**MDSZ Iskolai (grassroots) Sportfesztivál**

**Szakmai forgatókönyv**

**2018. 05. 30.**

**Mór, Sportcsarnok**

**A fesztivál szakmai vezetője:**

**A fesztivál szakmai szervezője:**

**Az állomásokon közreműködő kísérők, segítők:**

**A fesztivál mozgásműveltségi tartalma:** FMS (alapvető mozgásformák gyakorlása) – általános ügyességfejlesztés

**Résztvevő korcsoport:** I. kcs., 1. évfolyam, lányok és fiúk

**Résztvevő gyerekek száma:** kb. 100 fő

**Létesítmény:** 20 × 40 méteres tornaterem

**A fesztivál tervezett időkerete:** 9:30–11:00 óra

**Szükséges eszközök:**

|  |  |
| --- | --- |
| Pion bója | 48 db |
| 30 cm bója | 3 db |
| Babzsák | 4 db |
| Jelölőkorong | 28 db |
| Összehajtható focikapu (2 db /csomag) | 3 csomag |
| Szivacsfrizbi | 6 db |
| Szlalomrúd talppal | 5 db |
| Műanyag gát, 15-17 cm | 9 db |
| Műanyag gát, 24 cm | 10 db |
| Floorballkészlet (85 cm) + labda (ütőszámmal azonos mennyiség) | 1 db |
| Gumilabda (multisport) | 12 db |
| Mozgásfejlesztő táska (szett) | 1 db |
| Koordinációs karika (csomag) | 1 db |
| 3D létra; | 2 db |
| U7 szivacskézilabda | 18 db |
| U8 szivacskézilabda | 12 db |
| U9 szivacskézilabda | 10 db |
| Ugrókötél | 6 db |
| zsámoly (helyszínről kapjuk) | 8 db |
| Focilabda (gyerek) | 6 db |
| Focilabda  | 6 db |
| Focilabda (supersoft) | 6 db |
| Avento koordinációs létra | 2 db |
| Jelölőmez, kék | 4 db |

**A fesztivál célja és általános leírása**

Az iskolai diáksportfesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók, változatos környezetben, **játékos formában tanulják, gyakorolják az alapvető mozgáskészségeket, sportági előkészítő mozgásokat.** A fesztivál során a **pozitív játékélmény** megszerzésére helyezzük a hangsúlyt, ezért az alábbi szempontokat vettük figyelembe a tervezésnél:

* az érintett korosztályhoz illeszkedő mozgásanyag megválasztása;
* a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
* változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően **a tanulók motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
* kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
* a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása.

A fesztivál specifikus céljai:

* Az állomáshelyeken alkalmazott játokok, feladatok biztosítsák hely- és helyzetváltoztató és manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
* valamint biztosítsák az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kisjátékokban.

A fesztivál az alábbi mozgásformák fejlesztését célozza:

* futások, szökdelések, ugrások, irányváltoztatások,
* egyensúlyozások,
* gurítások, dobások, elkapások, rúgások, labdavezetések.

A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, amelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással. A végrehajtást zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

*A fesztivál állomáshelyei kialakításánál az alábbi módszertani szempontokat vesszük figyelembe:*

* a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
* a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
* a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
* a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
* fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
* optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illesztetten (pl. csapatlétszám kisjátékok esetben);
* a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
* a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, ami egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

**A fesztivál menetrendje**

**9:30–9:35** –A tanulók fogadása a játéktéren.

**9:35–9:40** –A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.

Javasolt szöveg:

*Szeretettel köszöntök mindenkit a ……. sportfesztiválon. Nagyon örülünk, hogy ilyen sokan eljöttetek. Ahogy látjátok, nagyon sok érdekes feladatot és játékot tudtok ma kipróbálni. Nézzetek körbe, milyen érdekes eszközöket és állomásokat próbálhattok ki!*

*A mai fesztivál csoportalakítással kezdődik, ami alapján kiderül, hogy ki melyik állomáson kivel fog együtt játszani. Ne lepődjetek meg mert a csoportok úgy alakulnak ki, hogy bárki bármelyik iskolából érkező tanulóval egy állomásra kerülhet. Ezután az állomásokon egy közös bemelegítést fogtok végezni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. Amikor a zene elhalkul, tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek és menjetek oda az állomáson segítségetekre lévő testnevelőhöz, aki megmutatja, merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Az új állomáson minden esetben röviden ismertetik veletek a feladatot, majd a végrehajtás zenére indul.*

**9:40–9:45** –Csoportalakítás: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap).

Bemelegítés: az állomásokon történik, a segítők irányításával.

