

DIÁKOLIMPIA

JUNIOR

DIÁKSPORTFESZTIVÁLOK

ESEMÉNYKIÍRÁS

2026/2027

TANÉV



BELÜGYMINISZTERIUM

Kiadja a Magyar Diáksport Szövetség Országos Központja, az Oktatási és Gyermekügyi Minisztérium és a Belügyminisztérium támogatásával.

A kiadásért felelős: Balogh Gábor elnök

DIÁKSPORTFESZTIVÁLOK



Kedves Pedagógusok, Szülők!

Ebben a tanévben immár negyedik alkalommal várjuk az alsó tagozatos tanulókat a Diákolimpia Junior Diák-sportfesztiválokra. Az elmúlt két év tapasztalatai megerősítettek bennünket abban, hogy a sport szeretetét, a **mozgás örömét és a közösségi élményt** a legfiatalabbak körében a fesztiválokkal lehet leginkább megalapozni. Különösen fontos számunkra ez idén, amikor a **Diákolimpia® 40 éves jubileumát ünnepeljük**. A Diákolimpia® Juniorral ennek a történetnek szeretnénk új fejezetét megnyitni, és olyan hagyományt teremteni, amely évről évre egyre több gyermek számára nyújt felejthetetlen sportélményt.



A fesztiválok célja, hogy a részt vevő gyermekek kontrollált versenykörnyezetben, változatos mozgásos feladatokon keresztül szerezzenek sikerélményeket és pozitív sporttapasztalatokat, megalapozva ezzel az egész életen át tartó rendszeres testmozgás iránti igényt.

A **Diákolimpia® Junior Diák-sportfesztiválok szerepe az idei tanévben különösen felértékelődik**, hiszen az I. korcsoportban ebben a tanévben nem hirdetünk versenyeket. Így a legfiatalabb korosztály számára ezen fesztiválok biztosítanak lehetőséget arra, hogy szervezett keretek között, közösségben és élményszerű formában találkozzanak a sporttal, próbálják ki magukat, és megtapasztalják a közös mozgás örömét.

Ebben a tanévben a fesztiválok tovább fejlődnek és új elemekkel bővülnek: az I. korcsoportban az **alapkészségeket fejlesztő (FMS) fesztiválok** programja **torna- és küzdő/grundbirkózó** játékokkal egészül ki. A II. korcsoportban az iskolák az eddig megismert négy fesztiváltípus – **Ügyességfejlesztő, Útós, Labdajáték és Küzdő fesztivál** – közül választhatnak.

Hisszük, hogy ezek a fesztiválok nemcsak a sport iránti szeretetet erősítik, hanem fontos közösségi kapcsolatokat és különleges barátságokat is építenek. A közösen átélt pillanatok, a játékos kihívások és az együtt végzett mozgás olyan élményeket adhatnak, amelyek hosszú távon is meghatározóak lehetnek a gyermekek sporthoz való viszonyában. Kívánom, hogy minden kisdíák lelje örömét a mozgásban, élje át a sportolás összetartó erejét és a közösségi élményt, amelyekről örömmel mesél majd otthon.

Sok sikert, izgalmas feladatokat és felejthetetlen élményeket kívánok a következő tanév **Diákolimpia® Junior Diák-sportfesztiváljaihoz!**

Balogh Gábor

elnök
MDSZ



Tartalomjegyzék

Köszöntő – Balogh Gábor	4
Diáksportfesztiválok – Általános szabályzat	6
1. számú melléklet: Nevezési- és adatkezelési nyilatkozat	13
I. korcsoport Diáksportfesztivál	15
Forgatókönyv minta	16
Játékgyűjtemény	28
II. korcsoport Diáksportfesztiválok	59
Labdajátékok fesztivál forgatókönyv	50
Küzdősportok fesztivál forgatókönyv	60
Ügyességfejlesztés fesztivál forgatókönyv	72
Ütős fesztivál forgatókönyv	85
Játékgyűjtemény	94

