**DO60 Diáksportfesztivál**

**Szakmai forgatókönyv**

**2019. május 8./21./22./28.**

**Martonvásár (terem)**

**Miskolc/Hajdúszoboszló/Mezőberény (szabadtér)**

**A fesztivál szakmai vezetője:**

**A fesztivál szakmai szervezője:**

**Az állomásokon közreműködő kísérők, segítők:**

**A fesztivál mozgásműveltségi tartalma:** alapvető mozgáskészségek gyakorlása

**Résztvevő korcsoport:** I. kcs., 1-2. évfolyam, lányok és fiúk

**Résztvevő gyerekek száma:** terem: 100 fő, szabadtér: 200 fő

**Létesítmény:** terem/szabadtér

**A fesztivál tervezett időkerete:** 9:30–11:20 óra

**Szükséges eszközök:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Terem | Szabadtér |
| Pion bója | 140 db (4 csomag) | 280 db (8csomag) |
| Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére) | 12 db | 24 db |
| Hullahopp karika | 8 db | 16 db |
| Lufi felfújva | 25 db | 50 db |
| Jelölőkorong | 18 db | 36 db |
| Összehajtható kis kapu (2 db/csomag) | 4 db | 8 db |
| Aktív fal nagy (dobófal) | 2 db | 4 db |
| Aktív fal kicsi (dobófal) | 4 db | 8 db |
| Műanyag minigát, 15-17 cm | 4 db | 8 db |
| Frizbi | 4 db | 8 db |
| Mozgásfejlesztő táska (szett) | 1 db | 2 db |
| Koordinációs karika (12 db-os csomag) | 1 db | 2 db |
| Koordinációs létra | 1 db | 2 db |
| 3D koordinációs létra | 1 db | 2 db |
| U7 szivacskézilabda | 4 db | 8 db |
| U8 szivacskézilabda | 14 db | 28 db |
| U9 szivacskézilabda | 4 db | 8 db |
| 0-s bőr kézilabda | 8 db | 16 db |
| Zsámoly (helyszínről kapjuk) | 4 db | 8 db |
| Kosárlabda | 18 db | 36 db |
| Focilabda (4-es) | 12 db | 24 db |
| Fitball-labda | 5 db | 10 db |
| Jelölőmez (kék) | 3 db | 6 db |
| Röplabda | 4 db | 8 db |
| Teniszlabda | 14 db | 28 db |
| Baseballütő + -labda | 4 db | 8 db |

**A fesztivál célja és általános leírása**

A 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. Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk, megfelelni:

* 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, amelyek 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 a hely- és helyeztváltoztató, illetve a manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
* biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kisjátékokban.

A fesztivál az alábbi mozgásanyag fejlesztését célozza:

* futások, szökdelések, ugrások, irányváltoztatások,
* gurítások, dobások, elkapások, rúgások, ütések (eszköz nélkül, eszközzel), labdavezetések.

**Martonvásár:** A rendelkezésre álló területet 8 részre osztjuk, amelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással.

**Miskolc, Hajdúszoboszló, Mezőberény:** A rendelkezésre álló területet 16 részre osztjuk, úgy, hogy kialakítunk egy piros és egy kék 8-8 állomással rendelkező pályát. Az iskoláknak előre meghatározzuk azt a színt amelyik színű pályára kell majd helyezkedniük. Itt történik meg a pályákon belüli csoportalakítás (piros pálya 8 állomás – kék pálya 8 állomás). Mindegyik állomáson 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 állomáshelyeinek 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**

**9:30–9:50** –A tanulók fogadása a játéktéren (szakmai vezető)

A pedagógusok fogadása a játéktéren (szakmai asszisztens)

**9:50–9:55** – A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

*Sziasztok, köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett DO60 diáksportfesztiválon! Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket, ahonnan elvettétek, és menjetek oda az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell tovább haladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe, ha teljesítettétek a kihívásokat. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz! Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!*

**9:50–9:55** – Csoportalakítás

**Martonvásár:** 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). (szakmai vezető)

**Miskolc, Hajdúszoboszló, Mezőberény:** Csoportalakítás a piros és a kék pályákon külön-külön: 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). (szakmai vezető), (szakmai asszisztens)

**9:55–10:05** – Bemelegítő játék (az állomásokon történik, a segítők irányításával) (szakmai vezető)

1. Szobrocska bemelegítő játék: amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá!

2. Testrészérintős játék: amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

**10:05–11:05** – A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

**11:05–11:10** –A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés”: állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

