy bakugrás a pad hosszában) a gyakorlatokat legtöbbször a gimnasztikai sorozatba tervezzük. Ez esetben a pad- gimnasztika.

3. Az óra középső, legnagyobb időtartamú részét úgy kell megterveznünk, hogy a lehetőség szerint azonos szinten tartsuk a fokozottabb terhelést. Ez a legtöbb esetben nem könnyű feladat, mert az itt tanulásra, gyakorlásra, ismétlésre stb. kerülő mozgásanyag függvénye is.

Természetesen a gyakorlás megszervezésével, a foglalkozási forma célszerű megválasztásával közelebb kerülünk a feladat teljesítéséhez.

Az óra középső részének játéka mind terhelésben, mind intenzitásban valamint hangulatában a csúcsát kell jelentse a testnevelés órának.

4.Az óra végén a tanulók fokozott megterheléstől felhevült állapotba került szervezetét le kell csillapítanunk, azaz vissza kell vezetnünk a viszonylagos nyugalom állapotába. A tanulókat alkalmassá kell tennünk más irányú foglalkozás végzésére. A fentiekből megállapíthatjuk, hogy a testnevelés sajátosságait figyelembe véve, a testnevelés óra szerkezeti felépítését állandó, minden testnevelés órára vonatkozó tényezők is befolyásolják. Eszerint az órák elején felfelé ívelő, a középső részben viszonylag állandó, az óra végén lefelé ívelő terhelési szintek mutatkoznak. Ez a tagoltság elsősorban élettani megfontolások alapján rajzolódik ki, és a testnevelés óra ún. „megterhelési görbéjét” érzékelteti. Az órák különböző részei élettanilag mindenképpen összefüggenek egymással [11,187-189]

2.3. Mozgásos játékok, könnyű atlétika, gimnasztika, sport játékok

Nagyon nagy gondot kell fordítania minden alsó tagozatos tanítónak arra, hogy a tanulók az egésznapi iskola padban eltöltött idő közben, ne csak a szünetekben mozoghassanak, hanem a testnevelés órákon is, ahol valóban a testi nevelés valósul meg.

Nem annyira a fizikai erő, gyorsaság, állóképesség vagy ügyesség és hajlékonyság növelése lenne a cél, hanem a mozgás megszerettetése és öröme. Annak elérése, hogy a gyermekek maradéktalanul boldogan nézzenek a következő óra kihívásai elé. Jó lenne, ha nem a kudarc élményével távoznának azok a gyerekek a tornateremből, akik túlsúlyuk miatt képtelenek voltak egy gyorsaságukat növelő feladatot végrehajtani.

A pedagógus számára egyéb más „nyereségek" is képződnek egy – egy játék óra során. Például jobban megismerheti tanulóit egészen más oldalukról. A játékok helyes megválasztásával nemcsak az osztályközösséget formálhatja kedvezően, hanem a csapatjátékok során a „mi" tudat növelése, a csapatszellem kialakítása adódik kézzelfoghatóan.

Minden testnevelés óra természetes része a játék, mely tág időhatárok között mozoghat, de legalább az óra utolsó 5-10 percét kell, hogy jellemezze. Ekkor feloldást és derűt hoz magával, pszichésen nagy hasznot hajtva minden résztvevő számára. A játék tehát nem lehet szankcionálási eszköz a tanár kezében, nem jutalom vagy kegy a tanár részéről, hanem az óra szerves és szükséges része, melyet az igazán jó nevelő betervez minden órájába. [3, 15-16]

Az alsó tagozat testnevelése a gyermekek jövője szempontjából alapvetően meghatározó, mivel itt dől el, hogy a gyermek ügyes lesz-e, vagy egy életre kerülni fogja a testmozgást. A 6–10 éves kor a koordinációs képességek fejlesztésének virágkora, azaz a mozgástanulás, téri tájékozódás, a mozgásérzékelés, az egyensúlyozás, a reakcióképesség, az időkényszer mellett történő mozgásvégrehajtás fejlesztésének ideje. Ez a képességcsoport önmagától szinte nem is fejlődik, és későbbi életkorban a hiányosságok alig pótolhatók. A játékok jellegüknél fogva alkalmasak arra, hogy a gyermekek koordinációs képességeit fejlesszék. Ezzel biztosíthatjuk a gyermek koordinációs képességeinek edzését, s így nem fognak lemaradással felkerülni a felső tagozatra.

Az órák tartalma elsősorban a járásokra, a lassú iramú, rendezett futásokra, a gimnasztikai gyakorlatokra támaszkodhat. Emellett „csendes" és „nem veszélyes" szerekkel lehet feladatokat szervezni. Az órák főrészének anyaga elsősorban a játék és a játékos foglalkozás. Ezeken az órákon nem a kondicionális terhelés a feladat, sokkal inkább a koordinációs képességek fejlesztésére kell a hangsúlyt helyezni.

A mozgásos játékoknak könnyen kezelhető változó és változtatható tényezői vannak, amelyek a játék jellegét, kimenetelét, eredményességét befolyásolják. A szabályok, a résztvevők

létszáma, összetétele, felkészültsége, a játéktér nagysága és minősége, a játék időtartama összefüggnek, és bármelyik tényező apró változtatása is módosítja a játék képét. A befolyásoló tényezők között vannak a tanártól független és a nevelő által befolyásolható oldalak. A tanár feladata, hogy a tőle függetlenül kialakuló körülmények tudatában változtassa és ezzel az adott csoportra érvényessé tegye a játékot. Ez közvetlenül a játék megkezdésekor, illetve sokszor a játék lefolyása közben történik meg.

Az optimális játék kialakítása folyamatos tanári követelmény. Ezt figyelembe véve a játékgyűjtemény egyes elemeit is úgy kell kezelni, hogy az egyes játékokat nem mechanikusan alkalmazzuk, hanem a pedagógus feldolgozó, átalakító tevékenységén keresztül jussanak el a játékok a gyermekekig.

A tanító feladata az is, hogy a tanulókkal elfogadtassa és megszerettesse a nem tornatermi testnevelésórákat. A játékot irányító pedagógusnak gyakran kell formáló-segítő hatású értékítéletet kifejező utasítást, ösztönzést közvetítenie. A gyakori visszajelzések és az igazságos döntések segítik a gyermekek játékban történő aktív és tudatos részvételét. [4, 28-33]

Játékok az első osztályban:

Sövényfonás.

A dal szövege:

Ki segít nekem a sövényt befonni?

Segít a, segít a Mó-ni-ka.

Ki segít nekem a sövényt kifonni?

segítsen, segítsen mindenki!

A gyerekekkel kört alakítunk, akinek a nevét énekeltük, keresztbe teszi a kezét maga előtt, s így fogja a mellette lévők kezét. (A kört fokozatosan szűkítsük, hogy ne szakadjon el.)

Mikor minden gyerek nevét elénekeltük,azaz mindenhol befontuk a sövényt, akkor közösen szétrázzuk azt, miközben a második szakaszt énekeljük.

Egérfogó.

A mondóka szövege:

Cica fogott egeret,

Játszott vele eleget.

Mulatott is kedvére,

Kicsi egér vesztére.

A gyerekek kört alakítanak, kiszámoljuk az egeret, aki a körön belül helyezkedik el, s a cicát, aki a körön kívül. Körbejárjuk az egeret, s a dal végén felemeljük a kapukat. A cica kergeti az egeret, s ha megfogta, akkor választanak maguk helyett másik egeret és macskát.

Hatan vannak…

A mondóka szövege:

Hatan vannak a mi ludaink,

Három szürke, három fekete.

Gúnár, gúnár, libagúnár

gúnár az eleje.

Szabad a mezeje,

akinek nincs párja, az lesz a gúnárja.

Kört alakítunk, kiszámolunk egy libát a kör közepére, akit körbejárunk. A dal végén mindenki párt választ magának, akivel leguggol. Akinek nem jutott pár, annak azt kiabáljuk: Te vagy a gúnár! Középre áll, s a játékot köralakítással kezdhetjük elölről.

Cini-cini muzsika

A mondóka szövege:

Cini-cini muzsika,

Táncol a kis Zsuzsika.

De nincs neki párja,

egyedül, egyedül,

míg csak párja nem kerül.

Ha van Zsuzsikánk, ő, ha nincs, akkor választunk valakit középre. A többi gyerek megfogja a képzeletbeli hegedűjét, és muzsikál Zsuzsikának a dal végéig. Zsuzsika párt választ, s a következő dallamra a kör közepén csárdást jár vele. Ekkor mind a ketten választanak. A játék addig tart, míg elfogynak a zenészek.

A fejem, a vállam…

A mondóka szövege:

A fejem, a vállam, a térdem, a bokám. – 2x

A fülem, az orrom, a szemem, a szám.

A mondóka közben arra a testrészre mutatunk, amelyikről beszélünk. Lehet egyre gyorsabban mondani és mutogatni.

Seprűs tánc.

A gyerekek körben állnak és a zene ütemére adogatják körbe a seprűt. Ha a zene megáll, az a játékos, akinél a seprű van, kiesett.

Megjegyzés: a kiesett játékosok megbízhatók a zene irányításával, illetve verseny bírónak.

Farok fogó.

A játékban minden gyerek egy szalagot tűz a nadrágjának a derékrészébe hátul. Mindenki fogó, és megpróbálja a társa „farkát” megszerezni. Aki már elvesztette a saját „farkát”, az kiesett. A

végén az nyer, akinek a legtöbb farkat sikerül begyűjteni. Megjegyzés: A kiesettek segíthetnek bíráskodni vagy szűkíteni a játékteret.

Tanyásfogó.

A játszótéren szétszórva vannak a tanyák egymástól 4–6 méterre. Ezek a tanyák lehetnek hullahopp karikák vagy felrajzolt körök, négyzetek. Ezekhez osztjuk be a játékosokat. Egy tanyára 4–5 játékos jusson,akik majd együtt futnak. A fogó a játéktér közepére áll, s amikor elkiáltja magát: „Ki a tanyából!”, minden tanyabeli játékos elhagyja a helyét, s egy másik tanyát keres. Ezalatt a csere alatt kell a fogónak valakit megfognia. Akit megfog, az lesz a fogó.

Labdaadogató 2 labdával

Egy nagy kört alakítunk ki. Megszámozzuk a játékosokat: 1-es, illetve 2-es, azaz két csapatra osztjuk a kört. A két csapat egy-egy gumilabdát ad körbe, ellenkező irányba kezdve a játékot. Az a csapat nyer, ahol előbb visszaér a labda a kiindulópontra.

Csapatkerülő labdával

A játékosokat 3 vagy 4 csapatra osztjuk, s a csapatok elhelyezkednek a játéktér sarkaiban. A csapatok első tagjának kezébe adunk egy labdát. Adott jelre a labdás játé-kos elindul, megkerül minden csapatot, így tesz egy kört. Mikor visszaért a csapatához, átadja a labdát az első embernek, és ő beáll a sor végére. Az a csapat nyer, amely a leggyorsabban teljesíti a feladatot. [5, 3-10]

Játékok második osztályban:

Könnyű atlétika

Futás a folyosón.

Az udvaron vagy a teremben kihúzunk két zsinórt a padlótól 15-20 cm-re, ez lesz a folyosó (a csapatok számától függően lehet több folyosó is), a két zsinór egymástól 25-30 cm távolságban legyen,a hosszuk pedig 12-15 méter. Ezeket a folyosókat megrajzolhatjuk krétával is, ha bent játszunk. A folyosók elé start vonalat húzunk, innen indulnak a csapatok. A folyosók végére zászlót teszünk, amelyet meg kell kerülni. A játékosok felsorakoznak minimum két csapatra, jelzésre az első játékos elindul, végigfut a folyosón, megkerüli a zászlót és visszafut a folyosón. A következő játékos akkor indul,ha az előző visszajött. A visszajött játékos a sor végégre áll. Az a csapat nyer, amelyikben az első játékos hamarabb lesz újra elöl. [14, 62]

Ugrándozás.

Ennek a játéknak a levezetéséhez kézilabdára van szükség, mégpedig annyira ahány csapatunk van. A start vonal elé szőnyeget teszünk, 10-12 méter hosszan futószőnyegnek.

A játékos összeszorítja a lábával a kézilabdát és úgy ugrál a terem végéig, ott befordul, a kezébe veszi a labdát és visszafelé fut. Átadja a labdát a következő játékosnak és elfoglalja a helyét a sor végén.

Az a csapat nyer, amelyik hamarabb végez. Ha a játékos elejtette a labdát, vissza felveheti és tovább folytathatja. A játékot játszhatjuk tenisz labdával is. A labdát nem szabad kézzel fogni. [14, 82]

Kiütős.

A játékosok két12-15 méter átmérőjű kört alkotnak (egyik fiúkból, másik lányokból). Mindkét csapat kap egy kézilabdát. A kör közepébe áll egy játékos, akit ki kell ütni a labdával. a bent lévő játékos elhúzódhat a labda elől, vagy elkaphatja azt. Az a játékos, aki eltalálja a bent lévőt, helyet cserél vele. Az a találat, amelyik a földről pattan fel, nem számít. A játék 6-8 percig tartson. [14, 93]

Gimnasztika

Lapátállás hajlított lábbal.

Először a gyerek hanyatt fekszik,a kezét a teste mellé teszi. A nyakszirtjére támaszkodik, behajlítva felemeli a lábát és a testét a magasba, kezével tartva a sípcsontját. [14, 98]

Futball

Kijelölünk egy 10 vagy 16 méteres négyzetet. Egy négyzetben 2 csapat játszhat, amelyekben 3 játékos van. A játék elkezdése előtt húzunk egy vonalat, amelyik elválasztja a csapatokat és eldöntjük, hogy ki fogja vezetni a labdát a játékban. A játék 5 percig tart, ezután a csapatok helyet cserélnek. A feladat az, hogy, átvezessük a labdát az ellenfél térfelére és pontot szerezzünk. Az nyer, aki a legtöbb pontot szerzi. [14, 136]

Mozgásos játékok

Vonatozás.

A teremben az eszközökből akadálypályát építünk. A gyerekeket két csoportra osztjuk. Minden tanuló az előtte álló vállát, derekát vagy egyik kezét fogja. A vonat a játékvezető jelzéseihez igazodva lépésben, lassú futással, megállás után indulással, tolatással halad végig az akadálypályán.

A játékvezető jelzései:

• egy sípszó: indulás előre;

• két sípszó: megállás;

• apró szaggatott sípjel: tolatás.

Fedőforgatós.

A játékosok körben állnak, és mindenki választ egy virágnevet. A játék vezetője a kör közepén megforgat egy élére állított fedőt, hogy az pörgettyű módjára forogjon. Közben valakit virágnéven szólít, a hívott virágnak ugrania kell, hogy elkapja a fedőt,mielőtt az lapjára dőlhetne. Ezután szerep-cserével folytatjuk. Sikertelenség esetén hibaponttal büntethetünk.

Labdacica gurítással.

A tanulók kört alkotnak, egy tanuló beáll a kör közepére. A játékosok úgy gurítják egymásnak a labdát, hogy a cica, azaz a középen álló játékos ne kapja el. Ha a cicának sikerül megérintenie a labdát, azzal a játékossal cserél helyet, aki előtte utoljára érintette a labdát. [6, 3-5]

Játékok harmadik osztályban:

Mozgásos játékok

Szabadulása labdától.

A termet elfelezzük, és két csapatot alkotunk. Mindkét oldalon egyenlő számú labdát osszunk szét. Adott jelre a játékosok gyorsan átgurítják/átdobják az ellenfél tér-felére a labdákat. Győztes lehet: adott idő után kevesebb labda van, vagy nincs labda a térfélen.

Kacsingatós.