ÁLTALÁNOS SZABÁLYZAT

BEVEZETŐ

A Magyar Diáksport Szövetség (továbbiakban MDSZ) a 2023/2024. tanévben, több évnyi oktatási, képzési és lebonyolítási tapasztalat birtokában, vezette be a Diákolimpia Junior diáksportfesztiválokat. A bevezetéskor célként került megfogalmazásra, hogy az I. és II. korcsoportos gyermekek számára a hagyományos versenykörnyezettől eltérő, a tanulók életkori sajátosságait erőteljesen figyelembe vevő, fejlődés- és élményorientált eseménysorozatot szervezzünk. Bízunk abban, hogy az új, színes eseménysorozat segítségével egyre több diákot tudunk megszólítani, akik alsó tagozattól kezdődően aktív részesévé válhatnak a magyar diáksportnak, ezzel megteremtve az alapját a későbbi Diákolimpia® versenyrendszerébe és az iskolai rekreációs, szabadidősport területére történő bekapcsolódásnak.

Az elmúlt három év alatt több mint 70 000 tanuló vett részt a fesztiválokon, közel 900 esemény valósult meg, és több mint 1000 résztvevői és rendezői visszajelzés alapján állíthatjuk, hogy a Diákolimpia Junior fesztiválok teljesítik a kitűzött célokat. A kísérő pedagógusok tapasztalatai határozottan alátámasztják, hogy a fesztivál lebonyolítása elnyerte a gyerekek tetszését. Mindezek alapján a 2026/2027. tanévben az MDSZ a legfiatalabb, I. korcsoportos diákok számára már kizárólag a Diákolimpia Junior keretében hirdet programot, és számukra nem szervez felmenő rendszerű, kieséses jellegű Diákolimpia® versenyeket. A változás célja, hogy a fesztiválokon szerzett pozitív élmények révén minél több gyermek számára váljon a mozgás és az aktív életmód örömteli, természetes részévé.

1. AZ ESEMÉNYKIÍRÁS CÉLJA

- 1.1. Az eseménykiírás célja, hogy összefoglalja azokat az általános szabályokat, amelyek kötelezően alkalmazandók minden, a Diákolimpia Junior eseménysorozat (a továbbiakban: Diákolimpia Junior vagy eseménysorozat) keretében megrendezésre kerülő diáksportfesztivál (a továbbiakban: diáksportfesztivál) vonatkozásában. Továbbá jelen eseménykiírás tartalmazza az adott tanévben megvalósítandó diáksportfesztiválok részletes szakmai tartalmát, programját is.



2. AZ ESEMÉNYKIÍRÁS HATÁLYA

- 2.1. Az eseménykiírás hatálya kiterjed az MDSZ által megrendezésre kerülő valamennyi Diákolimpia Junior diáksportfesztiválra.
- 2.2. Az eseménykiírás hatálya kiterjed az esemény meghirdetőire, rendezőire, szervezőire, a diáksportfesztiválra nevező általános iskolákra, azok fenntartóira, a nevezett tanulókra, kísérőikre és az eseményen nézőként részt vevőkre egyaránt, amit a diáksportfesztiválra történő nevezéssel, továbbá a diáksportfesztiválon történő részvétellel tudomásul vesznek.

3. ÉRTELMEZŐ RENDELKEZÉSEK

- 3.1. **Eseménykiírás:** az MDSZ által a Diákolimpia Junior vonatkozásában közzétett, a diáksportfesztiválokkal összefüggő adatok kezelésére vonatkozó szabályokat, az eseménysorozatban való nevezés, részvétel alapfeltételeit és az események lebonyolításának általános szabályait, továbbá az adott tanévben megvalósítandó diáksportfesztiválok részletes szakmai tartalmát, programját rögzítő jelen dokumentum, melynek mindenkor hatályos verziója a Diákolimpia® honlapján is elérhető (www.diakolimpia.hu).
- 3.2. **Diákolimpia Junior diáksportfesztiválok:** A diáksport rendszerének alapozó tartományában, az I. és II. korcsoport számára megszervezett sportesemények, amelyek az alapvető mozgáskészségek és sportági előkészítő gyakorlatok korosztályspecifikus feldolgozását játékos formában, kontrollált versenykörnyezetbe ágyazva, élményközpontúan valósítják meg. A diáksportfesztiválok sajátossága, hogy a hatékony időkihasználást és az esélyegyenlő részvételt célozva, egy időben, sokféle mozgásformát kínálnak a gyermekek számára, amelyek megalapozzák a későbbi sportági alkalmazáshoz szükséges képességeket és készségeket.
- 3.3. **Forgatókönyv:** A diáksportfesztivál szakmai programját határozza meg. A forgatókönyv tartalmazza, különösen:
 - a diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalmát;
 - a részt vevő korcsoport megnevezését;
 - részt vevő gyermekek számát;
 - a létesítményigényt, valamint a kapcsolódó javasolt pályarajzot;
 - a megvalósítandó állomások számát;
 - a diáksportfesztivál tervezett időkeretét;
 - a szükséges eszközöket;
 - a diáksportfesztivál menetrendjét, valamint
 - a diáksportfesztiválon alkalmazott feladatok, játékok leírását.