**9:45–10:45** –Fesztiválfeladatok végrehajtása az egyes állomásokon.

**10:45–10:50** –A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal.

**10:50–10:55** –Az iskolai oklevelek átadása.

**10:55–11:00** –A játéktér elhagyása.

**A pálya elrendezése**

**Az állomáshelyek közötti váltás iránya:** az óramutató járásával megegyezően.

**Jelmagyarázat:**





**A feladatok leírása**

|  |
| --- |
| **Labdaátadások – elfogások, átvételek****1****2**Tanulási cél:* térbeli tudatosság fejlesztése – üres területre helyezkedés
* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, átvételek)
* tapasztalatszerzés az elkapások, átvételekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| *Add és fuss!* típusú játék. A területet két részre osztjuk, a területeken 12-12 jelölőkorongot helyezünk el véletlenszerűen. A tanulókat az állomáson két csoportra osztjuk, kártyák segítségével. Az egyik csoport focilabdával, a másik csoport szivacskézilabdával végzi a feladatot. A tanulók mindkét esetben jelölőkorongok segítségével helyezkednek el a játéktéren. Cél: a tanulóknak átadást kell végezniük valamelyik társuknak, aki labdaátvétellel/-elfogással veszi birtokba a labdát. Az átadás után a passzoló tanuló továbbfut egy szabad jelölőkorongra, a társa pedig megjátssza őt, aztán keres egy szabad jelölő korongot, és így tovább. 2,5-3 percnél labdát cserél a két csoport.Megkötések: A labda típusának megfelelő átjátszási mód. Csak üres jelölőkorongra lehet átfutni. | *A játék neve: Add és fuss! Húzzon mindenki egy kártyát, a piros csoport lesz az egyik csoport, a kék pedig a másik.* *Mindkét csoport ugyanazt a játékot fogja játszani, csak az egyik csoport szivacskézilabdával a másik csoport focilabdával.**BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**A pályán jelölőkorongokat helyeztünk el. Mindenkinek rá kell állnia egyre. A labdás embernek passzolnia kell egy társának, majd a passz után keresnie kell egy szabad korongot, odafutni és ráállni, ahol visszakapja a társától a labdát, aki keres egy szabad korongot, és így tovább. Jelzésre a csoportok kicserélik a labdákat.**KÉRDÉSEK: Mit kell tennetek, ha átpasszoltátok a labdát? Ez miért fontos?**VÁRT VÁLASZOK:**Üres jelölőkorongra futnunk, mert így tudunk majd üres területre helyezkedni.*  | *Átadás után fuss egy üres korongra!**A szivacskézilabdát két kézzel kapd el!**Törekedj rá, hogy a focilabdát vedd át, mielőtt passzolsz!**Nézz fel, hogy lásd, hol van üres korong!* | **24 db** jelölőkorong;**2 db** U9 szivacskézilabda;**2 db** focilabda |
|  |