Körbe rakjuk a székeket. A székeken ülnek a lányok, s mögéjük állnak a fiúk. Egy szék Kacsingatós Körbe rakjuk a székeket. A székeken ülnek a lányok, s mögéjük állnak a fiúk. Egy szék üresen marad. Az üres szék mögött álló fiú rákacsint valamelyik lányra. Ő megpróbál átszaladni az üres székhez. A szék mögött állók csak az ülők vállát nézhetik. Így ha észreveszik, hogy az ülő párjuk menekülni próbál, megfoghatják a vállukat és vissza tarthatják. Megjegyzés:Természetesen nem csak fiú-lány párral lehet játszani.

Mit csinálsz te héja?

A mondóka szövege:

– Mit csinálsz, te héja?

– Ások.

– Mit ásol, te héja?

– Kutat.

– Minek a kút, héja?

– Víznek.

– Minek a víz héja?

– Főzni.

– Mit főzöl,héja?

– Levest.

– Milyen hússal?

– A te csirkéidből.

– Anyja vagyok, nem hagyom!

– Héja vagyok, megfogom!

A gyerekek választanak maguk közül egy héját és egy tyúkanyót, a többiek a csirkék. A csirkék beállnak egymás mögé, egymás derekát fogva, legelöl a tyúkanyó, vele szemben pedig a héja. A

tyúkanyó kezdi a párbeszédet, a héja felel neki. A héja ekkor megpróbál elkapni valakit, de a tyúkanyó kitárt karral ide-oda fordulva védi őket. Akit elkap a héja, az kiáll. A csibék nem szakadhatnak el egymástól. Addig játsszuk, míg az összes csibét el nem kapta. [7, 4-5]

Könnyű atlétika

Mocsár-futás.

Egy egyenes vonalú pályán a hullahopp karikákat egyenlő távolságra letesszük egyet jobbra, egyet ballra, egymástól eltolva . (A legelején, még érintkezhetnek kis a karikák.) A pálya elejére két, pálya végére egy bóját teszünk a minta alapján. A feladatot nem időre, nem gyorsaságra kell elvégezni, hanem a jobbra-ballra szökelléssel lábujjhegyen végig ugrálni a pályán. A karikában egyszerre egy lábbal kell ugrálni. Próbáljanak meg a karika közepére ugrani, majd a pálya végén a bóját megkerülve visszafutni a sor végére. A következő tanuló akkor indul, amikor a beérkező áthalad a két bója között. [13, 4]

Csillagkapu.

Négy fő feláll. Van egy dobó, két tartó, és egy elkapó ember. A tanulók 4- 2-2 méterre állnak egymástól. A két középső tartó ember a feje fölé tartja a hullahopp karikát nyújtott kézzel. A feladat az, hogy a dobó ember úgy dobja el a kislabdát, hogy mind a két hullahopp karikán „csont” nélkül átmenjen. A cél, hogy a dobó ember mind a tíz labdát átjuttassa a másik oldalra, az elkapó ember mind a tíz labdát elkapja. A teljes feladat akkor ér véget, amikor mindenki, minden pozícióban állt! Az nyer, aki a legtöbb labdát hibátlanul átjuttatta a másik oldalra és a legtöbb labdát elkapta. [13, 14]

Gimnasztika

Verebecske.

Ebben a játékban két csapat játszik, ugyanannyi résztvevővel. A téren húzunk egy startvonalat, ide áll egy-egy játékos mindkét csapatból. A játékosok leülnek, kinyújtják a lábukat előre, ráteszik egyiket a másikra. A játékosok között 1 méter a távolság. Jelzésre az álló játékos elindul egy lábon ugrálva, átugorja minden játékos lábát. Amikor az összes játékos lábát átugrotta leül és kinyújtja a lábát. Majd indul a következő játékos. Az a csapat nyer, amelyikben hamarabb végrehajtja mindenki az ugrásokat. [15, 26]

Futball.

Négy játékos adogatja egymásnak a labdát, az ötödik bejön és megszerzi a labdát. Ha az ötödik játékos megszerzi a labdát helyet cserél azzal, akinél utoljára volt a labda. A labdához kézzel érni tilos! [15, 96]

Játékok negyedik osztályban:

Könnyű atlétika

Célba dobás.

Két zsámolyt 2 illetve 3 méterre felfordítva elhelyezek a kiinduló ponttól, 10 labdát pedig beleteszem a harmadik zsámolyba, amit a dobó mellé teszek. A feladat az, hogy 5 labdát a közelebbi,5 labdát a távolabbi zsámolyba dobjanak. [13, 19]

A folyón áthidalni a köveken.

A zsámolyokat el kell egymástól hatvan centiméterre helyezni egyvonalban. A végén egy bóját az elején két bóját teszünk le. A feladat végigfutni a zsámolyokon a „folyó" másik partjára, majd a bóját megkerülve vissza is a zsámolyokon kell futni. A váltáskor a két bója között áthaladva akkor indulhat el a következő ember, miután dupla „pacsit" adtak egymásnak. [13, 5]

Gimnasztika

Fejen állás.

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

Mozgásos játékok

Földobó.

Kézfogással kört alakítunk. Kiválasztunk egy dobót, akinek egy kis gumilabda van a kezében. A dobó a kör közepén feldobja a labdát, és valakinek a nevét kiáltja, s ő pró-bálja meg elkapni a labdát. Amikor a labdát feldobják, a többi játékos menekül és az el-kapó megpróbálja eltalálni egy társát. Ha a megszólított nem tudta elkapni a labdát, marad a régi dobó. Ha elkapta ugyan, de nem talált el senkit, akkor ő lesz az új dobó.

Kígyóüldözés.

Egy játékost kiválasztunk, kötelet vesz a kezébe. A kötelet megmozgatja a földön, a többiek megpróbálják elkapni a kötél végét. Akinek sikerül, szerepet cserél.

Botrablás.

Két csapatot alakítunk, melyek egymással szemben helyezkednek el a saját kapujuk előtt, amelyben 6 bot van. Az a cél, hogy az ellenfél botjait megszerezzük. Ha eközben az ellenfél területén elkapják a játékost, fogoly lesz és beáll az ellenfél kapujába. Abból a kapuból, ahol fogoly áll, először a foglyot kell kiszabadítani, csak utána lehet a botot megszerezni. A kiváltás érintéssel történik. Egyszerre csak egy foglyot lehet kiváltani.

Rókák és libák.

Egy játékost kiválasztunk, ő lesz a libák anyja, majd egy másikat, ő lesz a róka. A többiek a libamama mögé sorakoznak derékfogással. A róka a sor végér ől szerezhet magának libát. A

libamama ügyességével és gyorsaságával akadályozza a rókát. A libagyerekek a mamával együtt mozognak. A játékot lehet időre játszani. Akit elkapott a róka kiesett.

Kapcsold össze!

Két csapatot alakítunk ki, és egymással szemben vonalban leülnek a játékosok.

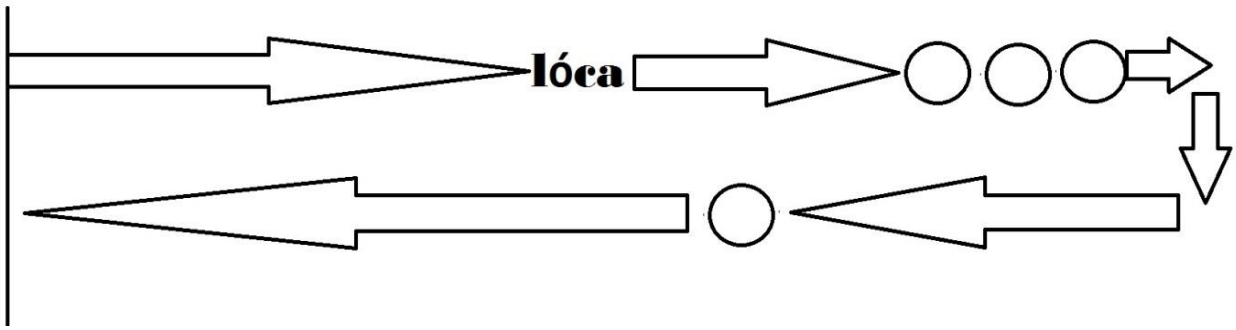
Mindenki kap egy gemkapcsot, melyet a háta mögött tart a kezében. Adott jelre az első átadja a kapcsát, a második pedig összekapcsolja a sajátjával. Ez így megy tovább a sor végéig. Ekkor az utolsó játékos előre szalad és odaadja az elsőnek a láncot, majd levesz róla egy darabot és továbbadja. Mindenki levesz magának egy kapcsot. Az a csapat nyer, amelynek sikerül újra szétszednie a láncot. [8, 3-6]

3. KUTATÓ MUNKA

Kutató munkámat a Forgolányi Általános Iskola második, harmadik és negyedik osztályában végeztem. Minden osztályban staféta játékokat játszottam a gyerekekkel a tanév első és második félévében. A célom az volt, hogy felmérjem, hogy az adott osztályban milyen fejlődést értek el a gyerekek a második félévben az elsőhöz képest. A játékok során különböző eszközöket használtunk: lóca, karika, kosárlabda, kislabda, kézi labda, asztalitenisz ütő, asztalitenisz labda, kanál. A feladatok elvégzése időre történt. Az eredményeket táblázatban összegeztem, majd oszlopos diagram segítségével kimutattam mennyit fejlődtek a gyerekek.

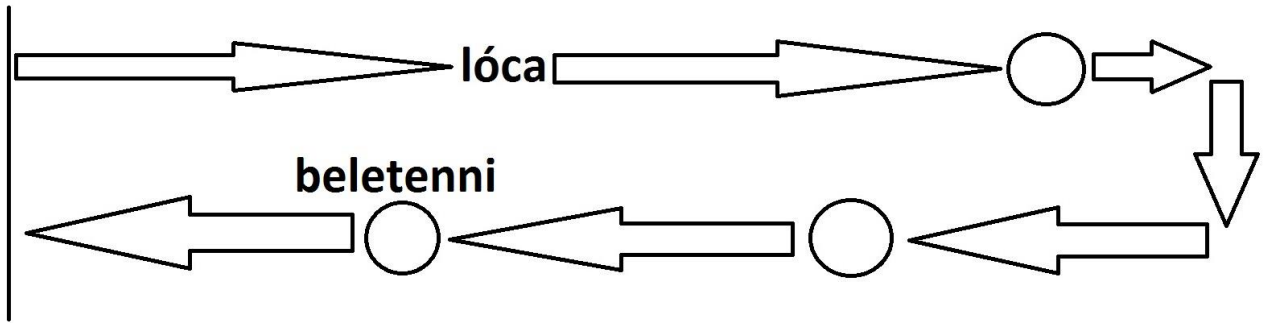
1. számú staféta

A gyerekek felsorakoznak, sípszóra elindulnak futólépésben, átfutnak az előttük levő lócán, majd tovább futnak. Átbújnak három karikán és tovább futnak a falig. A falnál befordulnak és futnak visszafelé, átbújnak egy karikán és futnak tovább. A feladat akkor van teljesítve, amikor a játékos visszatér a kiindulási ponthoz. Ekkor indulhat a következő tanuló. A feladat elvégzése időre történik.



2. számú staféta

A gyerekek felsorakoznak, aztán kapnak egy kislabdát, sípszóra elindulnak futólépésben, átfutnak az előttük levő lócán, majd tovább futnak. Átbújnak egy karikán, majd tovább futnak a falig. A falnál befordulnak és futnak visszafelé, átbújnak egy karikán és futnak tovább. A következő karikába beleteszik a náluk lévő kislabdát és tovább futnak. A feladat akkor van teljesítve, amikor a játékos visszatér a kiindulási ponthoz. Ekkor indulhat a következő tanuló. Akinek ugyanezt a stafétát kell végigcsinálnia,kivéve, hogy az előző játékos által otthagyott kislabdát fel kell vennie és átadni a társának, aki szintén be fogja tenni. A feladat elvégzése időre történik.

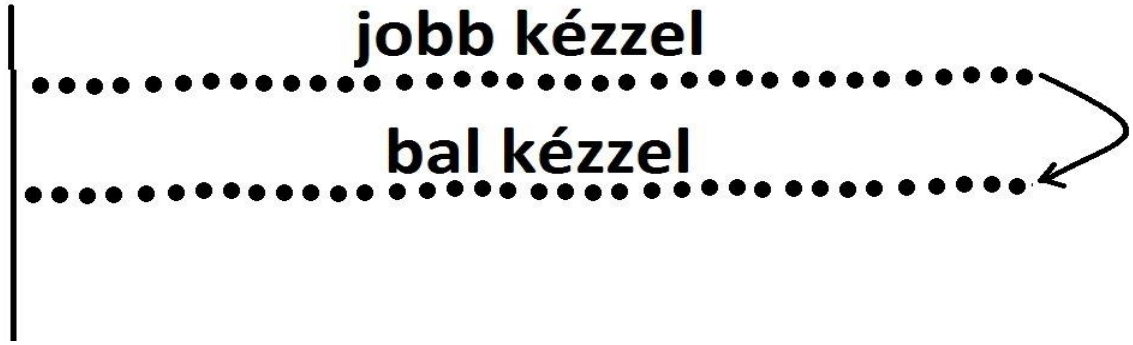


3. számú staféta

A gyerekek felsorakoznak és kapnak egy kosárlabdát. Jobb kézzel elvezetik a labdát a falig. A falnál befordulnak és bal kézzel vezetik vissza, majd átadják a társuknak. A feladat akkor van teljesítve, ha a játékos átadta a labdát a következő játékosnak. A feladat elvégzése időre történik. Ezt a játékot csak negyedik osztályos tanulókkal végeztettem.

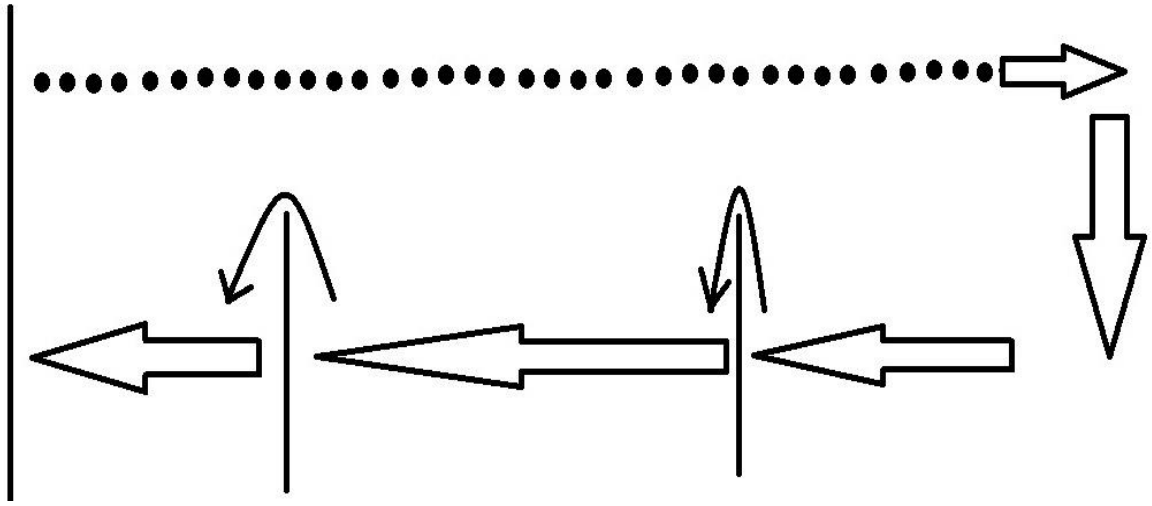
4. számú staféta (2-3. osztály)

A gyerekek felsorakoznak és kapnak egy kosárlabdát. Egyik kezükkel, aki jobbos jobbal, aki balos ballal, elgurítják a labdát a falig, a falnál felveszik, befordulnak majd a kezükben visszaviszik a labdát és átadják a társuknak. A feladat akkor van teljesítve, ha a játékos átadta a labdát a következő játékosnak. A feladat elvégzése időre történik.