- 3.4. **Játékgyűjtemény:** Azon feladatok, játékok gyűjteménye, melyeket a Forgatókönyvek nem tartalmaznak, de a különböző fesztiváltípusokban használhatnak.
- 3.5. **Diákolimpia® nevezési rendszer:** A Diákolimpia Junior eseménysorozat keretében megrendezésre kerülő diáksportfesztiválokra történő nevezést szolgáló, az MDSZ által az iskolai sport monitoringrendszerének részeként működtetett központi, elektronikus (digitális) nevezési rendszer, amely a Diákolimpia® honlapján (<https://nevezes.diakolimpia.hu>) és a Diákolimpia® mobilalkalmazáson keresztül érhető el.
- 3.6. **MDSZ Országos Központ:** Az MDSZ munkaszervezetének országos központja, a Magyar Diáksport Szövetség székhelye: 1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17., e-mail: ugyfelszolgalat@mdsz.hu, tel.: +361/296-2577 (H–P.: 8h–14h)
- 3.7. **Iskola:** A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 7. §-a szerinti iskola, többcélú intézmény, valamint a szakképzésről szóló 2019. évi LXXX. törvény 16. §-a szerinti szakképző intézmény. A köznevelési intézmény, annak tagintézménye és feladatellátási helye egy iskolának minősül.

4. A DIÁKOLIMPIA JUNIOR CÉLJA

A Diákolimpia Junior eseménysorozat alapvető céljai az alábbiak:

- 4.1. a lehető legtöbb gyermek, tanuló számára biztosítsa a rendszeres testmozgás és sportolás lehetőségét, hozzájárulva ezzel az örömteli, rendszeres egészségvédő és egészségmegőrző testmozgás melletti élethosszig tartó elköteleződésükhöz;
- 4.2. a diáksportfesztivál-tartalom megismertetése és elterjesztése az általános iskolás alsó tagozatos tanulók és tanítók számára;
- 4.3. a multisport megközelítésű, valamint a sportágspecifikus diáksportfesztiválok keretében az alapvető mozgáskészségek és sportági előkészítő mozgásformák megismertetése a tanulókkal, valamint azok kontrollált körülmények közötti gyakoroltatása, továbbá a részt vevő iskolák (tanulóik és pedagógusaik) közötti szociális kapcsolatok és partnerség kialakítása, erősítése;
- 4.4. változatos tanulási lehetőségek biztosítása révén pozitív mozgás- és sporttapasztalatok kialakítása.
- 4.5. A legfiatalabb korosztály számára a korai versenyeztetést felváltó, játékos és sokoldalú sportolási lehetőségek megteremtése.



5. A DIÁKSPORTFESZTIVÁLOK RENDEZŐI, SZERVEZŐI

- 5.1. Rendező: MDSZ
- 5.2. Szervező: az MDSZ által a diáksportfesztiválok megszervezésére, lebonyolítására kiválasztott, az alaptevékenysége szerint diáksportversenyek szervezésével foglalkozó vármegyei/budapesti diáksport-tagszervezet, illetve az általa megbízott szakember.

6. AZ ESEMÉNYEK IDEJE, HELYE

- 6.1. A diáksportfesztiválok helyszínét és időpontját az esemény szervezője határozza meg.
- 6.2. **Vis Major:** amennyiben rendkívüli, előre nem látható és elháríthatatlan külső körülmény miatt nem kerül megrendezésre vagy félbeszakad valamely Diáksportfesztivál, azt a szervezőnek lehetősége van egy későbbi időpontban (és akár másik helyszínen) pótolni.

