

Kisiskolások játéka

(előző számunkban megkezdett gyűjtemény befejező része)

V. Játékok tornaszobában, kisméretű tornateremben

Az alsó tagozatos osztályok részére sok iskola kialakított kisméretű tornatermet, ahol a foglalkozásokat meg lehet tartani. Az osztályterem vagy az annál kissé nagyobb terem át vannak alakítva sportolási célokra, így a gyermekekkel már sokkal többféle feladatot meg lehet oldani. A játékok közül előtérbe kerülnek a futó- és labdajátékok, amelyekre a többi helyszínen nem volt lehetőség. Adjunk bátran labdás feladatokat a gyermekeknek, akik számára ebben az életkorban a labda a legkedveltebb játékszer. Önmaguktól is próbálkoznak fognak, de feladat elé állítva őket még ügyesebben bánnak majd a labdával.

A kis teremben történő gyors mozgás feltételezi a mozgásérzékelés és a téri tájékozódó képesség megfelelő szintjét. Ez biztosítja, hogy a tanulók biztonságosan tudjanak mozogni a tornateremben. A terem kis mérete miatt sokkal nagyobb figyelmet kell fordítani az ütközések – ezt tanítani is kell – és a balesetveszélyes helyzetek elkerülésére. A játékrepertoár mindazt tartalmazhatja, amit eddig a gyermekekkel a tanteremben végeztünk, és ehhez kiegészítésként ajánlunk néhány mozgalmasabb játékot.

Játékok

40. Egyszerű fogó és változatai

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

A gyermekek közül kijelölünk egy fogót, aki kezében egy szalaggal futva kergeti társait. Akit megérint, annak átadja a jelzőszalagot, és így ő lesz a következő fogó.

Változatok:

- 2–3 fogót jelölünk, így mozgalmasabb lesz a játék;
- az egyszerű fogó különböző haladási módokkal (szökdelés, nyusziugrás, ugrókötelhajtás stb.);
- a menekülőkre házakat (zsámoly, kézfogás, terpeszállás stb.) jelölünk ki, ahol rövid ideig tartózkodhatnak.

41. Félperces fogó

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

Kijelöljük a fogót (fogókat). Sípszóra kezdődik a játék. A fogójátékosok 30 s-ig (1 percig) kergetik a menekülőket, és akit megérintenek, kiáll a játékból. A végén megszámoljuk a fogásokat. Győztes az a fogó, aki az adott idő alatt több embert tudott megfogni.

Javaslat. Kisebb gyermekeknek ezt a típusú játékot taníthatjuk először, szerepjátékká is alakíthatjuk a feladatot: medve kergeti a nyulakat stb.

42. Páros fogók

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

– A gyermekeket párokba osztjuk. Páronként meghatározzuk a fogó és menekülő tanulót. Sípszóra először a menekülő indul el, majd kis idő múlva a fogók. Mindenki a saját párjával játszik. Ha a fogónak sikerül a társát utolérni, szerepet cserélnek. A teremben való gyors mozgás és az ütközések elkerülésének tanítására kiváló a játék.

– A gyermekek páronként kezet fognak. Kijelöljük a fogópárt (párokat). A játék további menete megegyezik az egyszerű fogóéval, azzal a különbséggel, hogy a gyermekek páronként menekülnek.

– A tanulók szétszórta helyezkednek el a teremben. A kijelölt fogó kezdi üldözni őket. Akit megérint, azzal kezet fog, és így futnak tovább. Ha már négy fogónk van, kétfelé válnak, és így próbálják megfogni a többieket.

Javaslat. Kisebb teremben sok gyermekkel célszerű páros fogókat játszani, mert a párok kevesebb helyet igényelnek, mint az egyéni futók.

43. Csapatfogó

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

Az osztály létszámától függően kijelölünk 5–6 tanulót, akiket jelzőszalaggal megkülönböztetünk. Ők lesznek a fogók. Jelre indulnak, és igyekeznek a többieket megfogni. Akit megérintettek leguggol (terpeszállásba áll), de ha valamelyik menekülő társa körbefutja (átbújik a lába alatt), akkor újra játszhat.

Győztes a fogócsapat, ha sikerült adott időn belül mindenkit megfogni, ellenkező esetben a menekülők nyertek.

Javaslat. A fogócsapat létszámának meghatározása aktuális módosítások eredménye. Ha túl gyorsan nyertek, csökkentjük a fogók számát. A kiváltás módját változtassuk, így a gyermekek mindig új játékként élik át a feladatot.