4. számú staféta(4.osztály)

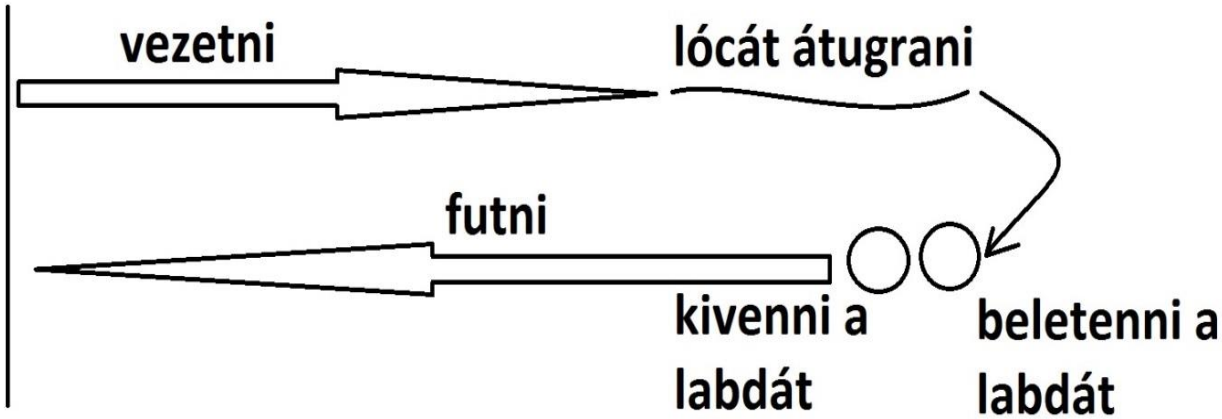
A gyerekek felsorakoznak és kapnak egy kosárlabdát. Jobb és bal kézzel váltogatva elvezetik a falig, a falnál befordulnak és futnak visszafelé, átugornak egy lócát, tovább futnak, aztán átugornak még egy lócát, tovább futnak és átadják a labdát. A feladat akkor van teljesítve, ha a játékos átadta a labdát a következő játékosnak. A feladat elvégzése időre történik.



5. számú staféta

A gyerekek felsorakoznak és kapnak egy kézilabdát. Elvezetik az előttük lévő lócáig, ott a kezükbe veszik a labdát, átugorják a lócát, elfutnak a falig, majd befordulnak, előttük van két karika, az egyik üres, a másikban van egy labda, az üres karikába beleteszik a labdát és elveszik a másikat. Majd tovább futnak vele és átadják a labdát a következő játékosnak. A feladat akkor van teljesítve, ha a játékos átadta a labdát a következő játékosnak. A következő játékos csak akkor indulhat, ha a játékvezető átteszi a labdát a második karikába.

A feladat elvégzése időre történik.



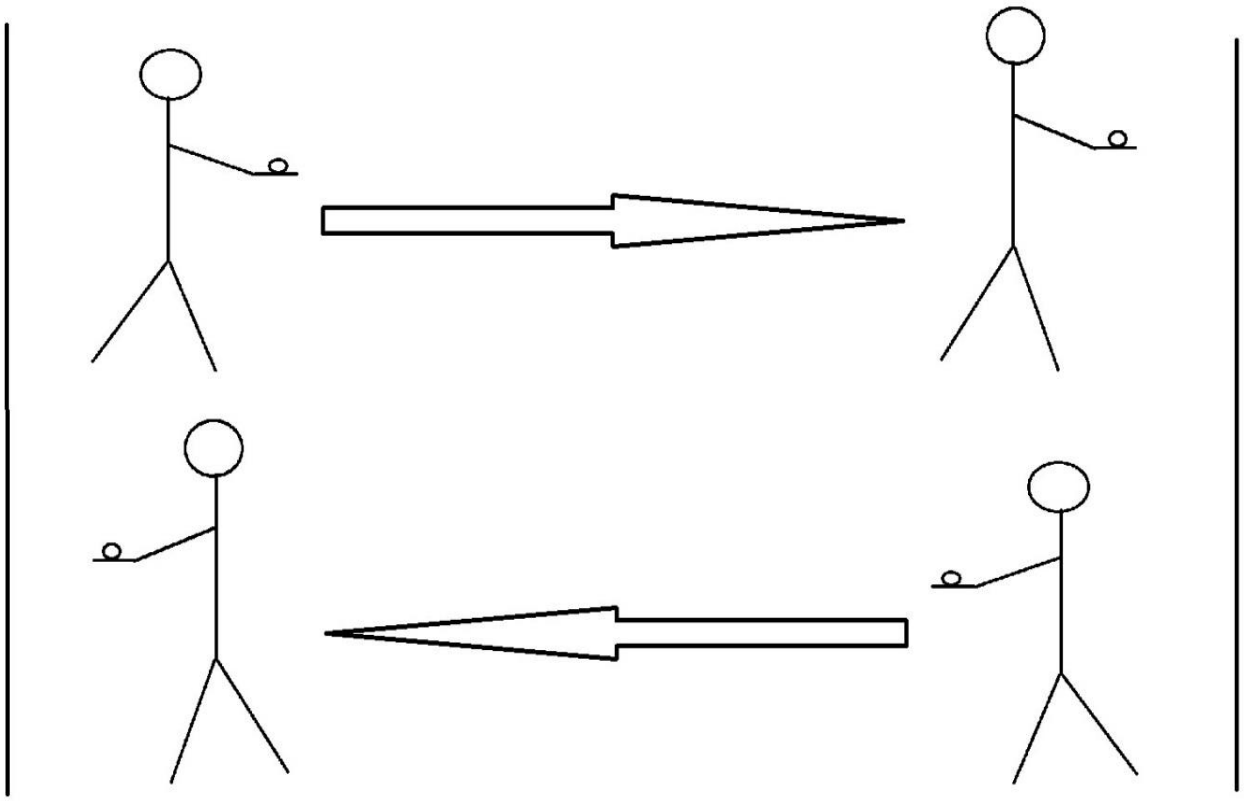
6. számú staféta (4. osztály)

A gyerekek felsorakoznak, kapnak egy asztalitenisz ütőt és egy asztalitenisz labdát. A labdát rá kell helyezniük az ütőre elmenni vele a falig, befordulni és menni tovább végül átadni a labdát és az ütőt a következő gyereknek. A játékosoknak úgy kell egyensúlyozniuk, hogy a labda ne guruljon le az

ütőről. A feladat akkor van teljesítve, ha a játékos átadta a labdát és az ütőt a következő játékosnak. A feladat elvégzése időre történik.

6. számú staféta (2.-3. osztály)

A gyerekek felsorakoznak, kapnak egy asztalitenisz labdát és egy kanalat. A labdát bele kell helyezniük a kanálba és el kell menni vele a falig, befordulni és menni tovább, végül átadni a labdát és a kanalat a következő gyereknek. A játékosoknak úgy kell egyensúlyozniuk, hogy a labda ne guruljon le a kanálról. A feladat akkor van teljesítve, ha a játékos átadta a labdát és a kanalat a következő játékosnak. A feladat elvégzése időre történik.



7. számú staféta

A gyerekek kapnak egy kosárlabdát, amelyet 15 másodpercig kell pattogtatniuk előbb jobb kézzel, majd bal kézzel helyben.

8. számú staféta (2. osztály)

A gyerekek kapnak egy kosárlabdát, amelyet 30 másodpercig kell a földhöz ütögetniük egyszerre két kézzel helyben.

8. számú staféta (3. osztály)

A következő feladathoz egy lócára van szükség. Letesszük a lócát keresztbe a gyerekek elé, a feladat az, hogy a gyereknek előbb rá kell lépnie a lócára jobb lábbal, majd rátenni a bal lábát is,

aztán lelépni jobb lábbal,majd lelépni bal lábbal is. A feladat akkor van teljesítve, ha egy gyerek háromszor egymás után elvégzi ezt a gyakorlatot. A feladat elvégzése időre történik.

8. számú staféta (4. osztály)

A gyerekek felsorakoznak és kapnak egy kislabdát. A kislabdát nekifutásból kell célba dobni a váll fölött. Ebben a feladatban a távolságot mérjük. Egy gyerek hány méter távolságba bírja eldobni nekifutásból a labdát.

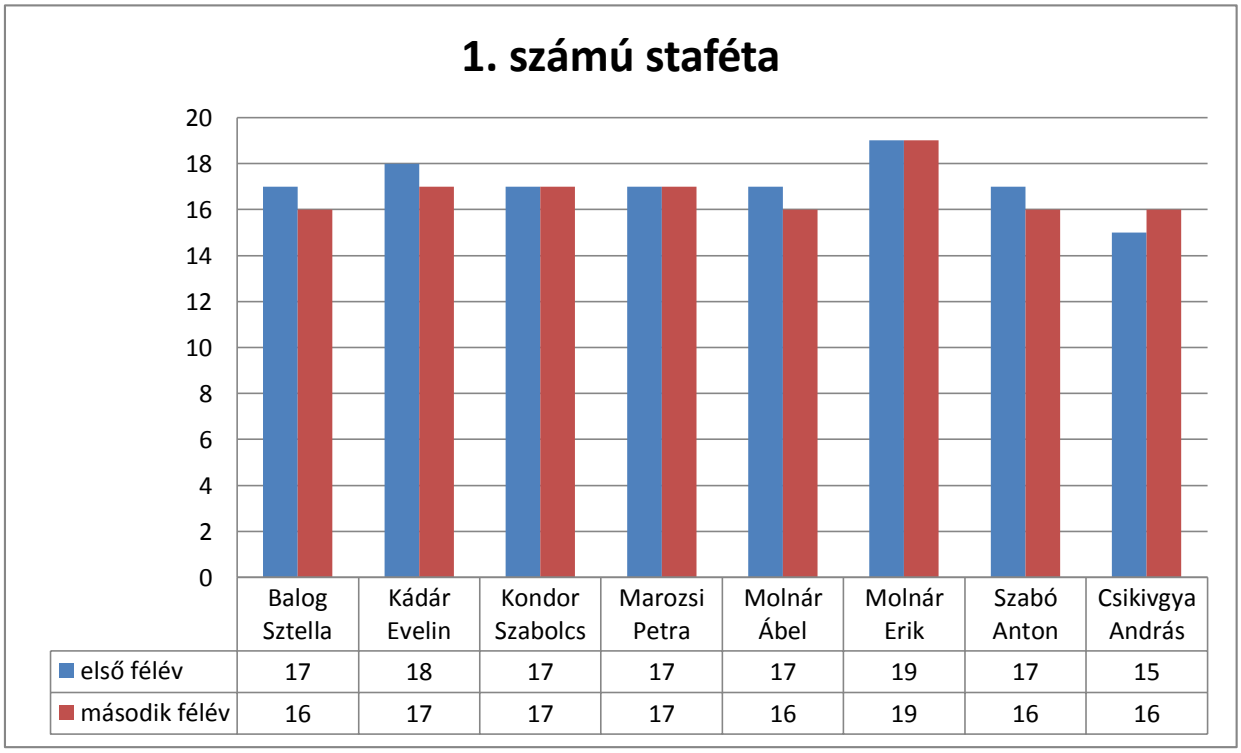
Felmérés a második osztály első félévében

S/sz	Névsor	1. sz. staféta	2. sz. staféta	4. sz. staféta	5. sz. staféta	6. sz. staféta	7. sz. staféta		8. sz. staféta
1.	Balog Sztella	17mp	16 mp	14 mp	11 mp	32 mp	20	19	80
2.	Kádár Evelin	18 mp	17 mp	15 mp	12 mp	44 mp	27	33	85
3.	Kondor Szabolcs	17 mp	18 mp	10 mp	13 mp	29 mp	28	28	60
4.	Marozsi Petra	17 mp	20 mp	12 mp	17 mp	36 mp	32	10	93
5.	Molnár Ábel	17 mp	19 mp	11 mp	8 mp	39 mp	30	26	80
6.	Molnár Erik	19 mp	20 mp	15 mp	12 mp	42 mp	33	30	106
7.	Szabó Anton	17 mp	15 mp	16 mp	11 mp	43 mp	24	30	92
8.	Csikivgya András	15 mp	15 mp	9 mp	11 mp	36 mp	21	22	57

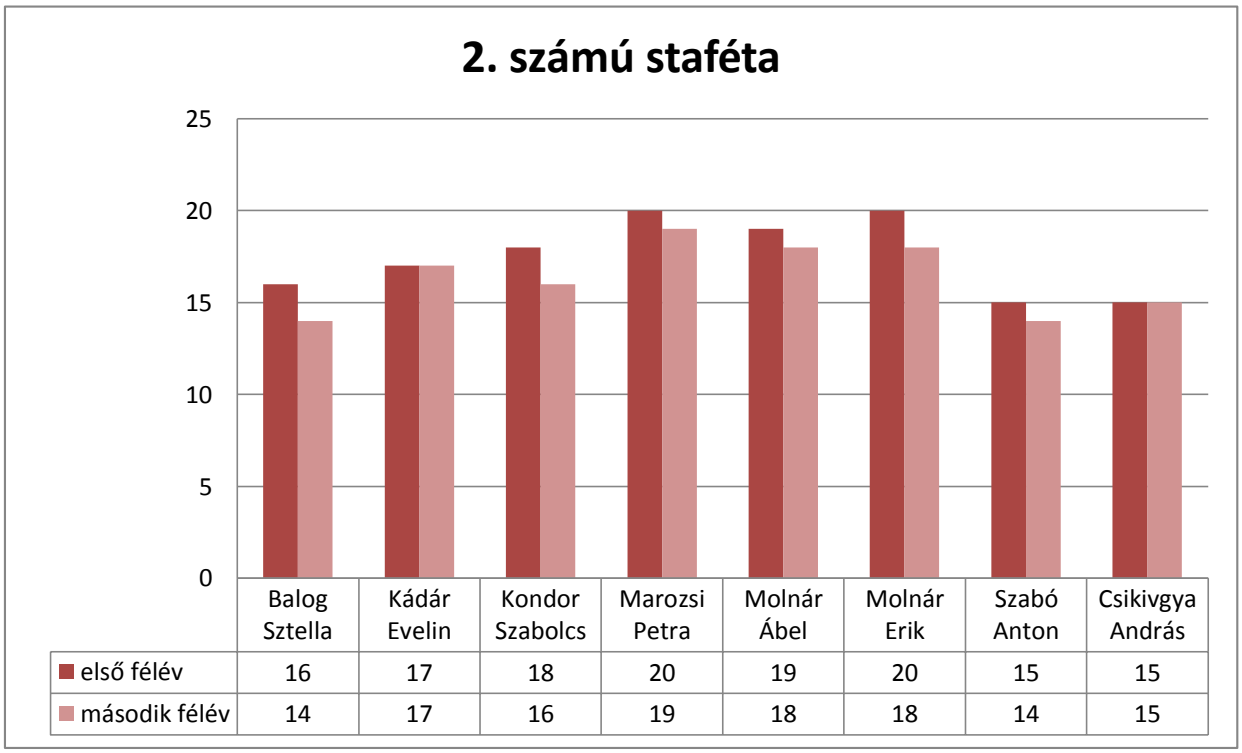
Felmérés a második osztály második félévében

S/sz	Névsor	1. sz. staféta	2. sz. staféta	4. sz. staféta	5. sz. staféta	6. sz. staféta	8. sz. staféta		9. sz. staféta
1.	Balog Sztella	16 mp	14 mp	13 mp	10 mp	30 mp	21	25	85
2.	Kádár Evelin	17 mp	17 mp	12 mp	10 mp	43 mp	29	26	88
3.	Kondor Szabolcs	17 mp	16 mp	8 mp	12 mp	27 mp	29	28	64
4.	Marozsi Petra	17 mp	19 mp	12 mp	15 mp	35 mp	30	12	95
5.	Molnár Ábel	16 mp	18 mp	10 mp	6 mp	38 mp	30	30	84
6.	Molnár Erik	19 mp	18 mp	14 mp	11 mp	41 mp	35	34	112
7.	Szabó Anton	16mp	14 mp	14 mp	10 mp	39 mp	25	32	90
8.	Csikivgya András	16 mp	15 mp	8 mp	10 mp	33 mp	23	24	58

