**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:** multisporttartalmak

**Részt vevő korcsoport:** II. kcs., 3-4. évfolyam, lányok és fiúk

**Részt vevő gyerekek száma:** terem: 100 fő, szabadtér: 200 fő

**Létesítmény:** terem/szabadtér

**A fesztivál időtartama:** 12:00–13:55

**Szükséges eszközök:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Terem | Szabadtér |
| Mozgásfejlesztő táska | 1 db | 2 db |
| Szlalomrúd talppal (rúdbója) | 6 db | 12 db |
| Aktív fal, nagy (dobófal) | 2 db | 4 db |
| Labdatartó háló (20 db-os) a labdák tárolására és szállításra | 2 db | 4 db |
| Jelölőkorong | 10 db | 20 db |
| Hulahoppkarika | 12 db | 24 db |
| U8-as szivacskézilabda | 3 db | 6 db |
| U9-es szivacskézilabda | 10 db | 20 db |
| 0-s bőr kézilabda | 8 db | 16 db |
| 3D koordinációs létra | 1 db | 2 db |
| Focilabda, 4-es | 8 db | 16 db |
| Koordinációs létra | 1 db | 2 db |
| Jelzőmez, narancssárga | 4 db | 8 db |
| Jelzőmez, kék | 14 db | 28 db |
| Csipesz | 30 db | 60 db |
| Pionbója | 130 db (4 csomag) | 260 (8 csomag) |
| Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére) | 8 db | 16 db |
| Judoöv | 10 db | 20 db |
| Zsámoly (labdatárolásra) | 4 db | 8 db |
| Magyar vagy francia kártya (pakli) | 2 pakli | 3 pakli |
| Nyomtatott számok (1, 2, 3, 4) | 1-1 db | 2-2 db |
| Teniszlabda | 60 db | 120 db |
| Mobil röplabdaállvány | 2 pár | 4 pár |
| Kosárlabda | 15 db | 30 db |
| Gumiszalag | 2 db | 4 db |
| Fitball-labda | 4 db | 8 db |

**A fesztivál célja és általános leírása**

A multisportfesztivál legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a sportolás élményét, és tanulja meg a játékok alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű sportolásban is örömét lelje. A fesztivál további célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, **játékos formában gyakorolják a különböző sportágak technikai és taktikai elemeit,** lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát. A fesztivál során a **pozitív játékélmény** megszerzésére helyezzük a hangsúlyt. Ennek érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk, megfelelni:

* az érintett korosztályhoz illeszkedő sportági előkészítő 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 gyakorlóhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra,** aminek köszönhetően **motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk. Az így kialakított gyakorlóhelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést 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 szempontokat vettük 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, amely jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

**A fesztivál menetrendje**

**12:00–12:20** –A tanulók fogadása a játéktéren (szakmai vezető)

A pedagógusok fogadása a játéktéren (szakmai asszisztens)

**12:20–12:25** – 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, amelyek kapcsolódnak a szivacskézilabdázáshoz. 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 segítőhőz, aki megmutatja merre kell továbbhaladnotok. 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 segítőhőz! Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!*

**12:25–12:30** –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)

**12:30–12:40** –A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés: (az állomásokon történik, a segítők irányításával) (szakmai vezető)

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

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

**12:40–13:40** – A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

**13:40–13:45** –A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés”: állomásonként tapssal, dübörgéssel jelzik a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