**11:10–11:15** –Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

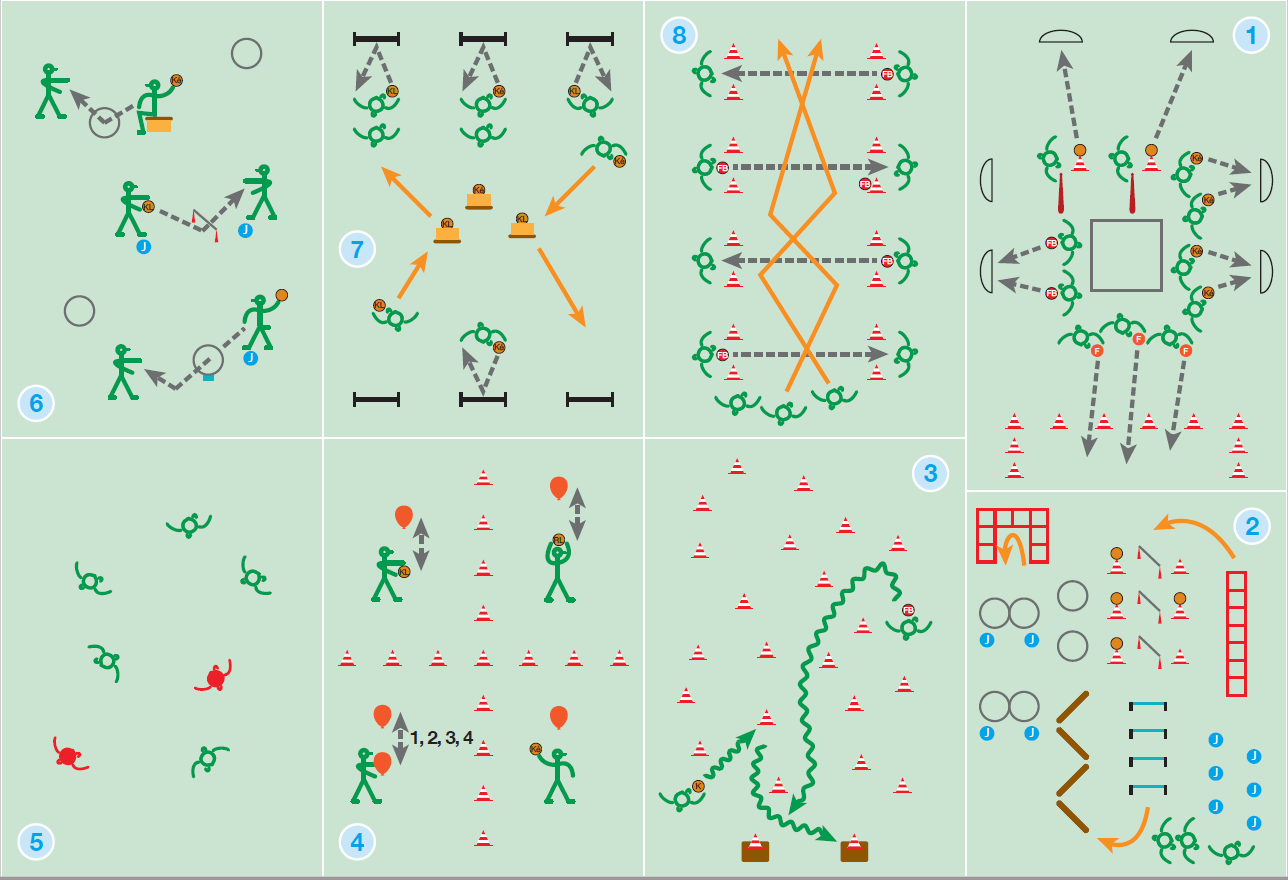
**11:15–11:20** – A fesztivál zárása

1. A játéktér elhagyása. (Az iskolák tanulói elhagyják a játékteret a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)