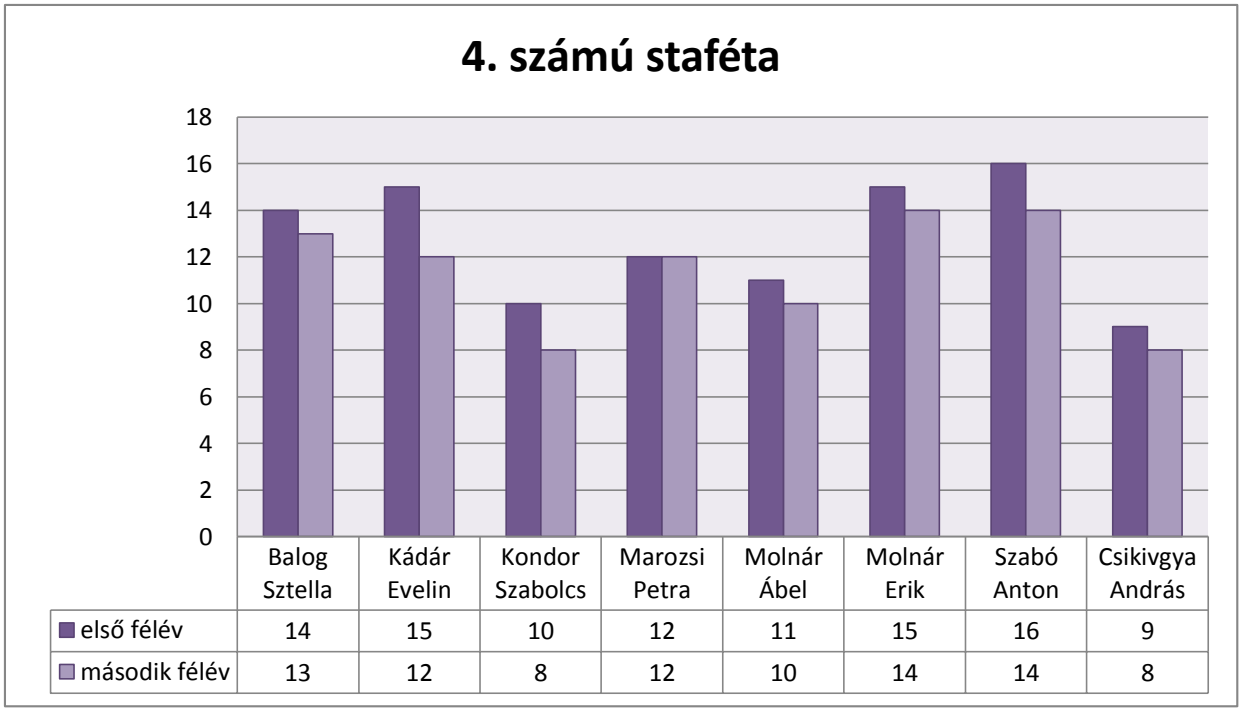
Eltérés a két félév eredményei között



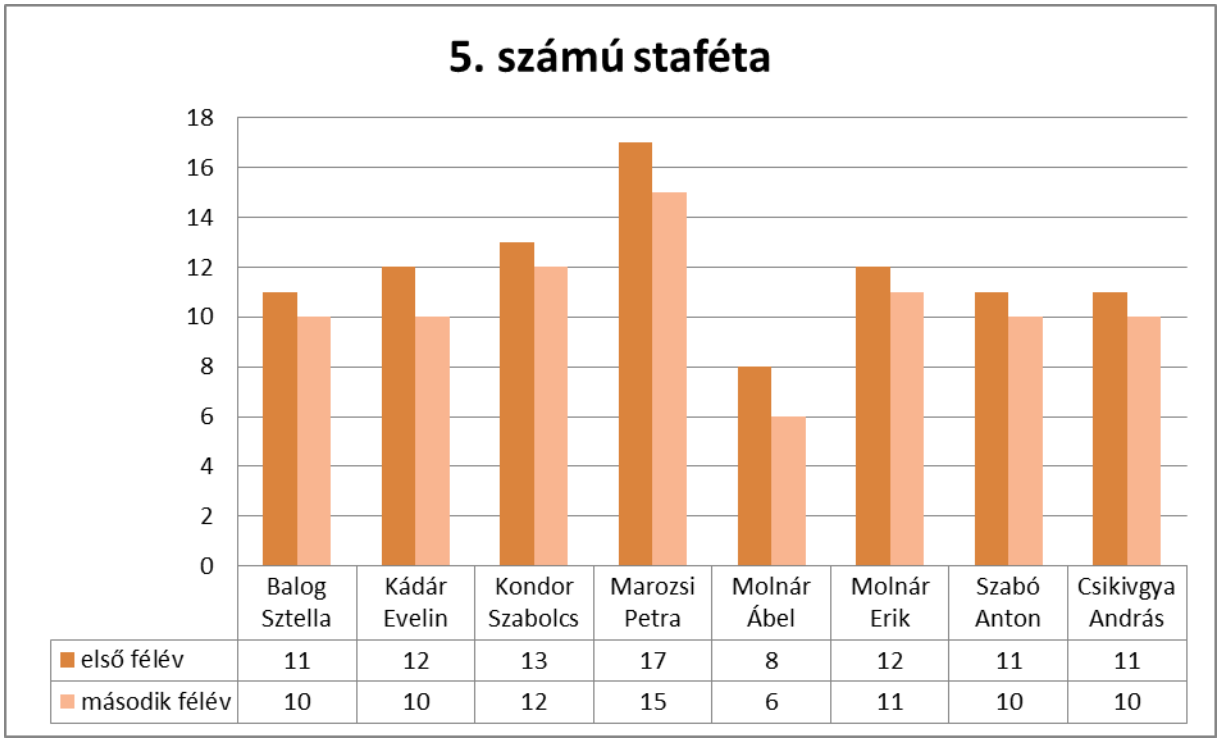
	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	17	18	17	17	17	19	17	15
második félév	16	17	17	17	16	19	16	16



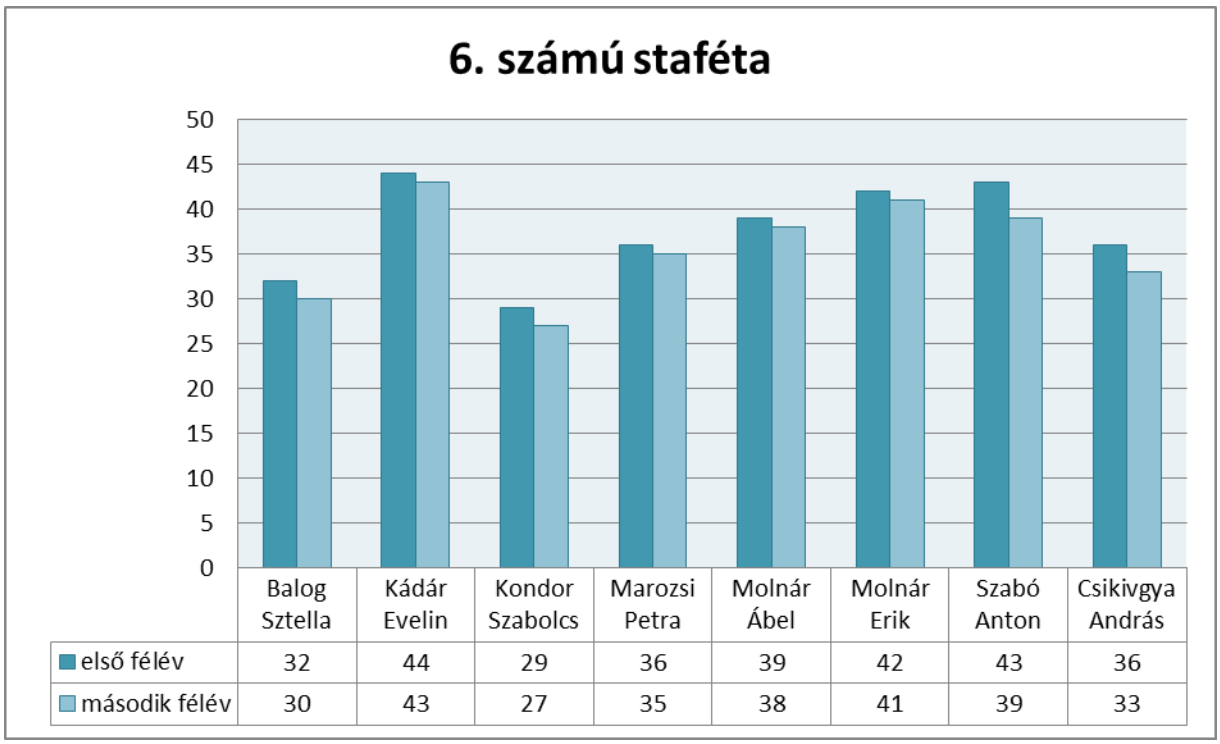
	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	16	17	18	20	19	20	15	15
második félév	14	17	16	19	18	18	14	15



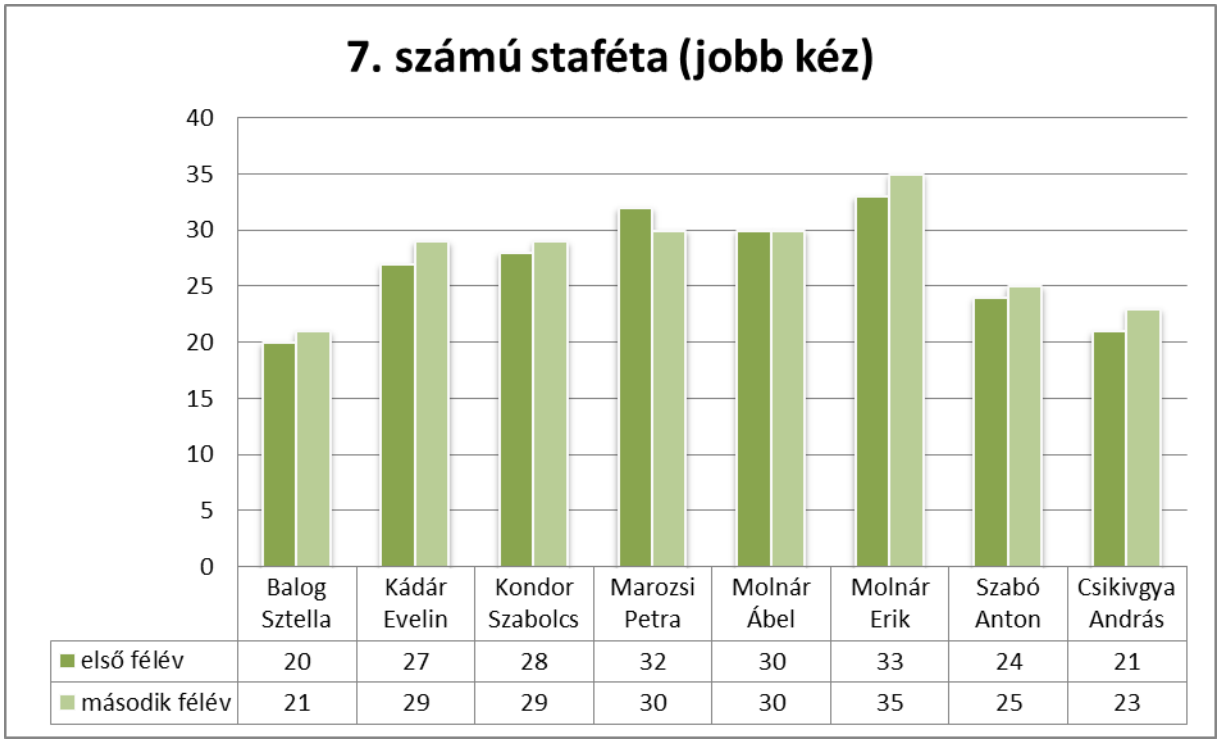
	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	14	15	10	12	11	15	16	9
második félév	13	12	8	12	10	14	14	8



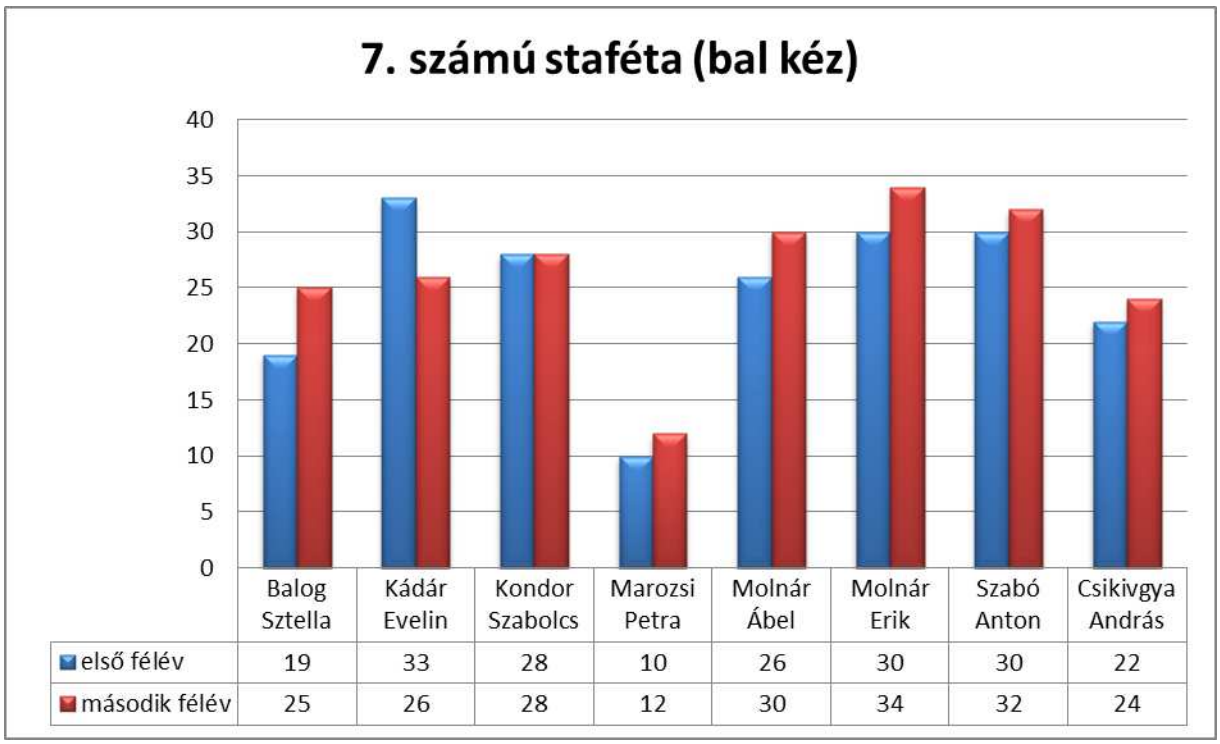
	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	11	12	13	17	8	12	11	11
második félév	10	10	12	15	6	11	10	10