**13:45–13:50** –Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

**13:50–13:55** – 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**

|  |
| --- |
| **Akadálypálya különböző labdavezetéssel****1**Tanulási cél:* alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
* a kézilabdára jellemző labdavezetés gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Az ábrán látható módon akadálypályát építünk ki. Cél, hogy a tanulók labdavezetés közben haladjanak végig a pályán. Lehetőség szerint minden körben más feladatot hajtsanak végre és lehetőség szerint más labdával is. A két állvány között felugrásokat kell végrehajtani a kifeszített gumiszalag érintésével. MEGKÖTÉSEK:* Folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán.
* A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (állóbójákhoz).
* A felugrásoknál a kosárlabdát két kézzel, a szivacskézilabdát egy kézzel fogva kell lendíteni és megérinteni a gumiszalagot.
 | *Az állomáson egy akadálypályát láthattok.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. A gumiszalagot felugrással kell megérintenetek a labdával. Kosárlabdát két kézzel, a szivacskézilabdát egy kézzel fogva érintsétek a gumiszalaghoz! Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba, és cseréljetek labdát! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.*KÉRDÉSEK: *Milyen feladatokat tudtok végrehajtani az akadálypályán labdavezetés közben?*VÁRT VÁLASZOK:* *Futásokat.*
* *Szökdeléseket.*
* *Ugrásokat.*
 | *Igyekezzetek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál!**Ne figyeljétek a labdát!**Törekedjetek rá, hogy jobb és bal kézzel is vezessetek labdát!* | **1 db** mozgásfejlesztő táska;**1 pár** hálótartó (röplabda)állvány;**1 db** gumiszalag;**6 db** rúdbója talppal;**1 db** 3D létra;**1 db** koordinációs létra;**10 db** U9 szivacskézilabda;**10 db** kosárlabda;**10 db** jelölőkorong |
|  |

|  |
| --- |
| **Dobófalas pontszerző****2**Tanulási cél:* két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben
* a pálya szélességi és mélységi kihasználása
 |
| **Feladat leírása** | **Instrukció** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A kijelölt terület két végébe egy-egy dobófalat helyezünk el. Előttük egy 2,5 méteres sugarú félkört alkotunk pionbóják segítségével. A tanulókat 4 db háromfős csoportra osztjuk kártyák segítségével. (14 fő esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csoport alakul.)A játék célja, hogy a tanulók a szivacskézilabda alapszabályainak megfelelően gólt szerezzenek. Gólt úgy tudnak elérni, ha a támadó csapat úgy tudja rádobni az dobófalra a labdát, hogy azt a védekező csapat egyik tagja sem tudja elkapni. Az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a dobófalat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.MEGKÖTÉS:Fizikai kontaktus nem lehet a tanulók között, csak lábmunkával lehet védekezni. | *Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: dobófalas pontszerző*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni!**Azok a csapatok, akik nem játszanak, a két dobófalat tartják, illetve 4 tanuló figyeli a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Pontot úgy tudtok szerezni, ha a bóják által határolt területen kívülről rá tudjátok dobni a labdát az dobófalra és a védekező csapat nem tudja azt elkapni. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.*KÉRDÉSEK: *Mit kell csinálnotok miután passzoltatok?**Mit tehettek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?*VÁRT VÁLASZOK:* *Üres területre futunk, úgy helyezkedünk, hogy tudjanak nekünk passzolni.*
* *Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.*
 | *Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van!**Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni!**A labdáshoz legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedjetek a támadó és a kapu közé!* | **2 db** aktív fal (dobófal);**2 db** U8 szivacskézilabda;**20 db** pionbója;**4-4 db** jelzőmez, kék, narancssárga;**1 pakli** kártya |
|  |

|  |
| --- |
| **Övhúzó játék****3**Tanulási cél:* a reakciógyorsaság fejlesztése a reakcióidő csökkentése érdekében
* a maximális erőkifejtés megtapasztalása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A területre középre kihelyezünk judoöveket egymás mellé párhuzamosan kiterítve, kb. 1-1,5 méterre egymástól. A tanulókat párokba osztjuk, és a kijelölt vonal mögé állítjuk őket egymással szemben. (Minden páros tagjai között pontosan középen van egy öv.)A játék célja, hogy a pedagógus által adott jelzésre (ezt előre ismertessük a tanulókkal: síp, taps, rajt stb.) minél gyorsabban meg kell fogni az övet, és át kell húzni a saját vonal mögé. Különböző testhelyzetekből kell elindulni:* állásból (háromszor)
* ülésből (háromszor)
* guggolásból (háromszor)