44. Szalagfogó

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

Minden tanuló hátul a nadrágjába tesz egy szalagot úgy, hogy annak nagyobb része kilógjon. Jelre a tanulók megpróbálnak szalagot szerezni a társaiktól. Akinek elvitték a szalagját, ha van szerzett szalagja a nadrágjába tűzheti, és játszhat tovább, ha nincs kiesett.

Győztes az a tanuló, aki utoljára marad a játékban.

Javaslat. A játékban ne engedjük a durvaságot, a szalagot cselezéssel, gyors mozgással lehet megszerezni. Két csapatban és párokban is szervezhető a játék.

45. Jégkorongfogó

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

A játék szabályai megegyeznek az egyszerű fogóéval, azzal a különbséggel, hogy a fogó csak törzzsel történő érintéssel adhatja át a fogó szerepkörét. A játék 2–3 fogóval élvezetesebb.

Javaslat. A játékot egész kis területen kell szervezni, hogy a fogók sikeresek legyenek.

46. Házfogók

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése

A játék változatosabbá tétele és a menekülőök segítése miatt bevezethetjük a „házat”. Aki „házban” van, nem lehet megfogni. „Ház” lehet bármely testhelyzetben való megállás (például terpeszállás), függés valamilyen szeren, 2–3–4 ember kézfogással kört alkot, a társ ölbe kapja a menekülőt stb. A „házban” 3 s-ig lehet maradni, majd tovább kell futni. A fogó 3 lépésre megállhat a „házban” lévőktől, akinek háromszámolásnyi időn belül tovább kell haladnia, különben megfoghatják. játszhatunk úgy is, hogy a házból csak kiváltással (kézráütés, átbújás stb.) lehet megszabadulni.

Meghatározhatjuk azt is, hogy egy gyermek hányszor lehet házban egy fogó tevékenysége alatt. Ezzel elkerülhetjük, hogy a gyermekek folyamatosan igénybe vegyék a segítséget.

Javaslat. A házak számát és formáját a gyermekek képzettsége befolyásolja. Sok háznál a fogó dolgát igen megnehezítjük.

47. Fekete-fehér (nappal-éjszaka)

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, reakciógyorsaság fejlesztése

A gyermekeket 2 csapatba osztjuk, és egymástól kb. 2 m-re vonalban felállítjuk őket. Az egyik csapat a fekete, a másik a fehér. A tanár valamelyik

színt hívja, a színt viselő csapat menekülni kezd a falig futva. A másik csapat üldözi őket, és próbálja a fal érintése előtt megérinteni a menekülő játékosokat. Futás után a kiinduló vonalra állnak vissza a csapatok, miközben az összes fogást feljegyezzük.

Javaslat. Könnyebb a fogócsapat feladata, ha nemcsak a szemben állót lehet megfogni. Különböző kiinduló helyzetekből indíthatjuk a játékot (ülés, térdelés, fekvés stb.). A falérintés helyett egy vonalat is kijelölhetünk célnek. A falhoz történő érkezésnél a fal elé tegyünk szőnyeget.

48. Játékos feladatok labdával egyénileg, párokban és kis csoportban

Képzési feladat: labdával történő bánásmód, labdás ügyesség fejlesztése

Minden gyermek kezébe adjunk labdát. A labda keményebb gumilabda, röplabda esetleg minikosárlabda is lehet, ezek a kisgyermek számára is megfelelők. A feladatokat az alábbiak szerint csoportosíthatjuk és rövid idő után versenyre játszathatjuk:

- egyéni feladatok helyben – például labdafeldobás, elkapás, elkapás pat-tanás után, labdagurítás, labdavezetés test körül álló, ülő, fekvő helyzetben;
- egyéni feladatok mozgás közben – például labdagurítás, vezetés mindkét kézzel, lábbal, egyenes és szlalom pályán, társ utánzása, követése;
- társas feladatok helyben – például labdaátadások, elkapások, cselezések kézzel, lábbal;
- társas feladatok: az egyik játékos áll, a másik mozog – labdaátadások; elkapások különböző távolságról, labdavezetés és átadás összekötése kézzel és lábbal végezve;
- társas feladatok mozgásközben – kézzel és lábbal történő átadások, labdavezetések, célbadobások, rúgások és ezek kapcsolatai, különböző haladási móddal összekapcsolva;
- csoportos feladatok – egy, esetleg két labdával a fenti feladatok, zavaró játékos is bekapcsolható.

Javaslat. A feladatok sorrendje az oktatás sorrendjét is feltételezi. A megtanult elemeket használhatjuk a játékokban egyéni, páros és csapatversenyek formájában.