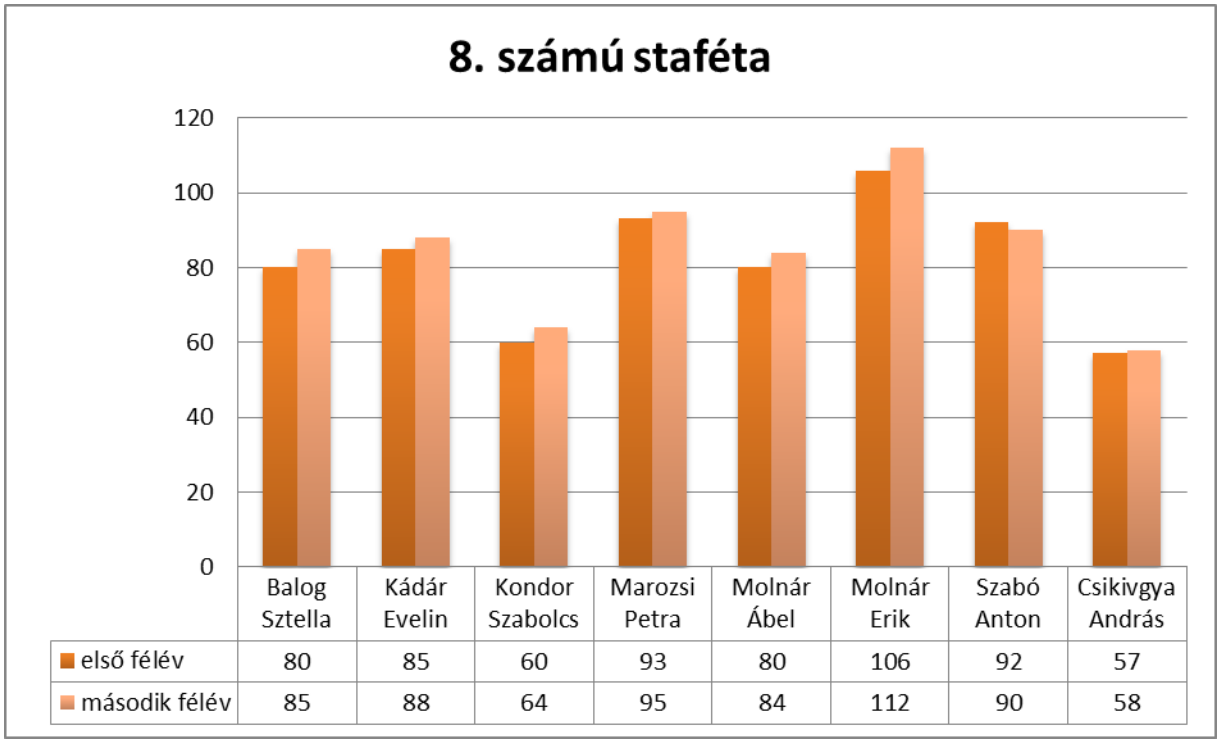
	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	32	44	29	36	39	42	43	36
második félév	30	43	27	35	38	41	39	33



	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	20	27	28	32	30	33	24	21
második félév	21	29	29	30	30	35	25	23



	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	19	33	28	10	26	30	30	22
második félév	25	26	28	12	30	34	32	24



	Balog Sztella	Kádár Evelin	Kondor Szabolcs	Marozsi Petra	Molnár Ábel	Molnár Erik	Szabó Anton	Csikivgya András
első félév	80	85	60	93	80	106	92	57
második félév	85	88	64	95	84	112	90	58

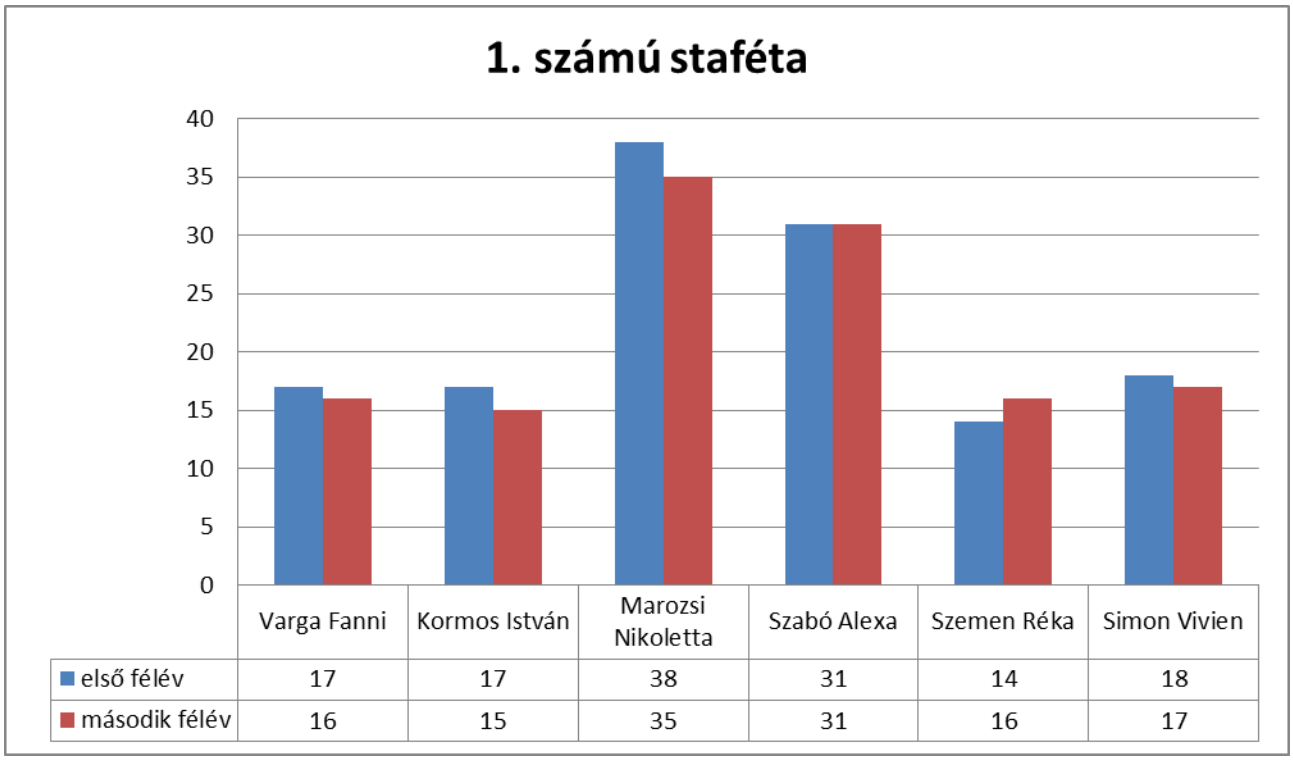
Felmérés a harmadik osztály első félévében

S/sz	Névsor	1. sz. staféta	2. sz. staféta	4. sz. staféta	5. sz. staféta	6. sz. staféta	7. sz. staféta		8. sz. staféta
1.	Varga Fanni	17 mp	14 mp	12 mp	25 mp	23 mp	25	20	20 mp
2.	Kormos István	17 mp	14 mp	14 mp	23 mp	26 mp	22	32	18 mp
3.	Marozsi Nikoletta	38 mp	14 mp	16 mp	24 mp	27 mp	33	34	18 mp
4.	Szabó Alexa	31 mp	16 mp	10 mp	27 mp	25 mp	26	26	17 mp
5.	Szemen Réka	14 mp	18 mp	9 mp	26 mp	27 mp	30	25	18 mp
6.	Simon Vivien	18 mp	17 mp	11 mp	23 mp	25 mp	30	30	20 mp

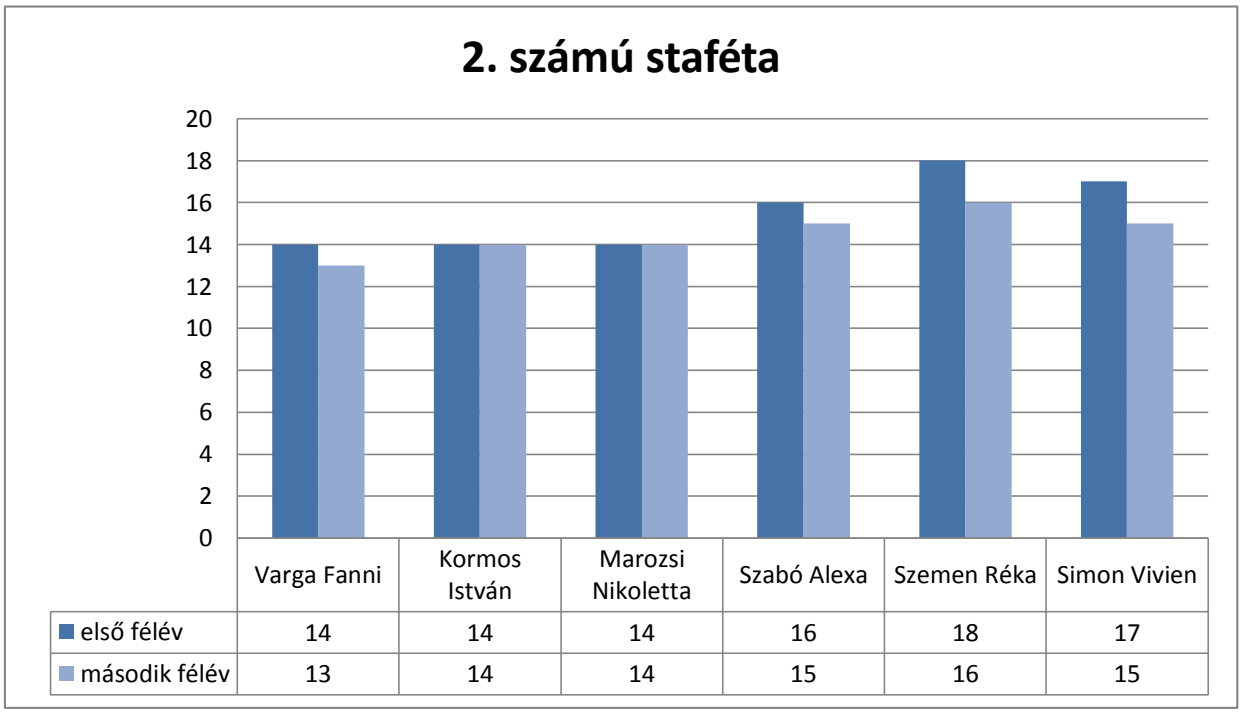
Felmérés a harmadik osztály második félévében

S/sz	Névsor	1. sz. staféta	2. sz. staféta	4. sz. staféta	5. sz. staféta	6. sz. staféta	7. sz. staféta		8. sz. staféta
1.	Varga Fanni	16 mp	13 mp	11 mp	24 mp	22 mp	28	28	19 mp
2.	Kormos István	15 mp	14 mp	14 mp	22 mp	26 mp	24	30	16 mp
3.	Marozsi Nikoletta	35 mp	14 mp	14 mp	23 mp	24 mp	35	38	20 mp
4.	Szabó Alexa	31 mp	15 mp	8 mp	25 mp	28 mp	28	30	19 mp
5.	Szemen Réka	16 mp	16 mp	11 mp	26 mp	25 mp	33	30	16 mp
6.	Simon Vivien	17 mp	15 mp	9 mp	24 mp	22 mp	32	33	15 mp

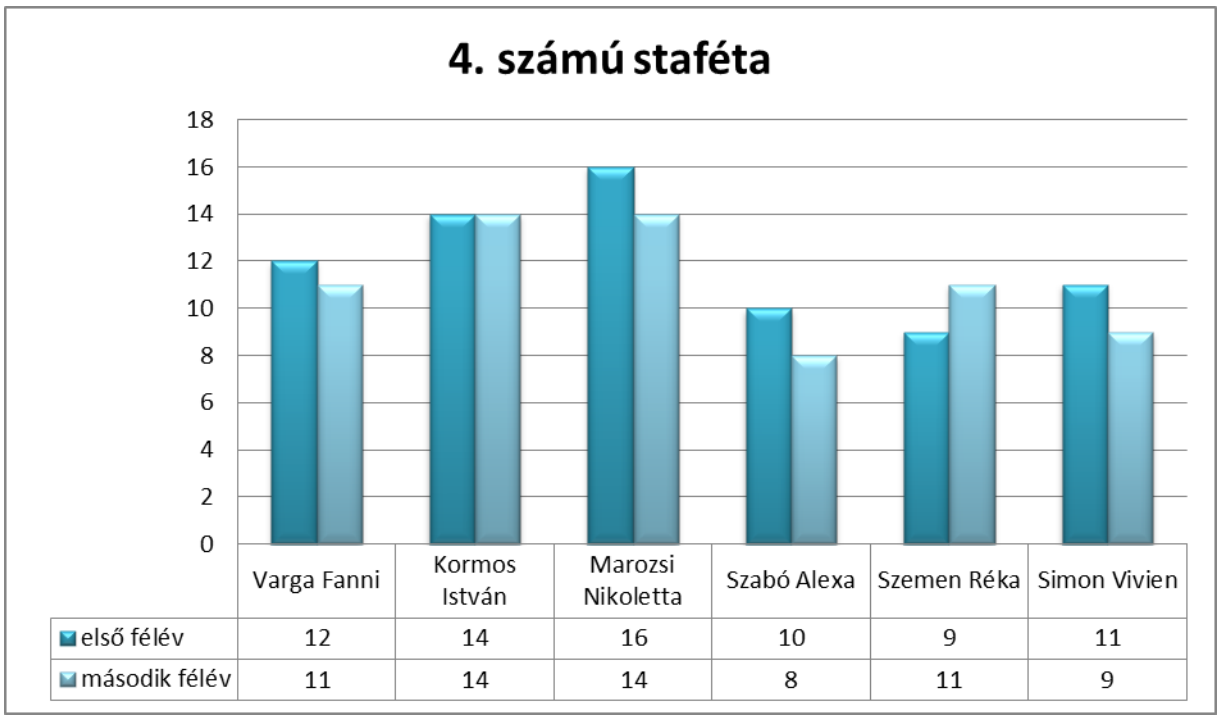
Eltérés a két félév eredményei között



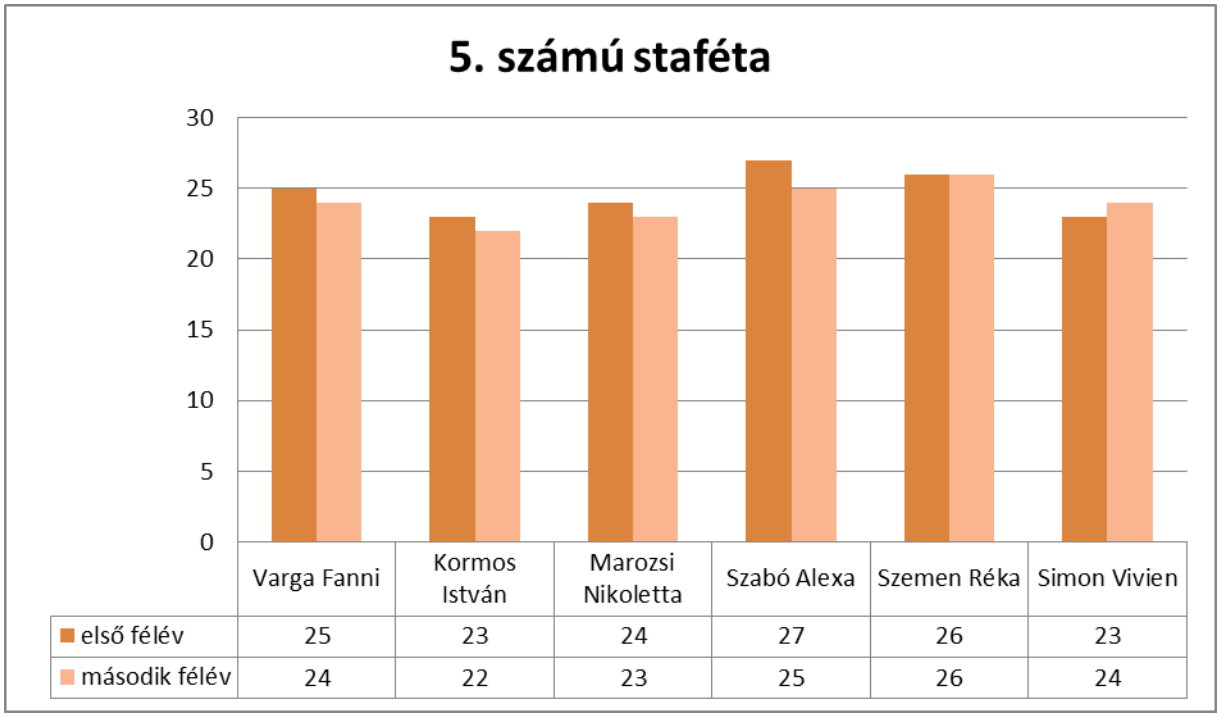
	Varga Fanni	Kormos István	Marozsi Nikoletta	Szabó Alexa	Szemen Réka	Simon Vivien
első félév	17	17	38	31	14	18
második félév	16	15	35	31	16	17