|  |
| --- |
| **Labdavezetések****2**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
* tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán bójákat és gátakat teszünk le, és kapukat alakítunk ki véletlenszerű elhelyezéssel. Az állomáson többfajta kézilabda, focilabda és floorballütő (labdával együtt) van kihelyezve. Amikor a tanulónál floorballütő van, labdavezetéssel kell a pályán szabadon haladniuk. Cél, hogy lehetőség szerint az összes alagúton (gát alatt) gurítsák át a labdákat, és szerezzenek gólt.Megkötések: kézilabda és focilabda esetén labdavezetéseket kell végezniük az általuk megválasztott irányba és módon. | *A pályán bójákból és gátakból kis kapukat láttok. Kihelyeztünk szivacskézilabdákat, focilabdákat floorballütőket és labdákat.* *BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**Válasszatok egy szert, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a lehető legtöbb kapun és alagúton átjuttatni a labdátokat! Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel a focilabdát lábbal a floorball-labdát pedig ütővel terelgessétek! Egymás után kétszer nem használhatjátok ugyanazt a kaput. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!*KÉRDÉS: *Mire kell figyelnetek a játék közben?* *VÁRT VÁLASZOK:** *Kerüljük el az ütközéseket.*
* *Próbáljunk minél több gólt szerezni.*
* *Próbáljuk ki az összes szert.*
 | *Figyeljetek, hogy ne pattanjon el messzire a labda tőletek!**Próbáljátok ki az összes labdavezetési formát!* | **6 db** U9 szivacskézilabda;**6 db** supersoft 4-es focilabda;**6 db** floorballütő + -labda;**5 db** (24 cm) gát;**20 db** pion bója;**2 db** zsámoly a labdák tárolására |
|  |

|  |
| --- |
| **Ugróiskola****3**Tanulási cél:* alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (ugrások)
* tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják és mozgásfejlesztő táska segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen ugrófeladattal teljesítik az akadályokat.Megkötés, hogy folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán. Lehetőség szerint változtassák meg a feladatokat körönként. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát. | *Az állomáson egy akadálypályát láthattok.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Szökdelő és ugróiskola-feladatokat kell majd végrehajtanotok. Nem mondom meg, hogyan teljesítsd a pályát, csupán annyi a kitétel, hogy szökdelned kell, tehát nem futhatsz vagy sétálhatsz. Fontos, hogy ne csak egyféleképpen menjetek végig a pályán, hanem próbáljatok ki többféle módot, variációt is!*KÉRDÉSEK: *Milyen szökdelő, ugró feladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?*VÁRT VÁLASZOK:* *egylábon,*
* *páros lábon,*
* *előre, hátra.*
 | *Próbáljatok meg újabb és újabb végrehajtásokat, megoldásokat kitalálni!**Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!* | **1 db** mozgásfejlesztő táska;**3 db** műanyag gát 15-17 cm;**1 db** koordinációs létra;**6 db** koordinációs karika |
|  |

|  |
| --- |
| **Dobások, rúgások****4**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, rúgások)
* tapasztalatszerzés a dobásokhoz, rúgásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pálya végén a falnál összehajtható kiskapukból, zsámolyokból és gátakból célfelületeket alakítunk ki. Cél, hogy a tanulók meghatározott célfelületre dobásokat és rúgásokat végeznek, többféle labdával (szivacskézilabda, focilabda, szivacsfrizbi). A tanulók választják ki, hogy dobással vagy rúgással, illetve melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt. Megkötések: a labdákat a kijelölt vonalak között kell labdavezetéssel visszahozni a kiindulási helyre. Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki. | *A pályának ezen a végén célfelületeket állítottunk fel.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*A feladatotok az lesz, hogy válasszatok egy labdát vagy frizbit és egy általatok választott helyről próbáljátok valamelyik célfelületet eltalálni a labdának megfelelő módon. Rúgni tehát csak a focilabdát lehet. Amikor eldobtátok vagy elrúgtátok a szert, gyorsan szaladjatok érte, és oldalt vezessétek vissza a labdát (a frizbit kézben hozzátok vissza)! Vigyázzatok arra, hogy egymást ne találjátok el!*KÉRDÉSEK: *Hogyan tudjátok eltalálni a célokat?*VÁRT VÁLASZOK:*Dobásnál rámutatunk a célra, rúgásnál a célfelület felé lendítjük a lábunkat.* | *Törekedjetek arra, hogy mindenféle szerrel eltaláljátok az összes célfelületet!**A lábatokkal vagy a karotokkal a célfelület felé lendítsetek!* | **6 db** összehajtható kiskapu;**6 db** zsámoly (ebből 2 db a labdák tárolására);**5 db** (24 cm) gát;**6 db** U7 szivacskézilabda;**6 db** gyerekfoci;**6 db** szivacsfrizbi |
|  |