7. RÉSZTVEVŐK

- 7.1. **Részt vevő tanulók köre:** A Diákolimpia Junior résztvevői az általános iskolák azon tanulói lehetnek, akik az iskolákba beiratkoztak, és az adott Diákolimpia Junior esemény időpontjában az intézményben tanulói jogviszonnyal rendelkeznek, vagy tanulói jogviszonyuk a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 56. § (3) bekezdése alapján – a tanév folytatásától fegyelmi határozattal történő eltiltás esetét kivéve – szünetel.
- 7.2. **Kísérő részvételének kötelezettsége és feltételei:** A diáksportfesztiválokon a részt vevő csapatok olyan felkészítő pedagógussal vagy felnőtt csapatvezetővel (a továbbiakban: kísérő) kötelesek megjelenni, akit az iskola igazgatója a nevezési lapon vagy külön megbízólevélben írásban megbízott. A fenti feltételeknek megfelelő kísérő hiányában a csapat az adott diáksportfesztiválon nem jogosult részt venni.

8. KORCSOPORTOK

- 8.1. A diáksportfesztiválokon az alábbi két korcsoportban kerülnek megrendezésre a tanulók születési éve alapján az alábbiak szerint:
 - I. korcsoport: 2018. évben vagy később születettek,
 - II. korcsoport: 2016–2017. évben születettek.
- 8.2. A II. korcsoportos diáksportfesztiválok esetében a 2018. évben született tanulók részt vehetnek, amennyiben már 3. évfolyamra járnak.

9. NEVEZÉS

- 9.1. **Nevezés módja:** A nevezést elektronikus úton, a Diákolimpia® honlapján vagy a Diákolimpia® mobilalkalmazáson keresztül a nevezési rendszerben kell megtenni az előzetesen kiírt eseményekben rögzített nevezési határidőig..
- 9.2. **Nevezést végző személy:** A nevezés során a nevezési rendszerben az iskola igazgatója – illetőleg az általa kijelölt személy – által, vagy az iskola egyedi azonosítójával hitelesített, önálló regisztrációval rendelkező személy jogosult eljárni (a továbbiakban: nevezést végző személy).
- 9.3. **Nevezési határidő:** A nevezési határidőket az esemény szervezője határozza meg. A nevezési határidő lejártá után a rendszerben nevezésre nincs lehetőség. Postai úton, e-mailben, személyesen vagy bármilyen más módon eljuttatott nevezést az MDSZ nem fogad el és nem dolgoz fel. A nevezés részletes tudnivalói a Diákolimpia® honlapján található tájékoztatóban olvashatóak.

10. RÉSZVÉTELI DÍJAK ÉS KÖLTSÉGEK

- 10.1. **Nevezési díj:** A diáksportfesztiválok esetében a nevezési díjat valamennyi magyarországi állami és nem állami fenntartású köznevelési intézmény vonatkozásában a Klebelsberg Központ fizeti meg központi költségvetési forrásból a Magyar Diáksport Szövetséggel kötött megállapodás alapján.
- 10.2. **Rendezési költségek:** A diáksportfesztiválok vonatkozásában a rendezési költséget előre meghatározott norma alapján az MDSZ finanszírozza.

11. IGAZOLÁS

- 11.1. **Igazolási dokumentumok:** A diáksportfesztiválokra való részvétel feltétele, hogy a tanuló rendelkezzen a nevezési rendszerben érvényes nevezéssel.
- 11.2. **Az eseményen való részvétel feltétele – igazolási dokumentumok, megbízás bemutatása:** A diáksportfesztiválokra való részvétel feltétele, hogy a kísérő a diáksportfesztivál helyszínén bemutassa a nevezési lapot, melyen a részt vevő tanuló neve feltüntetésre került. A nevezési lap bemutatható elektronikus formában is. A fent előírt dokumentumok bemutatásának hiányában a tanuló nem vehet részt a diáksportfesztiválon. A kísérő köteles az Igazoló Bizottság kérése esetén, a részére bemutatni a megbízásának tényét igazoló nevezési lapot vagy megbízólevelet.

12. A DIÁKSZPORTFESZTIVÁLOK LEBONYOLÍTÁSÁVAL KAPCSOLATOS EGYES KIEMELT SZABÁLYOK

- 12.1. **Forgatókönyv:** A diáksportfesztiválokat az MDSZ által előzetesen, korcsoportonként – jelen eseménykiírás részeként – meghatározott szakmai forgatókönyvekben szereplő feladatok mentén kell megszervezni.