Egy-egy küzdelem után az egyik oldalon álló tanulók egyet lépnek jobbra, így mindenki mindenkivel játszani fog. MEGKÖTÉSEK:* Az övet elengedni szigorúan tilos!
* A meghatározott helyzetből kell indulniuk a tanulóknak.
 | *A játék neve: Övhúzó. A területen öveket láttok egymás mellett. Az övek előtt és mögött van egy-egy vonal. Húzzatok egy kártyát! A pirosak arra a vonalra, a zöldek erre a vonalra álljanak fel egy-egy övhöz!* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*A játékban különböző testhelyzetekből kell majd indulnotok, az első körben állásból. Amikor jelzek (tapsolok) az övhöz kell szaladnotok egyszerre, és meg kell próbálnotok áthúzni azt a saját vonalatok mögé! Ha mind a ketten meg tudjátok fogni az övet, akkor következik a valódi övhúzó játék! A lelátóhoz közelebbi sor tagjai minden menet után egy övvel jobbra lépnek.* *A következő játékban mindenki ülésből induljon!**A következő játékban mindenki hasonfekvésből induljon úgy, hogy a feje legyen a vonalon!* KÉRDÉS: *Hogyan értél gyorsabban a kötélhez? Mikor tudtak nehezebben elhúzni? Volt, aki cselezett húzás közben?*VÁRT VÁLASZOK:* *Alacsonyabban, magasabban…*
* *Amikor behajlítottam a térdem.*
 | *Próbáljatok minél gyorsabban a kötélhez érni!**Hajlítsátok be a térdeteket húzásnál!**Próbáljatok cselezni a játék közben!* | **10 db** judoöv;**20 db** pionbója;**1 pakli** kártya |
|  |

|  |
| --- |
| **Labdás kiváltó fogó****4**Tanulási cél:* támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő és üldöző szerepekkel)
* az energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Ez a játék egy kiváltó fogó. A fogók célja, hogy elkapja a menekülőket. Vannak fogók, menekülők és kiváltó tanulók. A kiváltó tanulók labdavezetéssel haladnak. Az a menekülő, akit a fogó megfogott terpeszállásban helyezkedik el. Addig marad ebben a helyzetben, míg valamelyik kiváltó tanuló a labdát át nem gurítja a lábai alatt. Ekkor felveszi a labdát és labdavezetéssel halad tovább. (ő lesz a kiváltó, a társa pedig menekülő). 1 perc után cseréljük a fogókat. A fogók kezében jelzőtrikó van.MEGKÖTÉSEK:* Két fogóval és két kiváltó tanulóval kezdjük a játékot.
* A kiváltó játékost nem lehet megfogni!
 | *Kiváltó fogót fogtok játszani. A játék neve Labdás kiváltó fogó. A fogók állandók lesznek és szólni fogok amikor cseréljük őket. Lesznek menekülők, akiket a fogó megfoghat, és lesznek kiváltó tanulók, akik labdavezetéssel haladnak, őket a fogó nem foghatja meg.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *Két fogóval és két kiváltóval kezdjük a játékot. Ha valakit megfog a fogó, álljon terpeszállásba! Úgy tudjátok kiváltani a társatokat, hogy a labdát átgurítjátok a lábai alatt. Ekkor ő veszi fel a labdát, és ő lesz a kiváltó. Aki kiváltotta, menekülőként játszik tovább*.KÉRDÉSEK: *Mire kell figyelnetek futás közben? Mit kell tennetek, ha kiváltók vagytok?* VÁRT VÁLASZOK: * *Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet.*
* *Figyeljük a menekülő társunkat, és ha megfogták, váltsuk ki.*
 | *Használjátok ki a teljes területet!**Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni!**Kiváltóként figyeld, hogy melyik társadnak van szüksége segítségre!* | **1 db** U8 szivacskézilabda;**1 db** kosárlabda;**3 db** jelzőmez, kék |
|  |