49. Fogyasztó szétszórtan

Képzési feladat: célzéspontosság, téri tájékozódó képesség, reakcióképesség fejlesztése

A tanulók szétszórtan helyezkednek el a teremben. Egy gyermeknek labdát adunk a kezébe, aki megpróbálja valamelyik menekülő társát eltalálni. Sikeres találat esetén a kidobott tanuló hibapontot kap. Aki megszerzi az eldobott labdát, az folytathatja a játékot.

A földről pattant labda nem számít találatnak, lehetőleg lábra célozzanak a gyermekek. Aki a dobott labdát elkapja, nem kap büntetőpontot.

Győztes az, akinek a játék végén a legkevesebb hibapontja van.

Változatok:

- a játékot játszhatjuk 2–3 labdával;
- a kidobott játékos kiáll, ha 3–4 tanuló már kiesett, az első kiesett visszaállhat játszani;
- a kidobott játékos a pályán leül, majd ha labdát szerez, célozhat, és sikeres találat esetén visszaállhat a játékba.

Javaslat. A gyengébben célzó tanulókat segíthetjük néhány, csak rájuk vonatkozó szabály bevezetésével: például minden második találat után kell hibapontot számolniuk, ha találnak, akkor két pontot kapnak érte stb.

50. Egyperces kidobós

Képzési feladat: célzáspontosság, téri tájékozódó képesség fejlesztése

1–3 tanulókat kijelölünk, akik labdát vesznek, és ők lesznek a kidobók. Egy percen keresztül próbálják a tanulókat eltalálni. Mindegyik célzójátékos csak a saját labdáját használhatja, a menekülők nem érhetnek a labdához. Akit kidobtak, leül. Egy perc után cseréljük a kidobókat. Győztes az a kidobó(csoport), aki az adott idő alatt a legtöbb tanulóat találta el.

Változat:

- a kijelölt tanulók egy labdát kapnak, és egymás között átadásokat végezve igyekeznek a menekülőket eltalálni, egy perc után cseréljük a kidobócsoporthoz.
- az eltalált tanulók a pályán ülnek le, és védhetik társaikat, mögéjük lehet helyezkedni, kézzel lehet védekezni.

Javaslat. A menekülők közül, ha valaki szándékosan a labdához ér (elüti, elrúgja), kiesik a játékból.

51. Állj!

Képzési feladat: célzáspontosság, téri tájékozódó képesség, reakcióképesség fejlesztése

A játéktér közepére labdával a kézben beáll a kijelölt tanuló. A többiek tőle 2 m-re körben helyezkednek el. A labdát tartó játékos valaki nevét mondva a földre ejti a labdát. A hívott játékos – miközben a többiek menekülnek – középre szalad, megszerzi a labdát, és amikor megfogta, elkiáltja magát: „Állj!” Ekkor mindenkinek meg kell állnia. A labdás tanuló helyből célozhat. A menekülők a lábukkal nem léphetnek el, csak elhajolhatnak a labda elől. A találat 1 pontot ér, akit eltaláltak, az pontot veszít. A dobójátékos lesz az új hívó.

Javaslat. Ha valaki nem áll meg a felhívásra, illetve lábbal a célzás elől elmozdul, hibapontot kap.

52. Nemzetes

Képzési feladat: céláspontosság, téri tájékozódó képesség, reakcióképesség javítása

Minden játékos választ egy országnevet (vagy virágnevet, állatnevet stb.) magának. A játéktér közepére letesszük a labdát, és köré állnak a gyermekek kb. 1–2 m-es kör vonalán. A tanár valamelyik ország nevét kiáltja, ennek a viselője felkapja a labdát, és a menekülő társak közül megpróbál valakit eltalálni. A dobás után a labdát a kiindulási helyre tesszük, és a tanulók is visszaállnak a körvonalra. Csak az a tanuló érhet a labdához, akit szólítottak, labdával a kézben futni nem lehet. A labdát el lehet kapni. Akit eltalálnak, illetve rosszkor nyúl a labdához, az egy hibapontot kap. Találat esetén ebből levonható 1 pont.

Javaslat. Kisebb gyermekek országnév helyett saját nevükkel vagy virág- és állatnevekkel is játszhatják a játékot.

53. Két térfeles kidobás

Képzési feladat: céláspontosság, reakcióképesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése

Két csapat helyezkedik el a közepén kettéosztott pályán. A játék feldobással kezdődik. Amelyik csapat megszerezte a labdát, a fél pályáig előrejövő célozhatja az ellenfél játékosait. Akit kidobtak, kiesik a játékból. A repülő labdát el lehet kapni.