- 12.2. A Forгатókönyvekben meghatározott feladatokat a szervező saját hatáskörében felcserélheti az adott korcsoporthoz, illetve fesztiváltípushoz tartozó Játékgyűjteményben szereplő feladatokkal. Az I. korcsoport számára szervezett fesztiváloknak minden esetben tartalmaznia kell legalább egy „torna”, valamint legalább egy „küzdősport” típusú feladatot.
- 12.3. **Létszámkorlát:** a diáksportfesztiválokat minimum 4 iskola bevonásával és a forгатókönyvekben meghatározott minimális tanulószám részvétele mellett szükséges megrendezni.
- 12.4. **Szakmai előírások:**
- 12.4.1. A diáksportfesztiválon a forгатókönyvekben meghatározott számú állomást, valamint állomásonként legalább 1-1 fő (lehetőség szerint magasabb évfolyamok tanulói) állomássegítőt kell biztosítani.
 - 12.4.2. A diáksportfesztivált lehetőség szerint délutáni időszakban és az I. korcsoport számára legalább 90, míg a II. korcsoport számára legalább 120 perces időtartamban szükséges megvalósítani.
 - 12.4.3. A diáksportfesztiválon koedukált csoportok vehetnek részt.
 - 12.4.4. A résztvevők számára pecsétgyűjtő füzet biztosítása kötelező.
 - 12.4.5. A diáksportfesztiválokon zenei aláfestés biztosítása kötelező.
- 12.5. **Égészségügyi ellátás:** A diáksportfesztiválokon a megfelelő egészségügyi ellátást a szervező biztosítja, figyelemmel a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. (VII. 13.) Korm. rendeletben, valamint a mentésről szóló 5/2006. (II. 7.) EüM rendeletben foglaltakra.

13. DÍJAZÁS

- 13.1. A diáksportfesztiválokon a részt vevő tanulók pecsétgyűjtő füzetet kapnak, valamint a részt vevő iskolák (osztályonként) emléklap díjazásban részesülnek.
- 13.2. A diáksportfesztiválokon további díjazás kizárólag az MDSZ előzetes engedélyével kerülhet átadásra.

14. SZEMÉLYES ADATOK KEZELÉSE, SZEMÉLYHEZ FÜZŐDŐ JOGOK

- 14.1. **Személyes adatok kezelése:** A tanulók a nevezéssel tudomásul veszik, és hozzájárulnak ahhoz, hogy a nevezés során megadott személyes adataikat a Diákolimpia® honlapján elérhető *Adatkezelési szabályzat és tájékoztató*ban meghatározott körben, időbeli hatállyal és módon, az általa üzemeltetett iskolai sportmonitoring-rendszer keretében az MDSZ nyilvántartsa és kezelje, illetve továbbítsa, egyúttal kijelentik, hogy az *Adatkezelési szabályzat és tájékoztató*ban foglaltakat megismerték. A nevezést végző személy a nevezéssel nyilatkozik arról, hogy valamennyi nevezett tanuló esetében rendelkezik a 1. sz. mellékletben található *Nevezési és adatkezelési nyilatkozattal*.

- 14.2. **Kép- és hangfelvétel:** Az MDSZ Diákolimpia Junior diáksportfesztiváljain részt vevő tanulók a nevezéssel, kísérők, nézők a részvétellel tudomásul veszik és hozzájárulnak ahhoz, hogy a diáksportfesztiválokon az MDSZ, illetve – amennyiben releváns – a diáksportfesztivál támogatója/szponzora számára online felületeken, papíralapú és digitális kiadványokban történő közzététel céljából olyan kép- és hangfelvétel készüljön, amelyen szerepelnek. Ezzel kapcsolatban semmilyen követeléssel nem léphetnek fel az MDSZ és támogatója/szponzora felé. Az MDSZ és a diáksportfesztivál támogatója/szponzora e felvételeket a diáksportfesztiválról szóló tájékoztatás céljából, valamint a diáksportot és az egészséges életmódra nevelést népszerűsítő kommunikációs és reklámtevékenységéhez szabadon felhasználhatja.