|  |
| --- |
| **Futóiskola****5**Tanulási cél:* alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások)
* tapasztalatszerzés a futásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Az állomáson koordinációs létra, 3D létra, gátak és bóják segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák meg a feladatot, amelynek szempontjait két körönként módosítjuk. Megkötés, hogy folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a 3D létrához.1. futás egyenletes sebességgel
2. futás saroklendítéssel
3. futás térdlendítéssel
 | *Az állomáson egy akadálypályát láthattok.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Akadálypályán fogtok futóiskola-feladatokat végrehajtani. Meg fogom mondani, mi lesz a pontos feladat, de azt nem, hogy hogyan teljesítsétek az akadályokat, azt ti döntitek el. Minden feladatból két kört fogtok menni.*KÉRDÉSEK: *Milyen feladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?*VÁRT VÁLASZOK:* *futásokat,*
* *szökdeléseket, ugrásokat.*
 | *Figyeljetek, hogy ne lépjetek rá a létrára és a gátakra! Próbáljatok újabb és újabb megoldásokat kitalálni!* | **1 db** koordinációs létra;**2 db** 3D létra;**6 db** műanyag gát (15-17 cm);**5 db** szlalomrúd talppal |
|  |

|  |
| --- |
| **Gurítások****6**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (gurítások)
* tapasztalatszerzés a gurításokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pálya egyik végében pion bójákra labdákat helyezünk el. Kártyák segítségével két csoportot alakítunk ki. Az egyik csoport (gurítók) a terület egyik végén áll, a másik csoport velük szemben, a pálya másik szélén helyezkedik el. Cél, hogy a gurító csoport tagjai gurított labdákkal próbálják meg leverni a bójákon lévő labdákat. Csak gurítani szabad a labdákat, dobni nem. A másik csoport tagjai visszateszik a bójákról leesett labdákat, és visszagurítják a gurításhoz használt labdákat. 2,5-3 percnél cserél a két csoport.Megkötések: A gurító csoport más színű labdákkal gurít, mint amiket le kell majd gurítaniuk. | *Húzzon mindenki egy kártyát! A piros csoport lesz az egyik csoport, a kék pedig a másik.* *A pálya egyik felén bójákat láthattok, amiken labdák vannak.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*A labdákat kell majd az egyik csoportnak egy gurított labdával leverni a bójáról. Fontos, hogy nem ledobni kell, hanem gurítani, tehát a labdának végig a talajon kell maradnia.**A páros másik tagja visszagurítja a labdát és visszateszi a bójákra a leesett labdákat. Kb. 2,5 percnél cserélni fogtok: aki gurított, labdaszedő lesz, aki pedig labdaszedő volt, az gurítani megy.* KÉRDÉSEK: *Hogyan tudjátok elérni, hogy a labda végig a talajon guruljon?*VÁRT VÁLASZOK:*Akkor engedjük el a labdát, amikor már a talajon van.* | *A labdát olyan erővel gurítsátok el, hogy a talajon maradjon, de elérjen a bójákra tett labdákig, és le is üsse azokat a bójákról!**Próbáljatok ki minél többféle gurítási módot!* | **10 db** gumilabda;**10-10 db** U7, U8 szivacskézilabda;**25 db** pion bója |
|  |