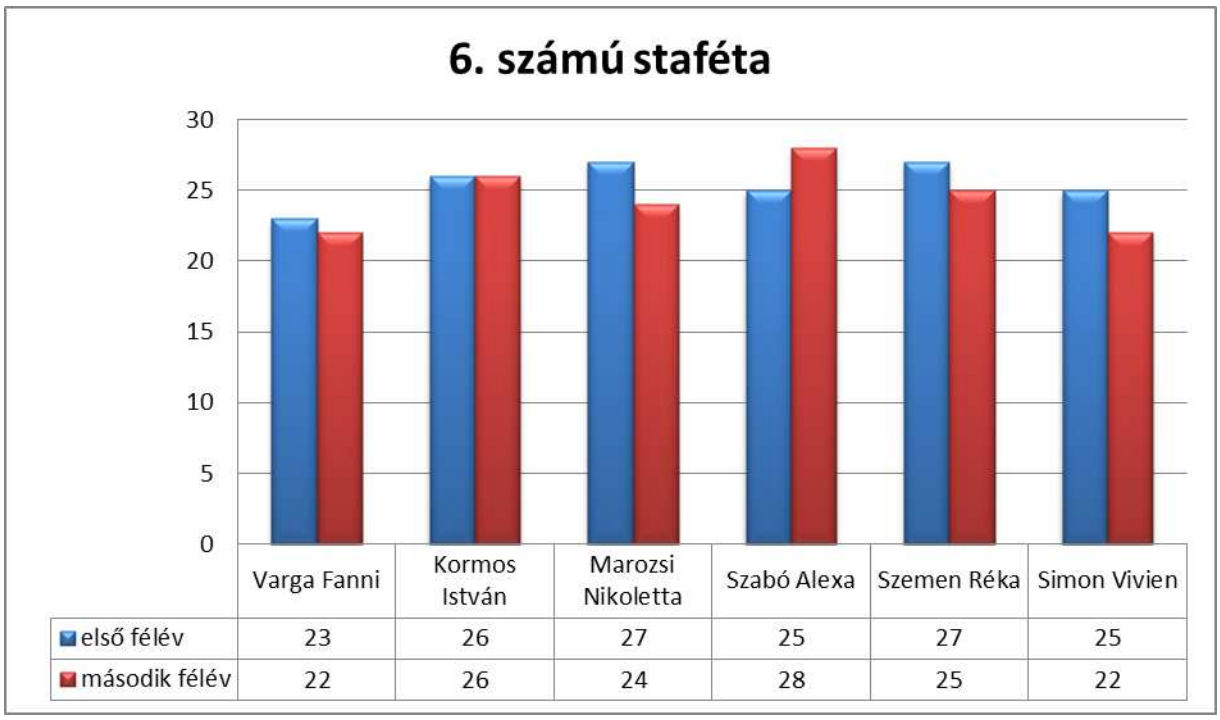
	Varga Fanni	Kormos István	Marozsi Nikoletta	Szabó Alexa	Szemen Réka	Simon Vivien
első félév	14	14	14	16	18	17
második félév	13	14	14	15	16	15



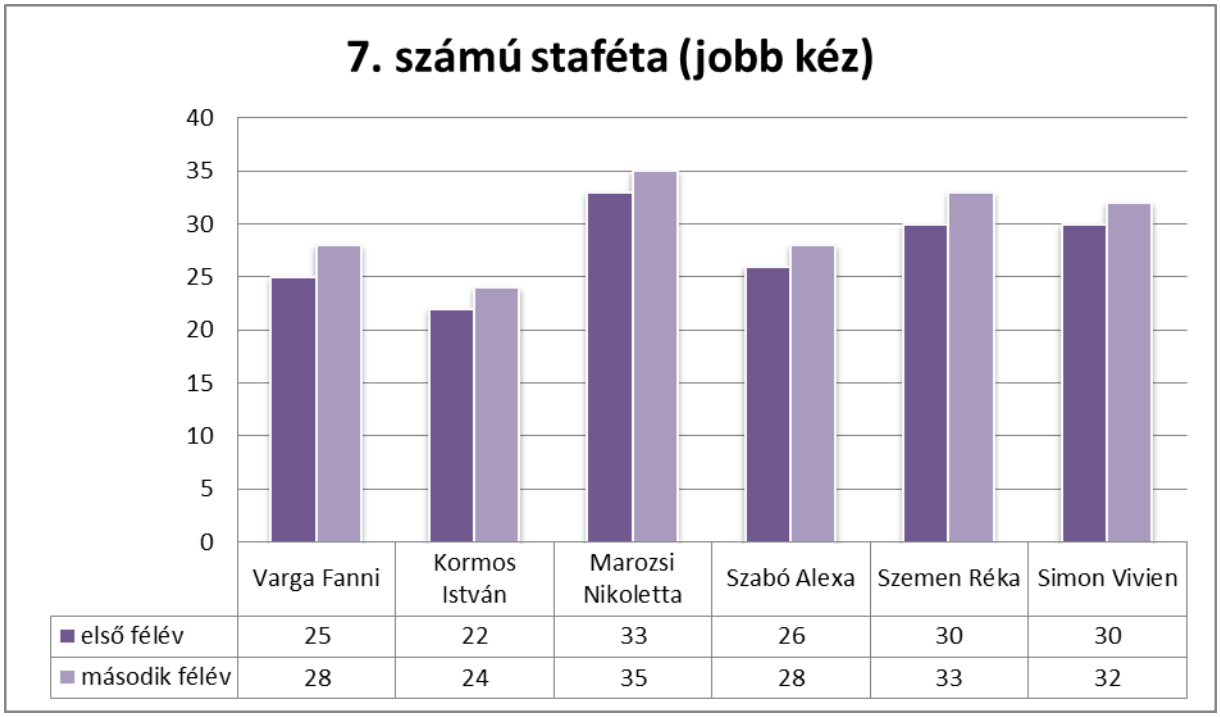
	Varga Fanni	Kormos István	Marozsi Nikoletta	Szabó Alexa	Szemen Réka	Simon Vivien
első félév	12	14	16	10	9	11
második félév	11	14	14	8	11	9



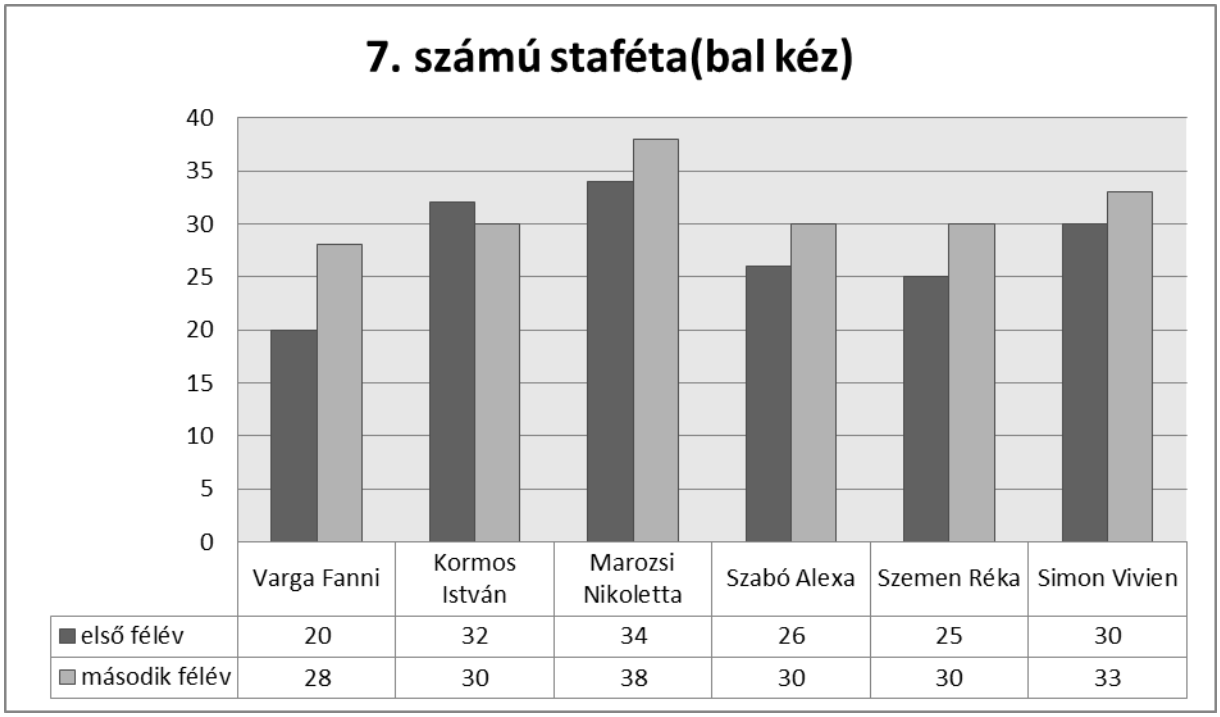
	Varga Fanni	Kormos István	Marozsi Nikoletta	Szabó Alexa	Szemen Réka	Simon Vivien
első félév	25	23	24	27	26	23
második félév	24	22	23	25	26	24

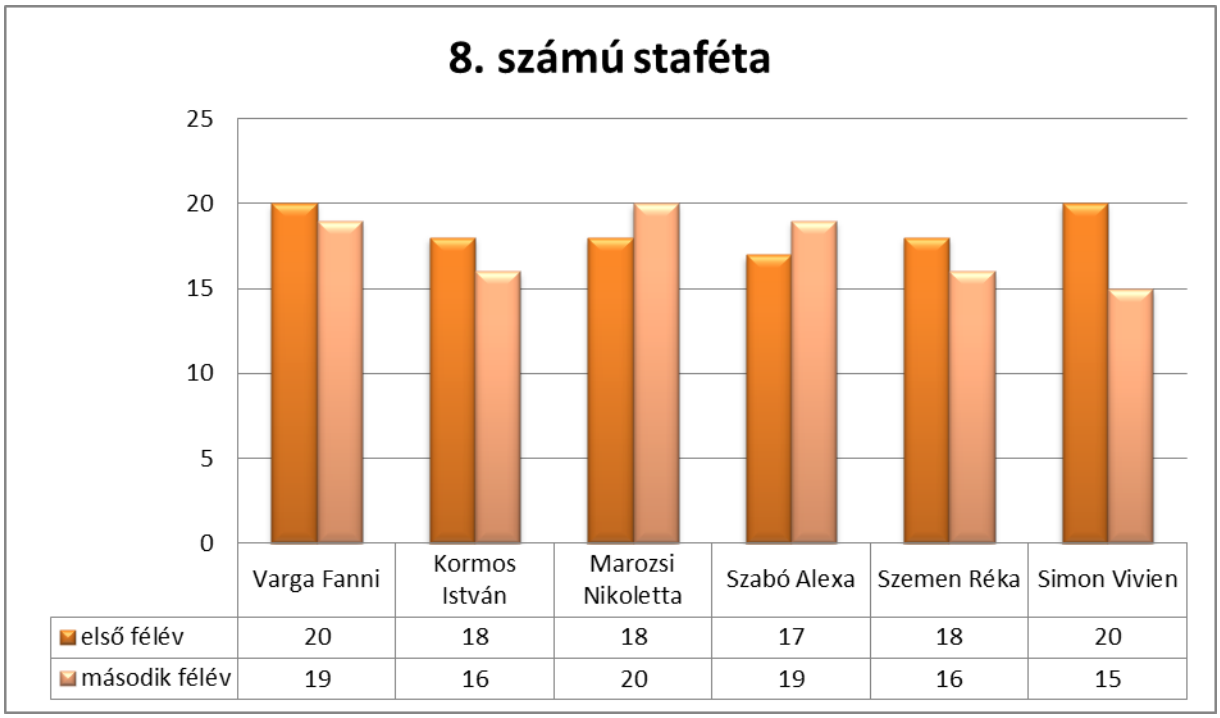


	Varga Fanni	Kormos István	Marozsi Nikoletta	Szabó Alexa	Szemen Réka	Simon Vivien
első félév	23	26	27	25	27	25
második félév	22	26	24	28	25	22



	Varga Fanni	Kormos István	Marozsi Nikoletta	Szabó Alexa	Szemen Réka	Simon Vivien
első félév	25	22	33	26	30	30
második félév	28	24	35	28	33	32


7. számú staféta(bal kéz)
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Varga Fanni
Kormos István
Marozsi Nikoletta
Szabó Alexa
Szemen Réka
Simon Vivien
első félév 20 32 34 26 25 30
második félév 28 30 38 30 30 33


8. számú staféta
25
20
15
10
5
0
Varga Fanni
Kormos István
Marozsi Nikoletta
Szabó Alexa
Szemen Réka
Simon Vivien
első félév 20 18 18 17 18 20
második félév 19 16 20 19 16 15

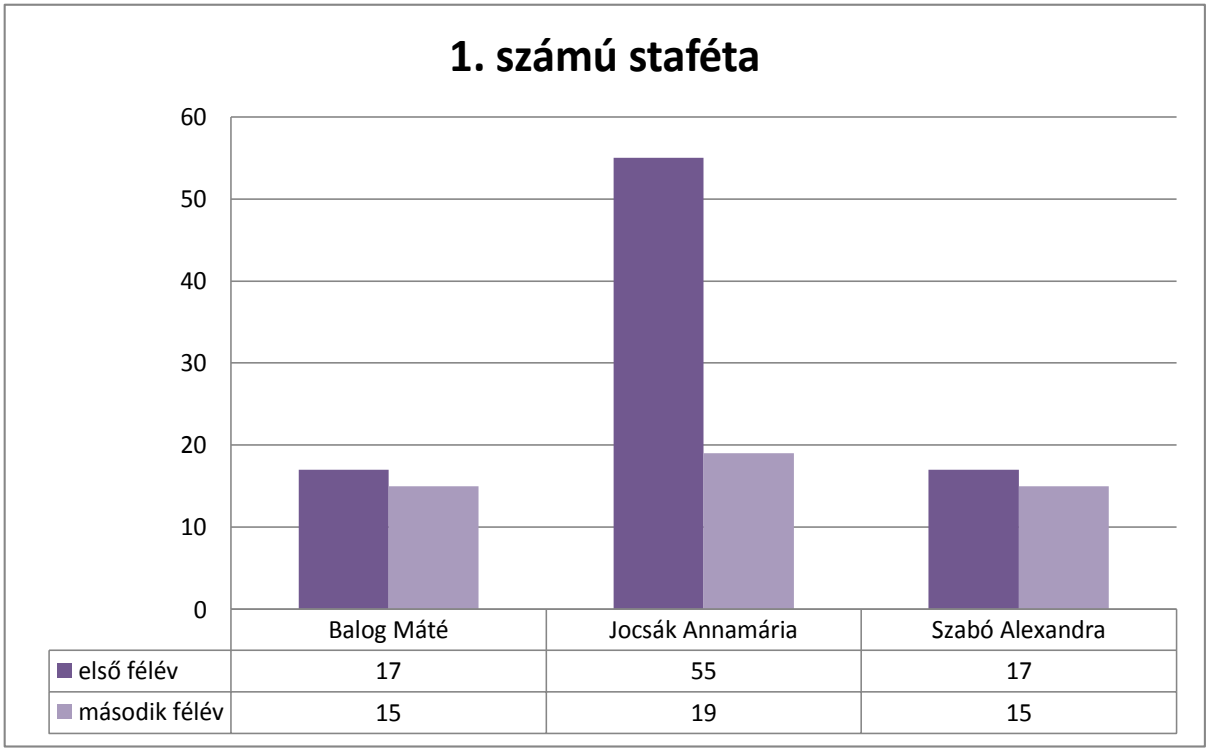
Felmérés a negyedik osztály első félévében