15. EGYÉB RENDELKEZÉSEK

- 15.1. **Árusítás – korlátok és tilalmak:** A diáksportfesztiválon árusítani (pl.: sportszerek, alkalmi büfé, stb.) csak az MDSZ előzetes, írásbeli engedélyével lehet. A diáksportfesztivál helyszínén szeszes italt – különös tekintettel a kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló 210/2009. (IX. 29.) Korm. rendelet 21. § (1) bekezdésére –, valamint dohányárut árusítani, illetve fogyasztani tilos!
- 15.2. **Online közvetítés jog:** A diáksportfesztiválok online közvetítése az MDSZ kizárólagos joga.
- 15.3. **Kapcsolattartás, értesítések:** A diáksportfesztiválokon való részvétellel, nevezéssel összefüggő értesítéseket a nevezett tanuló iskolájának képviselője írásban, az MDSZ Országos Központjának jelen Eseménykiírásban meghatározott címére küldheti meg.
- 15.4. **Szponzorok:** A diáksportfesztiválok szervezői kötelesek az MDSZ központi szponzorait az MDSZ által előzetesen meghatározott feltételeknek megfelelően megjeleníteni, illetve a szponzor számára kitelepülési lehetőséget biztosítani a diáksportfesztivál helyszíneire. A fentiekben felül kizárólag olyan szponzor jeleníthető meg a diáksportfesztiválokon, valamint a kapcsolódó kiadványokon, melyet az diáksportfesztivált megelőzően, illetve a kiadványok megjelenése előtt az MDSZ jóváhagyott. Az MDSZ nem járul hozzá olyan szponzor megjelenítéséhez, mely szponzor tevékenységének jellege, portfóliója a Diákolimpia® védjegyek általános megítélését hátrányosan befolyásolhatná, vagy a Diákolimpia® védjegyekhez fűződő jó hírnevét veszélyeztethetné.
- 15.5. **Arculat:** A diáksportfesztiválokkal kapcsolatos megjelenéseket, eszközöket (különösen a diáksportfesztiválokon használt kommunikációs eszközöket, illetve sajtóanyagokat, plakátokat) a Diákolimpia® honlapján elérhető *Diákolimpia® arculati útmutató* figyelembevételével kell elkészíteni. Az említett eszközök megjelenítése kizárólag az MDSZ előzetes engedélyével történhet.



1. számú melléklet

NEVEZÉSI ÉS ADATKEZELÉSI NYILATKOZAT

Alulírott¹

Kiskorú adatai:	
Név:	
Lakcím:	
Születési helye és ideje:	
Anyja neve:	
Diákigazolvány száma:	
A kiskorú nevében eljáró/nyilatkozat megtételéhez hozzájáruló² törvényes képviselő³ adatai:	
Név:	
Lakcím:	

Nyilatkozom, hogy a Diákolimpia Junior eseménysorozat keretében **meghirdetett diák-sporteseményen részt kívánok venni.**

A nyilatkozat aláírásával elismerem, hogy saját felelősségemre veszek részt a diák-sportfesztiválon. Kijelentem, hogy a diák-sportfesztiválra vonatkozó egészségügyi elő-írásokat megismertem és betartom (az aktuális egészségügyi előírások a Diákolim-pia® honlapján érhetőek el).

Kijelentem, hogy az eseménykiírásban szereplő, résztvevőkre vonatkozó szabályokkal tisztában vagyok, azoknak megfelelek. Tudomásul veszem, hogy amennyiben nyilat-koztatom a valóságnak nem felel meg, az az eseménykiírásban foglalt szankciók alkal-mazását (pl. kizárást) vonhatja maga után.

Tudomásul veszem, illetve önkéntesen és kifejezetten hozzájárulok ahhoz, hogy a nevezéshez szükséges személyes adatokat a köznevelési intézmény képviseletében nevezést végző személy a Diákolimpia® monitoring- és nevezési rendszerében, az ese-ménykiírásnak megfelelően rögzítse.

Kijelentem, hogy a Magyar Diáksport Szövetség Diákolimpia® online monitoring- és nevezési rendszer felületén keresztül végzett, továbbá a Diákolimpia Junior diáksport-fesztiváljain való részvétellel összefüggően végzett adatkezeléshez kapcsolódó Adatkezelési Szabályzat és Tájékoztatóját (a továbbiakban: Adatkezelési Szabályzat), amely a Diákolimpia® honlapján érhető el (www.mdsz.hu/diakolimpia vagy www.diakolimpia.hu), és amely az adatkezeléssel összefüggő teljes körű tájékoztatást tartalmazza, megismertem és elfogadom, erre való tekintettel az érintett személyes adatoknak az Adatkezelési Szabályzatban foglaltak szerinti kezeléséhez, nyilvántartásához, közléséhez, felhasználásához, továbbításához, illetve harmadik személy általi feldolgozásához önkéntesen és kifejezetten hozzájárulok.