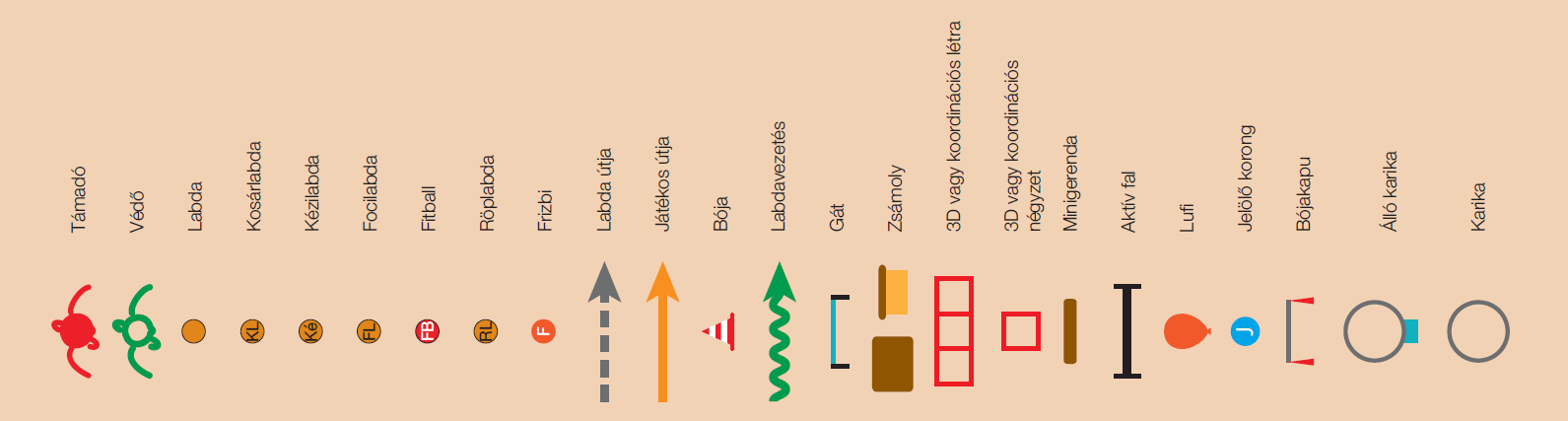
2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével (szakmai vezető)