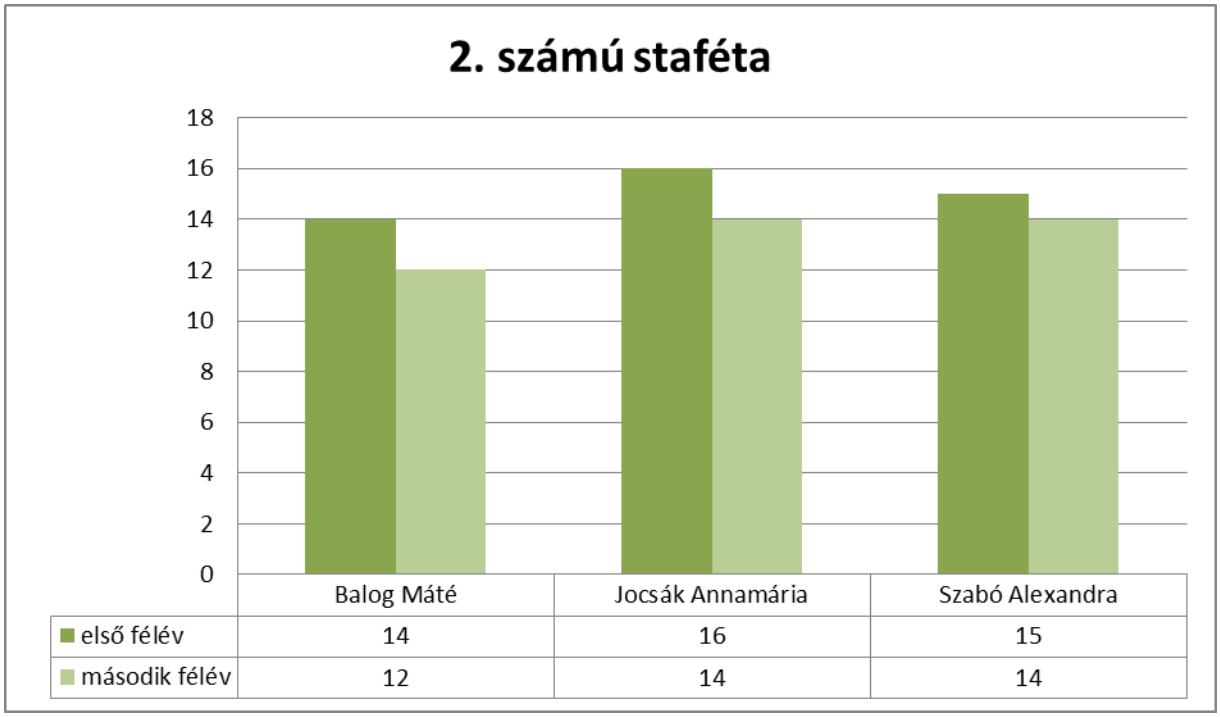
S/sz	Névsor	1. sz. staféta	2. sz. staféta	3. sz. staféta	4. sz. staféta	5. sz. staféta	6. sz. staféta	7. sz. staféta		8. sz. staféta
1.	Balog Máté	17 mp	14 mp	10 mp	12 mp	60 mp	8 mp	41	30	22 m
2.	Jocsák Annamária	22 mp	16 mp	16 mp	12 mp	45 mp	6 mp	32	27	29 m
3.	Szabó Alexandra	17 mp	15 mp	13 mp	10 mp	40 mp	9 mp	30	32	22 m

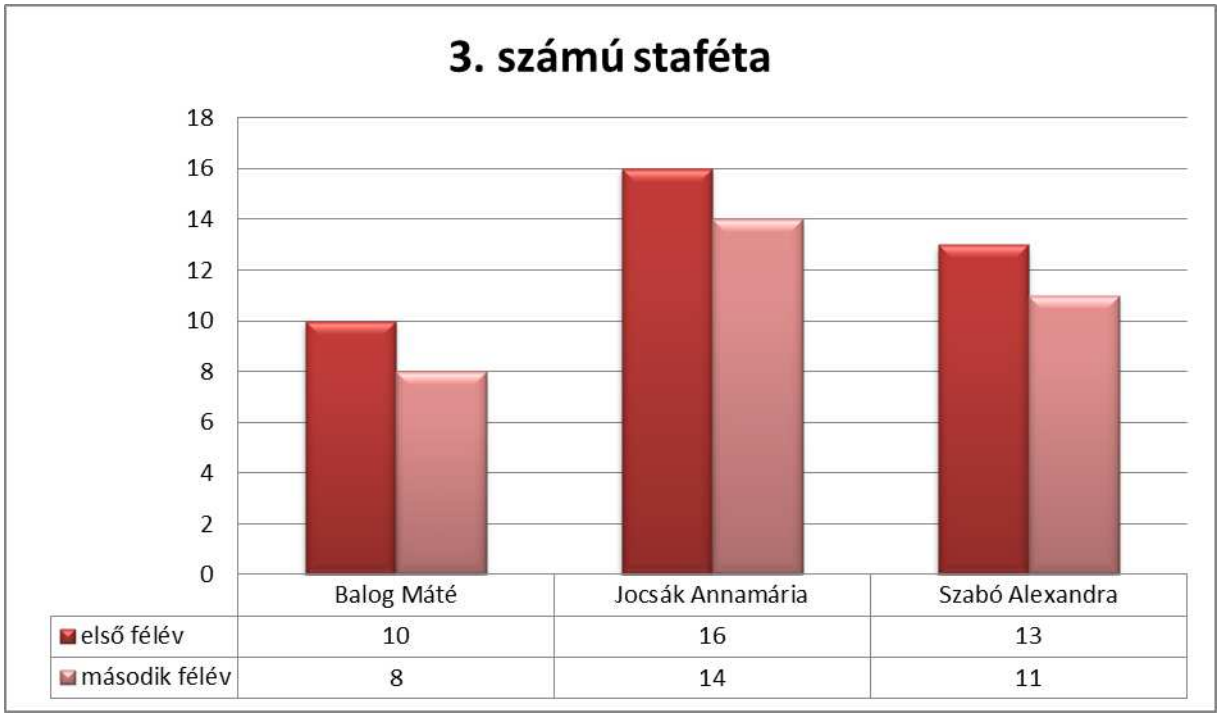
Felmérés a negyedik osztály második félévében

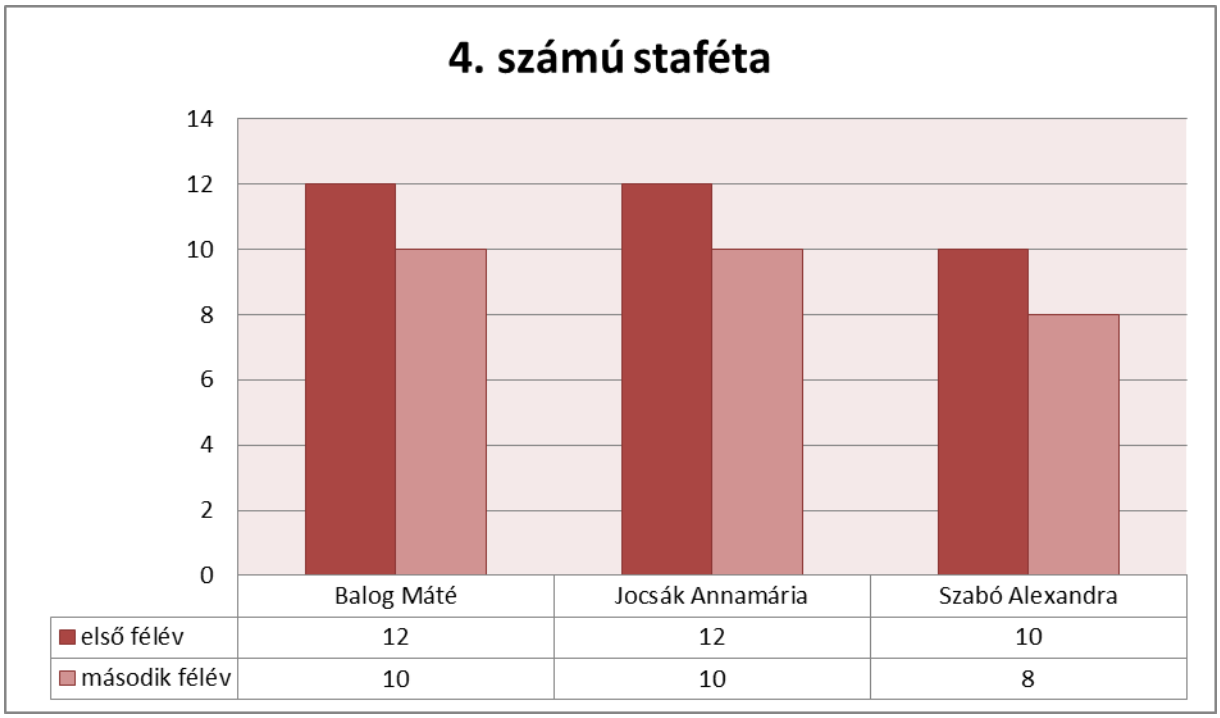
S/sz	Névsor	1. sz. staféta	2. sz. staféta	3. sz. staféta	4. sz. staféta	5. sz. staféta	6. sz. staféta	7. sz. staféta		8. sz. staféta
1.	Balog Máté	15 mp	12 mp	8 mp	10 mp	74 mp	6 mp	43	33	25 m
2.	Jocsák Annamária	19 mp	14 mp	14 mp	10 mp	42 mp	8 mp	29	25	32 m
3.	Szabó Alexandra	15 mp	14 mp	11 mp	8 mp	40 mp	10 mp	32	35	24 m