Tudomásul veszem, illetve önkéntesen és kifejezetten hozzájárulok ahhoz, hogy a diáksportfesztiválon rólam kép- és hangfelvétel készüljön, és azt a Magyar Diáksport Szövetség az Adatkezelési Szabályzatban foglaltak szerint felhasználja, kezelje.

A jelen nyilatkozat visszavonásig érvényes.

Kelt:

.....
aláírás

A nyilatkozó **törvényes képviselőjeként** kijelentem, hogy a nyilatkozatban foglaltakat tudomásul veszem, annak megtételéhez hozzájárulok.

Kelt:

.....
aláírás

¹ Kérjük az adatokat nyomtatott nagybetűvel kitölteni!

² A megfelelő rész aláhúzendő!

³ A Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. év V. törvény 2:11-12. § szakaszára figyelemmel, a korlátozottan cselekvőképes kiskorú jognyilatkozatának érvényességéhez – ha e törvény eltérően nem rendelkezik – törvényes képviselőjének hozzájárulása szükséges. Korlátozottan cselekvőképes az a kiskorú, aki a 14. életévét betöltötte és nem cselekvőképtelen.

Ennek értelmében jelen nyilatkozat érvényességéhez a 14. életévüket betöltött, 18 éves kor alatti tanulók esetében a törvényes képviselő (szülő) aláírása is szükséges. 14 éves kor alatt a nyilatkozatot csak a törvényes képviselő (szülő) írhatja alá.

I. KORCSOPORT DIÁKSPORTFESZTIVÁL- FORGATÓKÖNYV



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL I. KORCSOPORT FORGATÓKÖNYV MINTA

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: alapvető mozgáskészségek gyakorlása

Részt vevő korcsoport: I. kcs.

Állomások száma: 8 db

Részt vevő gyerekek száma: legalább 80 fő

Létesítményigény: 40 × 20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 90 perc

Szükséges eszközök:

Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
Pionbója	60	Szivacskezilabda	25
Floorballütő + -labda	14	Zsámoly	2
Babzsák	18	Teniszlabda	15
Műanyag gát, 15-17 cm	12	Hulahoppkarika	12
Gát, 24 cm	5	Koordinációs karika	6
Judoöv, ugrálókötél vagy kötél	7	Koordinációs létra	2
Gumilabda	10	Jelölőmez	4
Focilabda/szivacskezilabda/ kezilabda, gumilabda/röplabda	8	Tornaszőnyeg	6

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

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 játékelmény 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 eredmény-számítást, 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 játékok, feladatok biztosítsák a hely- és a helyzetváltoztató, illetve a manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
- biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kiséjátékokban.