|  |
| --- |
| **Fitball-röpi****5**Tanulási cél:* labdához történő igazodás
* támadásban az üres terület felismerése és megjátszása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A rendelkezésre álló területet gumiszalaggal két részre osztjuk. A tanulókat három csoportja bontjuk (12 fő esetén 3 × 4 fő, 14 fő esetén 2 × 4, illetve 1 × 6 fő). A csoportokon belül a tanulók fele jelölőmezt vesz fel. Csoportonként egy fitball-labdát kapnak.A játék célja, hogy a támadó csapat (akinél a fitball-labda van) együtt dobja át a labdát a gumiszalag felett az ellenfél térfelére. A védekező csapatnak együtt kell elkapnia a fitball-labdát, majd újra átjátszania a másik térfélre.MEGKÖTÉSEK:* A fitball-labdát a csapat összes tagjának egyszerre kell érintenie az elkapásnál és dobásnál is.
* A labda nem eshet le a saját térfélen.
 | *Húzzon mindenki egy kártyát! Aki a zöld kártyát húzta, maradjon itt, akik a pirosat, álljanak a piros bójához, akik pedig a tököt, azok menjenek át a fehér bója által jelölt területre. A csoportok fele vegyen fel jelölőmezt, és menjen át a gumiszalag túloldalára.* BEMUTATTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Ennek a csoportnak ez a pályája, a középső csoportnak ez, és a harmadik csoportnak pedig ez (a pedagógus megmutatja a pályák határvonalait).**A fitball-labdát fogjátok meg a mindannyian, akik a csoportban vagytok és próbáljátok meg a gumiszalag fölött úgy átdobni a túloldalra, hogy ott a másik csapat ne tudja elkapni azt! A védekező csapat helyezkedjen úgy, hogy együtt egyszerre tudják elkapni a fitball-labdát, majd ők következnek támadással! A fitball-labdát mindig csak együtt érinthetitek. A cél, hogy az ellenfél ne tudja elkapni a labdát, és az lepattanjon az ellenfél térfelén belül!*KÉRDÉSEK: *Hová kell dobnotok a labdát? Hogyan kell helyezkednetek, amikor nincs nálatok a labda?*VÁRT VÁLASZOK:* *Üres területre.*
* *A labda alá úgy, hogy együtt el tudjuk kapni.*
 | *Próbáljátok a labdát üres területre átdobni!**Próbáljatok a labda alá helyezkedni!**Figyeljétek a társatok mozgását!* | **1 pár** mobil röplabdaállvány;**1 db** gumiszalag;**4 db** fitball-labda;**7 db** jelzőmez, kék;**1 pakli** kártya |
|  |

|  |
| --- |
| **Pattintós****6****2**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások)
* tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
* tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódóan a saját test és az energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Három területet alakítunk ki, területenként 4 hulahoppkarikát teszünk le („négyzet” alakzatban). A tanulókat három csoportja bontjuk (12 fő esetén 3 × 4 fő, 14 fő esetén 2 × 4, illetve 1 × 6 fő). Csoportokon belül a tanulók fele jelölőmezt vesz fel.Cél: A tanulóknak 2:2 (3:3) ellen játszanak. A tanulóknak a karikába kell pattintani a labdát úgy, hogy a másik csapat nehezen tudja elkapni azt.MEGKÖTÉSEK:* Mindig valamelyik karikába kell pattintani a labdát.
* Maximum két lépésből kell a feladatot végrehajtani.
 | *A területet három részre osztottuk, ahol hulahoppkarikákat láttok kitéve. A csoportot három részre osztjuk, akik egy-egy karikacsoportnál helyezkednek el. Ott a csoportok fele vegyen fel jelölőmezt.**BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**A mezes csapat fogja meg a kosárlabdát! Pattintsátok bele az egyik karikába, úgy, hogy minél nehezebb legyen azt elkapni a másik csapatnak! Ha a mez nélküli csapat elkapta a labdát, ők pattintsák le.* *KÉRDÉSEK: Hogyan tudjátok úgy dobni a labdát, hogy a másik csapat nehezen tudja elkapni? Hogy tudjátok könnyen elkapni a labdát?**VÁRT VÁLASZOK:** *Figyeljük, hogy hova helyezkedik a másik csapat!*
* *Próbálunk a labda pattanásához igazodni, helyezkedni!*
 | *Próbáljátok úgy dobni a labdát, hogy a másik csapatnak minél nehezebb legyen elkapni! Próbáljátok kiszámítani hová pattan a labda, és helyezkedjetek annak megfelelően! Két kézzel nyúljatok a labdáért! Próbáljátok meg a labdát egy pattanás után elkapni!* | **12 db** hullahopp karika;**8 db** jelölő trikó;**4 db** kosárlabda |
|  |