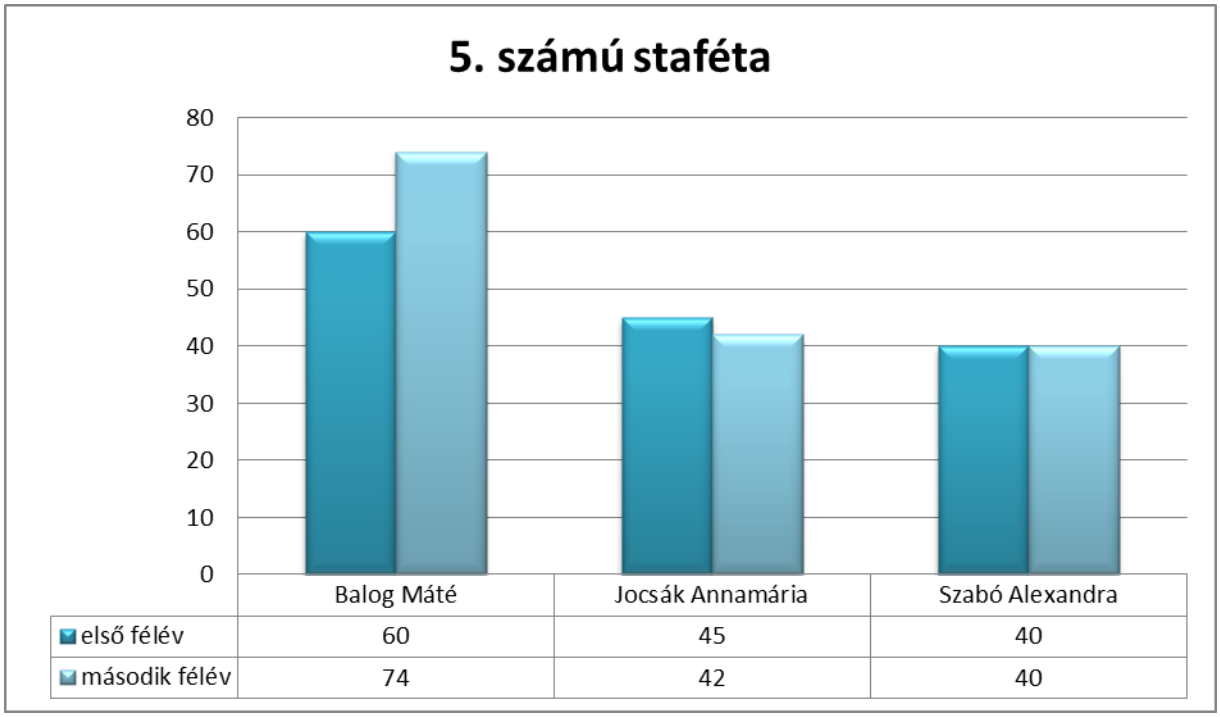
Eltérés a két félév eredményei között

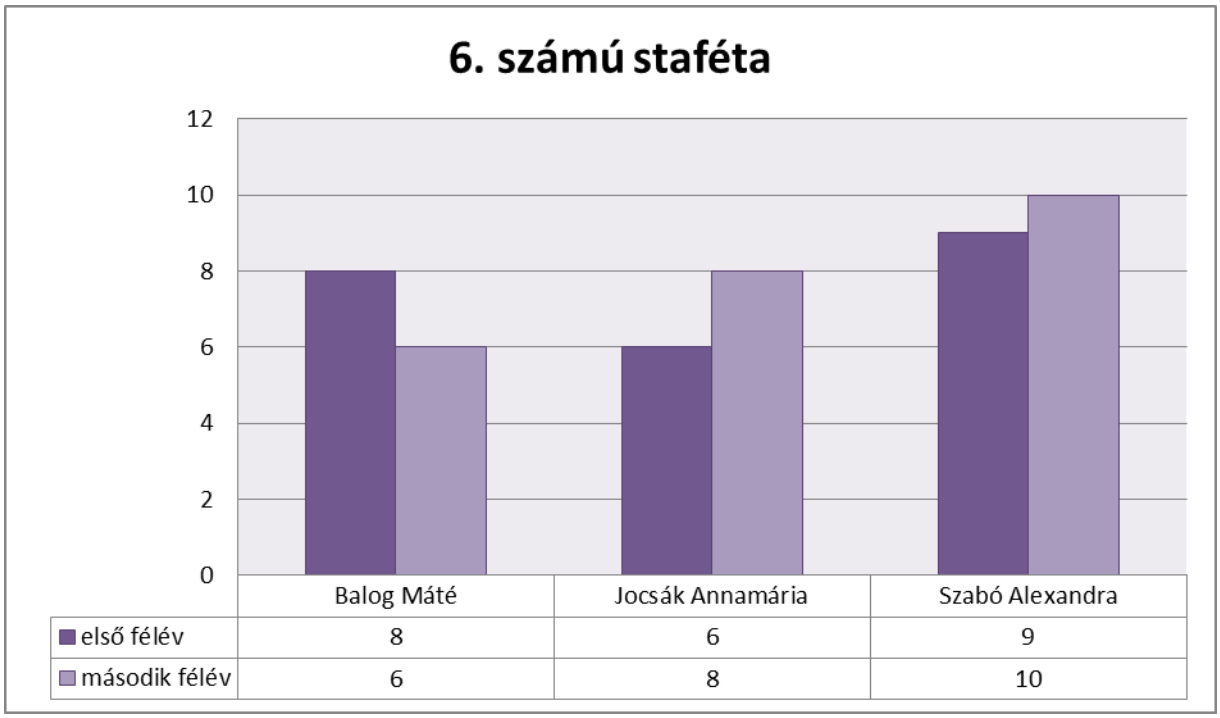


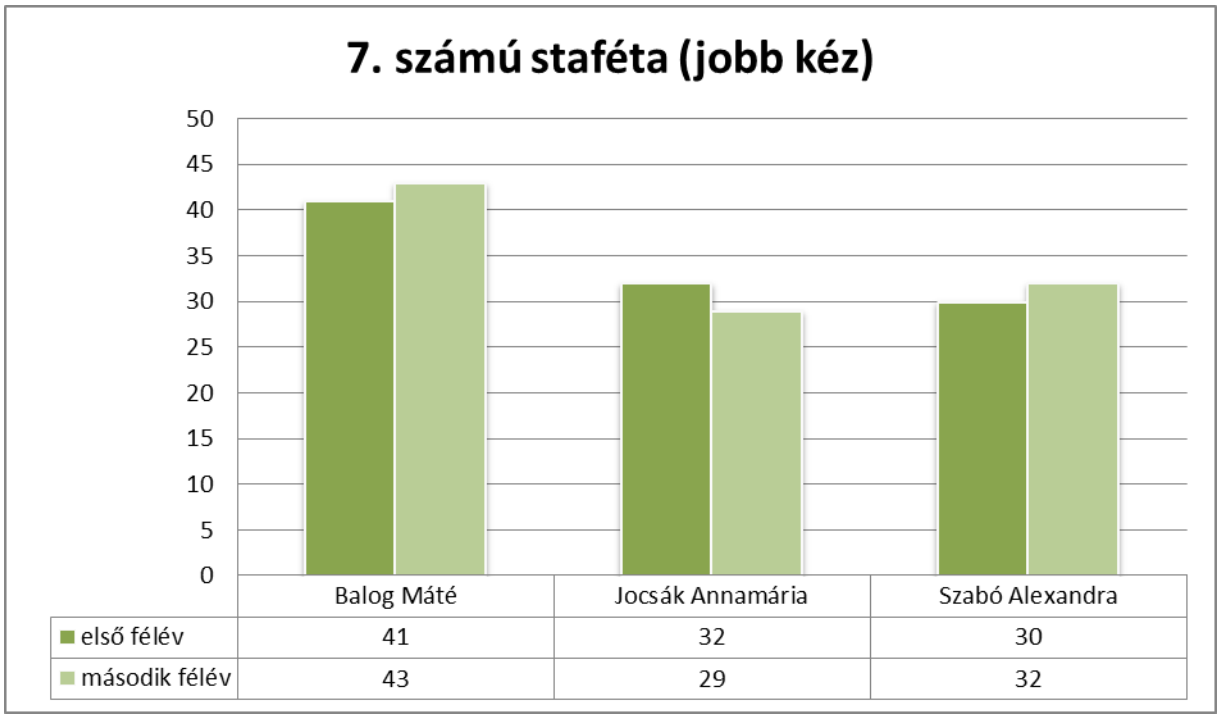


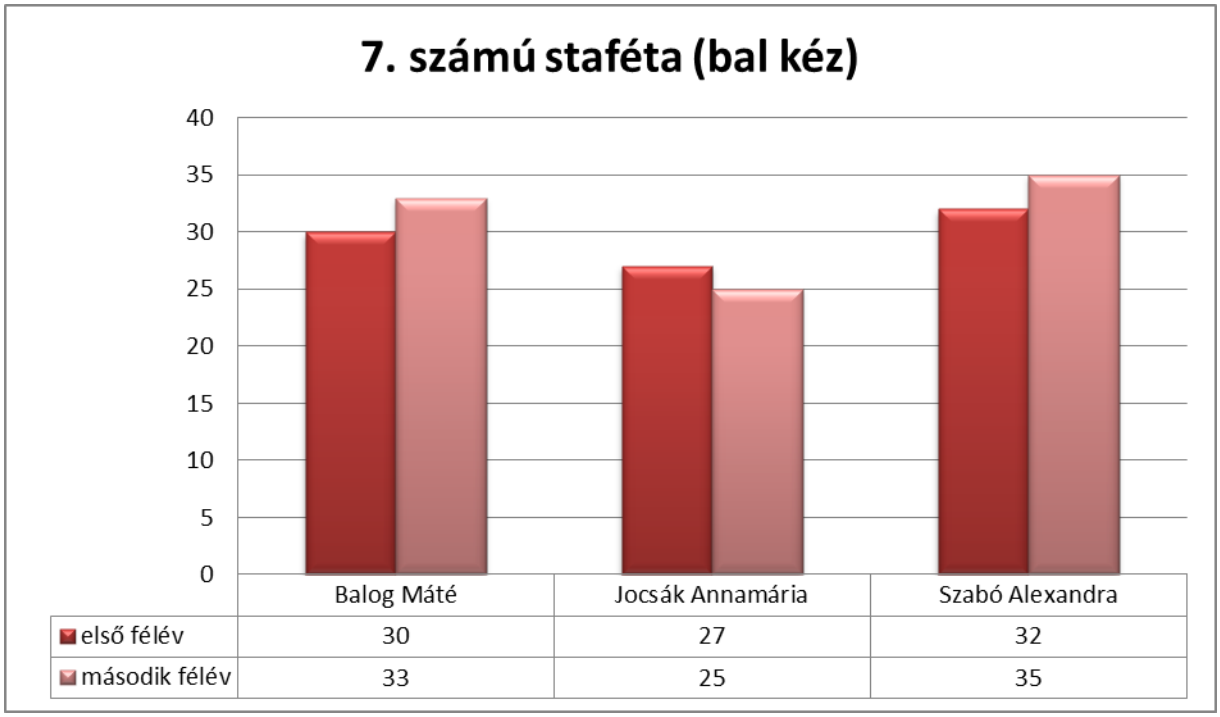

3. számú staféta
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
Balog Máté
Jocsák Annamária
Szabó Alexandra
első félév 10 16 13
második félév 8 14 11

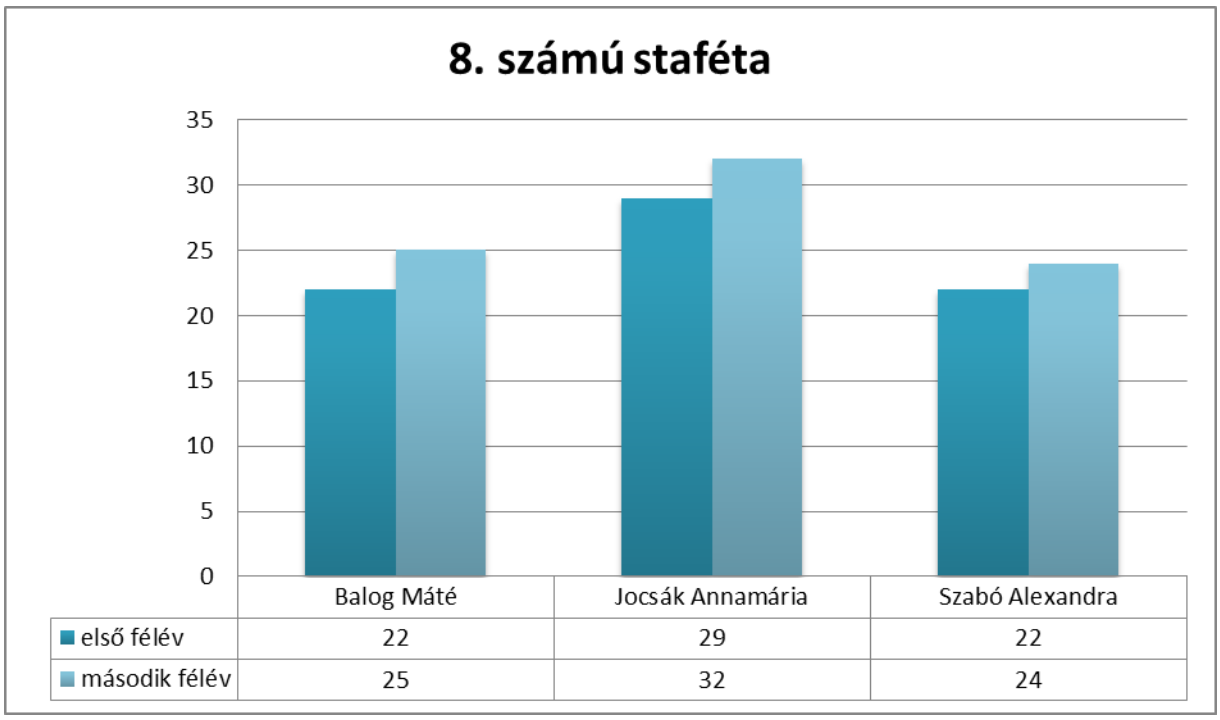

4. számú staféta
14
12
10
8
6
4
2
0
Balog Máté
Jocsák Annamária
Szabó Alexandra
első félév 12 12 10
második félév 10 10 8


5. számú staféta
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Balog Máté
Jocsák Annamária
Szabó Alexandra
első félév 60 45 40
második félév 74 42 40


6. számú staféta
12
10
8
6
4
2
0
Balog Máté
Jocsák Annamária
Szabó Alexandra
első félév 8 6 9
második félév 6 8 10


7. számú staféta (jobb kéz)
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Balog Máté
Jocsák Annamária
Szabó Alexandra
első félév 41 32 30
második félév 43 29 32


7. számú staféta (bal kéz)
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Balog Máté
Jocsák Annamária
Szabó Alexandra
első félév 30 27 32
második félév 33 25 35



	Balog Máté	Jocsák Annamária	Szabó Alexandra
első félév	22	29	22
második félév	25	32	24

ÖSSZEGZÉS

Diploma munkám témája: a mozgáscselekvések oktatásának formái és módszerei az alsó tagozatban a testnevelési program alapján.

Munkám első részében a tanulók testi fejlődéséről írtam. A gyerekek testmagassága, súlya, termete kisiskolás korban fejlődik leginkább, a gyermekkori formák fokozatosan átalakulnak, kialakul az iskolás gyermek alkata. Kisiskolás korban a nagy szervi funkciók, mint a légzés, a vérkeringés és anyagcsere egyidejűleg fejlődnek a test növekedésével.

Kisiskolás korban fejlődnek az alapvető testi képességek: az erő, a gyorsaság és az állóképesség. Ezek a biológiai tényezők egymással összefüggésben vannak, így párhuzamosan fejlődnek.

A munka második része a tantervi követelményekről szól.

A tananyag minden osztályban megfelelően épül egymásra. Az óraszám a tanévre pontosan meghatározott. Egy-egy témának a feldolgozása kevesebb vagy több órában történik.

A testnevelés órák a többi tantárgyhoz hasonlóan tanóra jellegűek. Az órák leggyakoribb típusa a vegyes óra.

Alsó osztályban nagyon nagy gondot kell fordítanunk a játékra, amelyekben nem feltétlenül a fizikai erő és gyorsaság fejlődik, hanem a mozgás megszerettetése és öröme a cél. Minden testnevelés óra természetes része a játék, amely az óra utolsó 5-10 percét kell, hogy jellemezze. Ekkor a gyerekek feloldást és derűt éreznek, ez pszichésen hasznot hajt minden résztvevő számára.

Diploma munkám harmadik része a kutatómunka. A kutató munkában staféta játékokat játszottam második, harmadik és negyedik osztályos gyerekekkel a tanév első és második félévében. A célom az volt, hogy megfigyeljem és felmérjem, hogy egy adott feladatot mennyi idő alatt végez el egy második, egy harmadik és egy negyedik osztályos tanuló az első illetve a második félévben. Az eredményeket táblázatban összegeztem, majd oszlopos diagram segítségével kimutattam a fejlődést. A játékok levezetése során a gyerekek készségesek voltak, örömmel vettek részt minden feladatban, így a kitűzött célomat sikeresen teljesítettem.

РЕЗЮМЕ

Тема дипломної роботи: зміст та методтка навчання рухових елементів учнів початкових класів за різними розділами програми.

В першому розділі дипломної роботи я аналізувала фізичний розвиток дітей початкової школи, зріст, вагу. В цьому віці у дітей розвивається нервова система, кровообіг, обмін речовин.

Саме в молодшому шкільному віці у дітей розвиваються основні функціональні здібності: сила, швидкість, витривалість. Вони розвиваються паралельно з біологічними функціями організму.

Друга частина дипломної роботи охоплює розділ навчально- виховного плану, щодо вимог до фізичного виховання дітей.

Навчальна програма чітко, та послідована будується. На кожню тему виділено одну або більше годин. Уроки фізично виховання в своїй основі мають змішаний, комбінований тип уроку.

Велику увагу потрібно приділити ігровим формам навчання, так як діти цього віку, таким чином краще засвоюють матеріал. Гра на таких уроках по 5-10 хвилин забезпечує психологічну розкутість дітей.

Третя частина моєї дипломної роботи пошукова. В першому та другому півріччі, на уроках фізичного виховання я застосувала ігрові форми навчання. Моєю метою було, спостереження та аналіз, на скільки покращиться виконання дітьми завдань у другому, третьому та четвертому класах протягом року.

Результати досліджень я подала в зведеній таблиці та діаграмах, що додаються до роботи.

Оскільки проведені мною заходи діти сприйняли позитивно, то вважаю свою дипломну роботу доцільною та успішною.

FELHASZNÁLT IRODALOM JEGYZÉKE

1. Magyar György: A testnevelés és sport elmélete és módszertana 1996
2. A testnevelés és sport elmélete és módszertana óvodában és az 1 – 4. osztályban 6. félév Buzás Ernő 2012
3. Joó Gyöngyi: Egy játék óra tervezése testnevelés órán alsó tagozatosok részére
4. Dr. Reigl Mariann Kisiskolások játékai
5. Mozgásos játékok 1. osztály Készítette: Urbán Mónika tanító Kisfaludy Utcai Általános Iskola, Kaposvár Mozaik Kiadó – Szeged, 2011
6. Mozgásos játékok 2. osztály Készítette: Urbán Mónika tanító Kisfaludy Utcai Általános Iskola, Kaposvár Mozaik Kiadó – Szeged, 2011
7. Mozgásos játékok 3. osztály Készítette: Urbán Mónika tanító Kisfaludy Utcai Általános Iskola, Kaposvár Mozaik Kiadó – Szeged, 2011
8. Mozgásos játékok 4. osztály Készítette: Urbán Mónika tanító Kisfaludy Utcai Általános Iskola, Kaposvár Mozaik Kiadó – Szeged, 2011
9. Makszin Imre (2006): Testnevelő tanári kézikönyv, Ábel Kiadó, Kolozsvár
10. Petrica Dragomir- Andrei Barta (1998): A testnevelés és sport elmélete és módszertana.Tankönyv az óvónő- és tanítóképzők XI-XIII. osztálya számára.
11. Buzás Ernő (2000) Testnevelési tudnivalók óvódában és az elemiiskolában, tanulmányi útmutató II félév Babes-Bolyai Tudományegyetem, Tanítóképző Főiskola Székelyudvarhely
12. Навчальна програма з фізичної культури 1-4 класи
13. Kolman Krisztián: Összetett versenyek általános iskola alsó tagozat, 10 előkészítő és 10 rávezető gyakorlat, Beadandó feladat Szombathely, 2014. november 17.
14. О. Б. Качеров, В. Г. Арефьєв Основи здоров´я і фізтчна культура 2 клас
15. О. Б. Качеров, В. Г. Арефьєв Основи здоров´я і фізтчна культура 3 клас
16. Makszin Imre (2006): Testnevelő tanári kézikönyv, Ábel Kiadó, Kolozsvár
17. Molnár Sándor-Balázsiné Batta Klára-Bálint Mihály (1988) Kisiskolás tornagyakorlatok Oktatásának módszertana, Megyei pedagógiai Intézet. Nyíregyháza
18. Petrica Dragomir- Andrei Barta (1998): A testnevelés és sport elmélete és módszertana Tankönyv az óvónő- és tanítóképzők XI-XIII. osztálya számára.
19. Dr.Arday László: A testnevelés tanítása (tanítói kézikönyv) Korona Kiadó, 2001.
20. Király Tibor: A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére Dialóg Campus Kiadó, 2001.
21. Pásztori Attila – Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok; Sportjátékok, Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 1998.

22. Horváth Tihamér : Testnevelés kézikönyv (Az általános iskola 1-2. osztály számára) Apáczai Kiadó, 2004.
23. Horváth Tihamér : Testnevelés kézikönyv (Az általános iskola 3-4. osztály számára) Apáczai Kiadó, 2004.

MELLÉKLET

1. számú staféta

3. számú staféta

4. számú staféta

6. számú staféta

7. számú staféta

8. számú staféta (2. osztály)

8. számú staféta (3. osztály)

8. számú staféta (4. osztály)