|  |
| --- |
| **Fogójáték****7**Tanulási cél:* térbeli tudatosság fejlesztése – ütközések nélküli mozgásútvonalak kialakítása
* energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **Instrukció** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Ez a fogó egy átadófogó, házzal. A területen jelelőkoronggal kijelölünk 4 „házat”, ahol elhelyezünk egy-egy babzsákot. A játék célja, hogy a fogó kapja el a menekülőket. A menekülők dolgozzanak össze, hogy akit a fogó kerget, be tudjon jutni valamelyik házba. Aki védettséget szeretne, annak az egyik házban a babzsákot kell feldobnia és elkapnia, anélkül, hogy elejtené.Megkötések: Addig van egy tanuló védettségben, amíg valaki le nem cseréli a házban. A fogónál jelzőtrikó van, akit megfogott, átadja a jelzőtrikót és ő lesz a fogó. Egy fogóval kezdjük a játékot. | *Négy házat jelölünk ki, ahova 1-1 babzsákot teszünk. A játék neve: Átadófogót, tehát akit elkapsz, annak átadod a jelzőtrikót, és ő lesz a fogó.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Egy fogóval kezdjük a játékot. Úgy tudtok házba kerülni, hogy a babzsákkal trükköztök, feldobjátok, aztán elkapjátok – egykézzel, két kézzel, különböző módon. Addig lehetsz a házban, amíg valaki le nem vált, vagy el nem ejtetted a babzsákot.*KÉRDÉSEK: *Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha házban vagytok?*VÁRT VÁLASZOK:* *Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet.*
* *Figyeljük a menekülő társunkat, és ha bajban van, adjuk át a házat neki.*
 | *A fejeteket emeljétek fel, és nézzetek előre, hogy elkerüljétek az ütközéseket!**Folyamatosan váltsátok egymást a házaknál!* *Használjátok ki a teljes területet!* | **4 db** babzsák;**3 db** jelölőmez (kék);**4 db** jelölőkorong a házak jelöléséhez |
|  |

|  |
| --- |
| **Stabilitás – egyensúlyozás****8**Tanulási szempontok:* saját testtel kapcsolatos érzékelés fejlesztése
* dinamikus egyensúly kialakítása, megtartása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A területen kétféle feladatot alakítunk ki. Az egyik területen ugrókötéllel, a másikon focilabdával kell a feladatot végrehajtani. Kb. 2,5 percnél cserélnek. A tanulókat két csoportra osztjuk kártyák segítségével.Cél: *Ugrókötél*: a tanuló rálép egy lábbal az ugrókötél egyik végére. A talp forgatásával kell csiga formájúra összegöngyölni a kötelet úgy, hogy a másik lábát lehetőleg ne tegye le a talajra. *„Labdarúgás”*: különböző magasságú bójákra kislabdákat helyezünk el. A tanulók egy lábon egyensúlyozva rúgják le a bójákról a labdákat egymás után haladva oldalirányú szökdeléssel. Lehetőség szerint a bója ne dőljön el, illetve a lábukat ne tegyék le.Megkötések: csak jelzésnél lehet a két terület között cserélni. | *Két területen alakítottunk ki feladatokat. Húzzon mindenki egy kártyát, a piros csoport lesz az egyik csoport, a kék pedig a másik.* *BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**Az egyik csoport az ugrálókötelekből fog csigákat formálni. Az egyik lábatokkal lépjetek rá az ugrókötél végére, és a másik lábatokat segítségével körbe-körbe forgással tekerjetek egy csigát a kötélből!**A másik csapat focizni fog, egy kicsit másképpen, mint eddig. Látjátok, hogy a sorba rendezett bójákon labdák vannak. Sorban kell haladnotok úgy, hogy csak az egyik lábatokon álltok, és le kell pöckölni a labdát a bójáról, úgy, hogy a bója állva maradjon, tehát nem szabad azt eltalálnotok a rúgás közben. Ezután egy lábon ugorjatok át a következő bójához! Párokat kell alkotnotok. Amíg a csoport egyik fele „focizik”, a másik segítsen visszatenni a lerúgott labdákat! Egy sorozat után cseréljetek!**Szólni fogok, mikor a két csoport helyet cserél.* *KÉRDÉSEK: Hogyan tudjátok még a csigát megformázni egy lábon állva? Hogyan tudjátok az egyensúlyotokat megtartani?**VÁRT VÁLASZOK:** *A másik lábunkkal tekerjük körbe-körbe az ugrókötelet.*
* *Megpróbáljuk kicsit behajlítani a lábunkat és a kezünkkel is egyensúlyozni.*
 | *Ugrókötél: A feladat közben próbáljatok egy lábon maradni! Érdemes egy kicsit behajítani a térdeteket!**„Labdarúgás”: Annyira rúgd meg a labdát, hogy leessen, de a bója ne dőljön el, és a lábatokat se tegyétek le!* | **6 db** ugrókötél;**3 db** pion bója;**3 db** kb. 30 cm bója;**2-2 db** U7, U9 szivacslabda;**2 db** gumilabda |
|  |