Győztes az a csapat, amelyik előbb dobja ki az ellenfél összes emberét

Javaslat. Aki elkapja, illetve megszerzi a labdát, az célozzon. Kis területen lehetőséget lehet adni a kézzel történő védekezésre (a kar érintése nem számít kidobásnak).

54. Bombázó

Képzési feladat: céláspontosság fejlesztése

A játék leírása: a tanulókat két csapatba osztjuk, és az oldalvonalak mögött állítjuk fel. Mindkét csapatnak 4–4 kézilabdát adunk, a tömött labdát pedig a terem közepén számolyon, szekrénytetőn helyezük el. A játékosok jelre kezdve célozzák a medicinlabdát. Az a csapat ér el pontot, amelyik le tudja dobni a medicinlabdát a számolyról. A vonal mellett lehet haladni, a bent maradt labdákért be lehet futni és kivinni a vonal mögé.

Javaslat. Játszhatjuk úgy is a játékot, hogy több kisméretű tömött labdát helyezünk a közepén lévő padra. Cél a tömött labdák leütése az ellenfél oldalára. Kijelölhetünk 1–2 labdaszedő tanulót, akik az eldobott labdákat összegyűjtik és kiadják a csapattársaiknak. A dobástávolságot a tanulók képzettségéhez igazítsuk.

55. Saroklabda

Képzési feladat: célzás pontosság, téri tájékozódó képesség fejlesztése, társak közötti együttműködés kialakítása

A játékosokat két csapatba osztjuk, melyek kezdéskor a saját térfelükön állnak fel. A pálya 4 sarkában elhelyezünk négy zsámolyt. Az „A” csapat oldalán lévő két zsámolyra két ellenfél játékost állítunk, és fordítva. A kezdő csapat játékosai adogathatnak egymás között, és igyekeznek megközelíteni saját kapitányait. A másik csapat védekezve a labda megszerzésére törekszik. Egy alkalmas pillanatban a labdát birtokló csapat a zsámolyon álló játékosnak játssza a labdát. Ha lelépés nélkül sikerül elkapni a labdát, akkor pontot szerez a csapat. A zsámolyon álló játékoshoz a védők nem érhetnek hozzá! Pont után az ellenfél folytathatja a játékot.

Javaulat. Nehezíthetjük a játékot, ha a kapitányok kezébe például egy bóját adunk, és azzal kell a labdát elfogni. Pontszerzés után cseréljük a kapitányokat.

56. Labdacicák

Képzési feladat: pontos átadások, labdakezelés, téri tájékozódó képesség, reakcióképesség, ritmusérzék fejlesztése

Két tanuló egymással szemben 2–3 m távolságra áll egy labdával. Egy tanuló közöttük helyezkedik el, és igyekszik az átadásokat megakadályozni. Érintésre vagy a labda megszerzése után a hibázó tanulóval cserél.

Változat:

– 3:1, 3:2, 4:2, 5:3 elleni csoportokban végeztethetjük az átadásokat meghatározott területen belül, mely játszható labdavezetéssel is. Az átadások módját megköthetjük.

Javaulat. Az oktatás elején a védők száma alacsonyabb legyen. Az átadások kézzel és lábbal is végezhetőek.

57. Célbadobó versenyek

Képzési feladat: célzás pontosság fejlesztése

Egyéni és váltóversenyek a megismert dobótechnikák felhasználásával, azok gyakorlására. A dobás értékelése történhet pontosságra és távolságra. A célfelület lehet zsámoly, kapu, kosár, kijelölt terület függőleges vagy vízszintes felületen, legnagyobb távolság.

58. Labdavezetés területváltással

Képzési feladat: labdakezelés pontossága

A tanulókat 4 csapatba osztjuk, és a négyzet alakú pálya négy oldalvonalán állítjuk fel őket. Jelre a szemben lévő oldalra kell átjutni labdavezetéssel. Győztes az a csapat, melynek utolsó tagja először halad át a vonalon.

Javaslat. A haladási mód változtatható. Figyelmeztessük a tanulókat az ütközések elkerülésére.

59. Légkalapács

Képzési feladat: labdakezelés pontossága, reakcióképesség fejlesztése

A gyermekek a tanár jelére a légkalapács lassú, illetve gyors mozgását utánozzák. Lehet először helyben, majd haladással is vezetni a labdát. Nem a futás iramán, hanem a labdavezetés gyorsaságán kell változtatni.

Javaslat. A szóban történő közlést fokozatosan kézzel való irányításra lehet változtatni. Mindkét kézzel gyakoroltassunk.