**A pálya elrendezése**

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



**Jelmagyarázat:**



**A feladatok leírása**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Találj a célba!**  **1**  Tanulási cél:   * alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (rúgások, ütések, dobások) * tapasztalatszerzés a rúgásokhoz, ütésekhez és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában | | | |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán középen bóják segítségével egy 2 × 2 méteres területet jelölünk ki. 8 db összehajtható kiskaput helyezünk el a pályán úgy, hogy a négyzet minden oldalától 4 méterre 2-2 kis kaput teszünk le. Az állomáson (négyzetben) szivacskézilabda, focilabda, baseballütő (labdával együtt), és frizbi van kihelyezve. A tanulók 3 fős csoportokban helyezkednek el a négyzet egy-egy oldalán. Egyénileg kell az adott eszközt a neki megfelelő technikával a kapuba juttatni. Cél, hogy lehetőség szerint az összes kapuba szerezzenek gólt. A baseball-labda egy 50 cm magas bójára van helyezve, arról kell leütni!  MEGKÖTÉSEK:   * Az adott eszközt az eszköznek megfelelő technikával kell a kapuba juttatni. * Kézben kell visszahozni az eszközt. | *A pályán bójákból és kapukból négy részt alakítottunk ki. A pálya közepére szivacskézilabdákat, focilabdákat, baseballütőket és -labdákat, valamint frizbiket helyeztünk ki. A feladat közben választanotok kell egy eszközt és a neki megfelelő módon megpróbálni a kapuba juttatni.*  *BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*  *Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel a focilabdát lábbal a baseball-labdát ütővel a frizbit pedig kézzel próbáljátok meg a kapuba juttatni! A gól után keressetek mindig másik eszközt és célfelületet! Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán! Az adott eszközt csak azon a területen és kapura használjátok, amit meghatároztunk.*  KÉRDÉS: *Mire kell figyelnetek a játék közben?*  *VÁRT VÁLASZOK:*   * *Próbáljunk minél több gólt szerezni.* * *Próbáljuk ki az összes szert.* | *Figyeljetek, hogy mindig az eszköznek megfelelő módon próbáljatok gólt szerezni! A kézilabdát egy kézzel hajítsátok! A frizbinél nyúljatok keresztbe a testetek előtt a dobó kezetekkel, és onnan dobjátok ki egy kézzel! A baseballnál kétkézzel fogjátok az ütőt és lendítsétek keresztbe a testetek előtt majd onnan üssétek meg kétkézzel a labdát! Focinál figyeljetek, hogy a cél irányába lendüljön a lábatok!*  *Azt az eszközt válaszd, amellyel még nem gyakoroltál!*  *Próbáljátok meg változó távolságokból a gólszerzést!* | **4 pár (8 db)** összehajtható kis kapu**;**  **4 db** U8 szivacskézilabda;  **4 db** 4-es focilabda;  **4 db** baseballütő + -labda;  **4 db** frizbi;  **20 db** pionbója;  **4 db,** kb. 50 cm magas bója |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Futó-ugróiskola**  **2**  Tanulási cél:   * alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások) * tapasztalatszerzés a futásokhoz és 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 eszközei segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat.  A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát! | *Az állomáson egy akadálypályát láthattok, ahol futó- és ugróiskolafeladatokat kell majd végrehajtanotok.*  BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:  *Ti választhatjátok meg, hogy milyen futó- vagy ugrófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létrát.*  KÉRDÉSEK: *Milyen futó- és ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?*  VÁRT VÁLASZOK:   * *Ugrás egy lábon.* * *Ugrás páros lábon.* * *Futás, ugrás oldalazva.* * *Futás, ugrás előre, hátra.* | *Lendíts a karoddal szökdelés közben!*  *Szökdelés közben úgy pattogjatok, mint egy gumilabda! Próbálj úgy szökdelni, mintha síelnél!*  *Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!* | **1 db** mozgásfejlesztő táska;  **4 db** műanyag minigát (15-17 cm);  **1 db** koordinációs létra;  **1db** 3D létra;  **6 db** koordinációs karika;  **10 db** jelölőkorong;  **3 db** bójakapu (mozgásfejlesztő táskából);  **3 db** teniszlabda |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Labdavezetés**  **3**  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 területen szétszórtan helyezünk el kb. 60 db pionbóját (2 színben). Az állomáson kézilabdák, focilabdák vannak kihelyezve. Minden tanulónál van egy labda.  Cél: az eszköznek megfelelő labdavezetéssel összegyűjteni az összes bóját a színeknek megfelelően zsámolyba beletenni, majd kihelyezni a bójákat összevissza a területre!  MEGKÖTÉSEK:  Kézilabda és focilabda esetén labdavezetéseket kell végezniük az általuk megválasztott bója irányba és az eszköznek megfelelő módon. | *A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve. Kihelyeztünk szivacskézilabdákat és focilabdákat.*  *BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*  *Válasszatok egy eszközt, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a pionbójákat begyűjteni és rendszerezni a zsámolyokba színek szerint. Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel a focilabdát lábbal terelgessétek! Egyszerre csak egy bóját szedhettek össze. Amikor minden bóját begyűjtöttetek, akkor visszafelé is ki kell pakolnotok őket szétszórtan a területre. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!*  KÉRDÉS: *Mire kell figyelnetek a játék közben?*  *VÁRT VÁLASZOK:*   * *Kerüljük el az ütközéseket.* * *Próbáljunk meg a labda megfogása vagy elgurulása nélkül megoldani a feladatot.* * *Próbáljuk ki mind a két labdával a labdavezetést.* | *Figyeljetek, hogy ne pattanjon el messzire a labda tőletek!*  *Próbáljátok ki az összes labdavezetési formát!* | **8 db** 0-ás bőr kézilabda;  **8 db** 4-es focilabda;  **2 csomag** pionbója (80 db);  **2 db** zsámoly |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lufiütögető**  **4**  Tanulási cél:   * alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések eszközzel) * tapasztalatszerzés az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában | | | |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán négy területet jelölünk ki. Területenként meghatározzuk azt az eszközt, amivel levegőben kell tartani a lufit (kosárlabda – mellkastól, röplabda – két kézzel test előtt, szivacskézilabda – egy kézzel, lufi – két kézzel luficserével).  Cél: az adott területeken meghatározott labdával és módon a levegőben tartani a lufit. 8-10 db érintés után másik területet kell keresni.  MEGKÖTÉS:  A lufit a labdának meghatározott módon kell a levegőben tartani. | *A pályán négy kijelölt területet láttok. Ebben a játékban egy lufit kell a levegőben tartanotok különböző labdákkal.*  BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:  *Mindegyik területre kitettünk labdákat, kosár-, szivacskézi- és röplabdát, egy helyen pedig csak lufi van. Vajon miért vannak kint különböző labdák?* (Segítő megmutatja a labdákat). (Várt válasz:) *Azokkal kell különböző módon a levegőben tartani a lufit.*  *Minden esetben csak az adott labdával kell a levegőben tartani a lufit. A kosárlabdával két kézzel a mellkasotok előtt tartva, a röplabdával két kézzel a törzsetek előtt tartva, a szivacskézivel egy kézzel, és a lufival két kézzel, néha kicserélve a két lufit.*  KÉRDÉSEK: *Melyik labdával volt a legkönnyebb a levegőben tartani a lufit?*  VÁRT VÁLASZOK:  *Kosárlabda, röplabda…* | *Nagyon figyeljetek, hogy ne essen le a lufi!*  *Igyekezettek a lufit olyan erővel megütni, hogy minden esetben tudjatok hozzá igazodni!*  *Próbáljatok minden területre eljutni!* | **25 db** felfújt lufi;  **20 db** pion-bója (négy terület kijelölésére);  **4 db** röplabda;  **4 db** kosárlabda;  **4 db** U9 szivacskézilabda |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WC-fogó**  **5**  Tanulási cél:   * támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő, üldöző szerepekkel) * energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása | | | |
| **Feladat leírása** | **Instrukció** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Ez a játék egy kiváltófogó. A fogó célja, hogy elkapja a menekülőket. Az a menekülő, akit a fogó megfogott féltérdelésben helyezkedik el egyik karját magastartásba emeli. Addig marad ebben a helyzetben, míg valamelyik másik menekülő ráül a térdére és „lehúzza a WC-t”, azaz a társ karját. 1 perc után cseréljük a fogókat. A fogók kezében jelzőtrikó van.  MEGKÖTÉSEK:   * Két fogóval kezdjük a játékot. * A szabadító játékost nem lehet megfogni! | *Kiváltófogót fogtok játszani. A játék neve WC-fogó. A fogók állandók lesznek és szólni fogok amikor cseréljük őket*  BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:  *Két fogóval kezdjük a játékot. Ha valakit megfog a fogó, féltérdrelésben az egyik karját magastartásba emelve helyezkedjen el! Úgy tudjátok kiváltani a társatokat, hogy ráültök a térdére és „lehúzzátok a WC-t”, azaz a magastartásban lévő karját!*  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, segítsünk neki.* | *Használjátok ki a teljes területet!*  *Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni!*  *Figyeld, hogy melyik társadnak van szüksége segítségre!* | **3 db** jelölőmez (kék) |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pattintós**  **6**  **2**  Tanulási cél:   * alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások) * tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság) * tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában | | | |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A területen karikákat helyezünk el, fektetve és állítva. Néhány karikához jelölőkorongokat, zsámolyokat teszünk le, amelyek meghatározzák az átadás helyét. A tanulók párokban dolgoznak. Az állomáson szivacskézilabdák és kosárlabdák közül választhatnak.  Cél: A karikákba pattintva vagy a karikákon keresztülpattintva kell passzolni egymásnak, a kihelyezett eszközöknek megfelelően. Átadás-elkapás után egy másik karikát kell keresni.  MEGKÖTÉSEK:  A kosárlabdát kétkezes, a kézilabdát egykezes átadással szabad megjátszani. | *A területen karikákat láttok elhelyezve. Némelyik előtt valamilyen eszköz van, például itt jelölőkorong, ott zsámoly. Mit gondoltok miért vannak ezek az eszközök a karikák körül? Mindenkinek mondok egy számot, jegyezze meg! 1, 2, …, 6, 1, 2, …, 6. Most mindenki keresse meg a párját (azonos szám alapján)!