|  |
| --- |
| **Csipeszszerző****7**Tanulási cél:* a sportjátékokra jellemző védekező mozgás és a védekezéshez tartozó alapvető taktikai elemek (védő a támadóval szemben marad) gyakorlása
* különböző irányú mozgások gyakorlása „alaphelyzetben”
* a sportjátékokra és küzdősportokra jellemző irányváltoztatások gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Minden tanuló kap 2 db csipeszt. A csipeszeket a pólójuk hátuljára kell felcsíptetni. A feladat célja, hogy a tanulók szerezzék meg a társaik csipeszét úgy, hogy közben az ő csipeszüket ne tudják megszerezni. Ha valaki csipeszt szerzett, ki kell mennie a területen kívülre és felcsíptetni saját pólója hátuljára.MEGKÖTÉSEK:* A csipeszt csak a póló hátuljára szabad feltenni.
* Aki éppen a csipeszét helyezi fel a pólójára a területen kívül, azt nem szabad támadni.
* Akinek elfogyott a csipesze, ugyanúgy játszik tovább, és próbál csipeszt szerezni.
* Egyszerre csak egy csipesz szerezhető.
 | *Mindenkinek adok két csipeszt, amit csíptessetek fel a pólótok hátuljára. Segítsetek egymásnak! Csipeszszerzőt fogtok játszani! Mit gondoltok, mi lehet a játék lényege? (Válasz: szerezzük meg egymás csipeszét!)*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Próbáljatok csipeszeket szerezni a társaitoktól úgy, hogy közben a ti csipeszeiteket nem veszik el. Amikor megszereztél egy csipeszt menj ki a vonalon kívülre, és ott tedd fel a pólód hátuljára! Akik éppen csipeszt tesznek fel a pólójukra, azokat tilos támadni! Ha elfogyott a csipeszed, próbálj meg másikat szerezni magadnak!*KÉRDÉSEK: *Hogyan kell helyezkednetek, hogy ne tudjanak csipeszt szerezni tőletek? Hogyan tudtok csipeszt szerezni?*VÁRT VÁLASZOK:* *Maradjunk a támadókkal szemben!*
* *Irányváltoztatásokkal, cselezésekkel!*
 | *Maradjatok a támadókkal szemben!**Annyira hajlítsátok be alaphelyzetben a térdeteket, hogy abból a lehető leggyorsabban tudjatok elindulni!**Végezzetek gyors irányváltásokat és cselezéseket!* | **30 db** csipesz; **10 db** pion bója, a „védelmi zóna” kialakítására (csipeszek felhelyezése) |
|  |

|  |
| --- |
| **Labdavezetés****8**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
* tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódóan a saját test és az energiabefektetés tudatosságában
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A területen szétszórtan helyezünk el kb. 60 db pionbóját (4 színben), rajtuk 60 db 1–4-ig számozott teniszlabdát. Az állomáson kézilabdák, focilabdák vannak kihelyezve. Minden tanulónál van egy labda. Cél: Az eszköznek megfelelő labdavezetéssel össze kell gyűjteni az összes teniszlabdát, és a számnak megfelelő zsámolyba beletenni, majd kihelyezni azokat a bójákra a zsámolyban található bójaszín alapján.MEGKÖTÉS:Kézilabda és focilabda esetén az eszköznek megfelelő módon labdavezetéseket kell végezniük a tanulóknak az általuk megválasztott bója irányba. | *A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve, rajtuk teniszlabdákat (1–4-ig számozva). Kihelyeztünk szivacskézilabdákat és focilabdákat.**BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**Válasszatok egy szert, és az arra jellemző labdavezetéssel próbáljátok meg a pionbóják tetejéről a teniszlabdákat begyűjteni, és a számok szerint rendszerezni a zsámolyokba. Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel, a focilabdát lábbal terelgessétek! Egyszerre csak egy teniszlabdát szedhettek össze. Amikor minden teniszlabdát begyűjtöttetek, akkor visszafelé is ki kell pakolnotok a bójákra őket annak megfelelően, hogy milyen színű bója van a zsámolyban. Tehát, ha kék színű bója van benne, akkor abból a teniszlabdákat kék színű bójára kell kitennetek. 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-s bőr kézilabda;**8 db** focilabda;**2 csomag** pionbója (80 db);**60 db** számozott teniszlabda;**1–4. számozott A/4** **lap** a zsámolyokra felragasztva;**4 db** zsámoly |
|  |