60. Labdavezető gépkocsik

Képzési feladat: labdavezetés, labdával való bánásmód gyakorlása

A gyermekek a tanár hang- vagy különböző kézjelére közlekednek a teremben labdavezetéssel (kézzel vagy lábbal), mindig betartva az utasítást. A labdavezetést soha nem hagyják abba, mert a motort az úton nem szabad kikapcsolni. Akinek lefullad az autója (elveszti a labdát), rövid időre kiáll a játékból (leparkol).

Javaslat. Először lassan, majd gyakrabban változtassuk a feladatokat, mindkét kézzel gyakoroltassunk.

61. Farkas és bárány

Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, gyors reagálás, labdakezelés fejlesztése

A gyermekek a teremben található három körben állnak fel. Ők a bárányok. Két-három gyermeket kijelölünk, ők lesznek a farkasok – labda nélkül vagy labdával is játszhatnak. A tanár irányítja a játékot. Nincs farkas! – kiáltásra a bárányok labdavezetéssel kifutnak a körökből, a farkasok pedig a határvonalakon kívül pihennek. Jön a farkas! – kiáltásra a menekülők igyekeznek minél hamarabb valamelyik körbe érni, míg a farkasok üldözik őket. Ha sikerült valakit elkapniuk, azzal szerepet cserélnek.

Javaslat. A farkasok ügyesebb kézzel, a bárányok ügyetlenebb kézzel vezessék a labdát, ezzel az üldözőket segítjük.

62. Kövesd az irányítót!

Képzési feladat: labdával történő bánásmód, figyelem, kreativitás fejlesztése

A csoportból kijelöljük az első vezetőt, aki helyben vagy haladással labdás ügyességi gyakorlatot végez. A többiek utánozzák. Aki legügyesebben végezte a feladatot, az lesz a következő irányító.

javaslat. A játékot párokban is végezhetjük tükörjátékként. A csoportból először a tanár válassza ki a vezetőt, később a gyermekek is dönthetnek a legügyesebb társukról.

63. Versenyek futó- és labdás feladatokkal

Képzési feladat: célzaspontosság, téri tájékozódó képesség, gyors reagálás, labdás ügyesség fejlesztése

A gyermekeket a terem méretének megfelelően 2–4 csapatba osztjuk. A csapatok között váltó- és sorversenyeket szervezünk, különböző futó- és labdás feladatokkal.

Feladatként szerepelhetnek: futások, szökdelések, szerkerülések, szeren átugrások, labdagurításos és labdavezetési feladatok, labdaátadások, célbado-bások, kombinált feladatok.

javaslat. A játékot úgy szervezzük, hogy inkább rövidebb távon, de gyakrabban dolgozzon minden tanuló, így többször kerül feladatmegoldó helyzetbe. A váltások pontosságát is értékeljük, a győzelmet csak az előre megbeszélte csapatrendben lehet megszerezni.

64. Célra gurítás

Képzési feladat: mozgásérzékelés, téri tájékozódó képesség, labdás ügyesség fejlesztése

A tanulók párokban vagy csoportban játszanak. A társ által lassabban vagy gyorsabban elgurított labdát kell eltalálni változó távolságról és irányból. Minden sikeres találat pontot ér.

javaslat. A távolságot és a labda sebességét fokozatosan növeljük. Először a tanár gurítsa el a labdát, majd a gyermekek játszhatnak együtt is. Később dobással is gyakoroltathatunk.

65. Bogozó

Képzési feladat: mozgásérzékelés, téri tájékozódó képesség, ügyességfejlesztés, levezetőjáték

A gyermekek kis körben állnak fel, szemüket becsukva karjaikat a kör közepére nyújtják. Mindenki keres mindkét kezével egy szabad kezét, és azzal kezét fog. A szem kinyitása után a karok alkotta kuszált kézfogást bújással, fordulattal, átlépéssel megpróbálják körré bogozni.

javaslat. Egy körben ne legyen 6–8 tanulónál több. Az elején segíthetünk a kezek egymásra találásában.

66. Hapci

Képzési feladat: játékos légzőgyakorlat

A gyermekeket négy csoportra osztjuk. Minden csoportnak a pikk, kör, herz, ász szavak közül egyet kiosztunk. Mély levegővétel után a szót egyszerre, röviden és hangosan kell kimondani. Sikeres kiabálásnál „hapci”-t lehet hallani, majd az „egészségetekre” válasszal el is lehet búcsúzni a gyermekektől.

IV. Befejezés

Remélem a játégyűjtemény és a rávezető gondolatok segítik a testnevelést tanító kollégákat abban, hogy a foglalkozásokat a gyermekek öröme és fejlődésére hasznosan szervezzék meg, a játékokon keresztül is elérve azt, hogy a fiatalok egy életre megszeressék a mozgást.