*  *BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*  *A pároknak választani kell majd egy labdát. A játék célja, hogy a karikákba pattintva, vagy a karikákon keresztül kell átpasszolnod a labdát a társadnak. Ha sikerült, keressetek egy új karikát! Próbáljátok ki mind a két fajta labdát!*  *KÉRDÉSEK: Milyen átadást kell adnotok, ha kosár-, illetve ha kézilabda van nálatok?*  *VÁRT VÁLASZOK:*   * *Kosárlabda – kétkezes.* * *Kézilabda – egykezes.* | *Próbáljátok úgy dobni a labdát, hogy a társatok el tudja kapni! A kosárlabdát kétkezes mellsővel passzoljátok! A kézilabdát egykezes felsővel passzoljátok!! Próbáljátok kiszámítani, hová pattan a labda, és helyezkedjetek annak megfelelően! Két kézzel nyúljatok a labdáért!* | **8 db** hulahoppkarika (kettő állítva – mozgásfejlesztő táskából);  **8 db** jelölőkorong;  **4 db** kosárlabda;  **4 db** U7 szivacskézilabda;  **2 db** zsámoly;  **1 db** bójakapu (mozgásfejlesztő táskából) |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dobások**  **7**  Tanulási cél:   * alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, dobások) * tapasztalatszerzés az elkapásokhoz, dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában | | | |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pálya négy sarkában és két oldalának közepén hat aktív falat állítunk fel. Cél, hogy a tanulók dobásokat végezzenek a dobófalra többféle labdával A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt.  MEGKÖTÉSEK:   * Minden dobás után másik célt kell keresni. * Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki a tanulók! | *A pálya négy sarkában és két oldalánál összesen hat aktív falat láthattok.*  BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:  *Minden dobófalnál álljatok fel 2-3-an. A feladatotok az lesz, hogy válasszatok egy labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a dobófalra a labdának megfelelő módon. A visszapattanó labdát próbáljátok meg elkapni majd cseréljétek le egy másik labdára. Ezután fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére. Vigyázzatok arra, hogy egymást ne találjátok el!*  KÉRDÉSEK: *Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?*  VÁRT VÁLASZOK:   * *Dobásnál rámutatunk a célra.* * *Figyelünk, hogy hová pattan a labda, és két kézzel próbáluk elkapni.* | *Törekedjetek arra, hogy az összes labdát kipróbáljátok!*  *A karotokkal a célfelület felé lendítsetek!*  *A tenisz- és a szivacskézilabdát egy kézzel, a kosárlabdát két kézzel dobjátok!*  *Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni! Mellkas-, illetve fejmagasságban történő elkapásnál az ujjaitok kissé felfelé nézzenek! Csípőnél és csípő alatt történő elkapásnál az ujjaitok kissé lefelé nézzenek!* | **4 db** kis aktív fal (dobófal)**;**  **2 db** nagy aktív fal (dobófal)**;**  **3 db** zsámoly (labdák tárolására);  **10 db** kosárlabda;  **10 db** U8 szivacskézilabda;  **10 db** teniszlabda |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cselezések**  **8**  Tanulási cél:   * alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások) * tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában | | | |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán egy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 4 méter). 8 tanuló párosával, egymással szemben áll fel a hosszabb oldalak mentén. A pár egyik tagjánál egy fitball-labda van. 4 (6) tanuló a rövidebb oldal mentén áll fel. A labda nélküli tanuló elindul futva a túloldal felé, ekkor a fitballos tanuló elgurítja a labdát a szembenálló társa felé (tetszőleges időben). A futó tanuló feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát, és fusson át a túloldalra.  MEGKÖTÉSEK:   * A fitball-labdát bármikor át lehet gurítani a szemben lévő társnak. * A fitball-labdával meg kell nehezíteni a futó tanulók dolgát, cselezésre kell kényszeríteni őket. * Kb. 2 perc után a futók lecserélik az egyik oldalon álló gurító tanulókat. | *Az állomáson egy sávot láthattok és 4 fitball-labdát. 4 álljatok fel a fitball labdákhoz, négyen velük szembe, 4 (6) pedig erre a vonalra, ti fogtok menekülni.*  BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:  (A pályasegítő beáll az egyik oldalra és ő gurítja a labdát). *A menekülők elindulnak a játékterület szemközti oldalához. Az oldalt álló játékosoknak át kell gurítaniuk a fitball-labdát a szemben álló társaiknak. A menekülők igyekezzenek hirtelen irányváltással kikerülni a labdát! Amikor áttértetek, tetszőlegesen választhatjátok meg mikor indultok vissza. Az egymással szemben álló gurító játékosok tetszőlegesen választhatják meg, hogy mikor gurítják el a labdát. Szólni fogok, mikor cseréljetek helyet!*  KÉRDÉSEK A FELADAT LEZÁRÁSAKOR: *Hogyan tudtátok kikerülni a labdát?*  VÁRT VÁLASZOK:   * *Irányváltásokkal.* * *Cselezésekkel.* | *Igyekezzetek erőteljes kitámasztásokat végezni!*  *Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal kikerülni a fitball-labdákat!* | **5 db** fitball-labda;  **20 db** pionbója |
|  | | | |