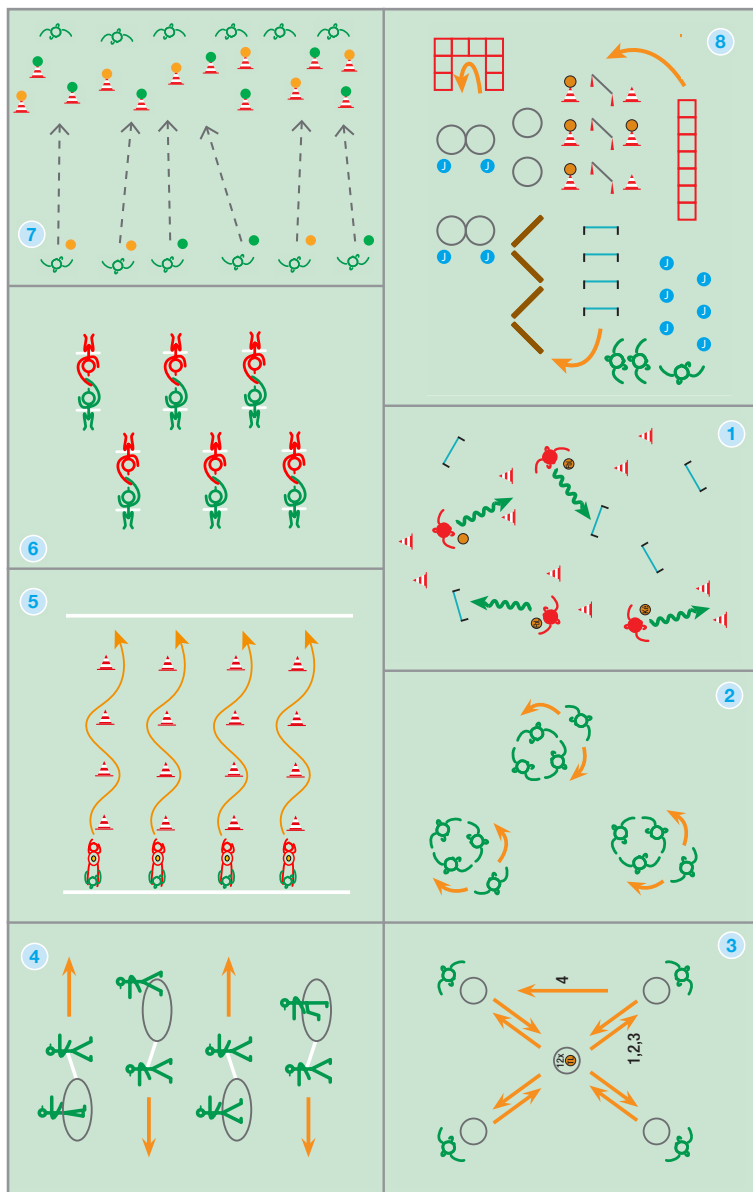
A fesztivál az alábbi mozgásanyag fejlesztését célozza:

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

A diáksporfesztivál menetrendje:

- 5 perc: A tanulók fogadása a játéktéren. A pedagógusok fogadása a játéktéren.
- 5 perc: A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.
- 5 perc: Csoportalakítás.
- 5 perc: Bemelegítő játék.
- 60 perc: A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.
- 5 perc: A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal.
- 5 perc: Iskolai oklevelek/émléklapok átadása és a diáksporfesztivál zárása.

Pályarajz:





FELADATOK

1 Floorballos labdavezetések

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések, -ütések eszközzel)
- tapasztalatszerzés az eszközzel történő ütésekhez kapcsolódó energiabefektetés tudatosságában

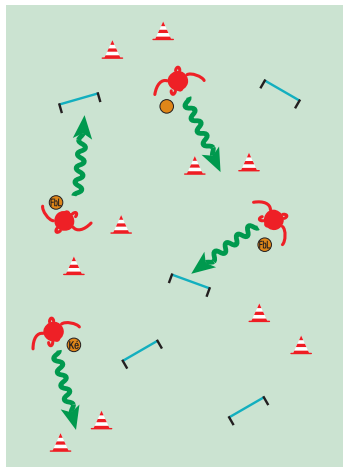
Szükséges eszközök:

- 14 db floorballütő
- 14 db floorball-labda vagy teniszlabda
- 5 db (24 cm-es) gát vagy bója
- 20 db pionbója
- 2 db zsámoly a labdák tárolására
- 8 db különböző típusú labda (gumilabda, szivacskezilabda, kézilabda, focilabda, röplabda – ami rendelkezésre áll)

A feladat leírása:

A pályán bójákat és gátakat teszünk le, és kapukat alakítunk ki véletlenszerű elhelyezéssel. Az állomáson többfajta labda (gumilabda, szivacskezilabda, kézilabda, focilabda, röplabda – ami rendelkezésre áll) és floorballütő (labdával együtt) van kihelyezve. A gyerekeknek labdavezetéssel kell a pályán szabadon haladniuk különböző méretű labdákat terelgetve a floorballütővel.

- **Cél:** A tanulók lehetőség szerint az összes alagúton (gát alatt) gurítsák át a labdájukat, és szerezzenek gólt.
- **Megkötések:** A labdavezetés csak floorballütővel történhet, lábbal nem. A gyerekek játék közben cserélhetnek labdát.



Ábra:

2 Fogócskás cselezések

Tanulási cél:

- alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

- 4 db megkülönböztető trikó vagy szalag

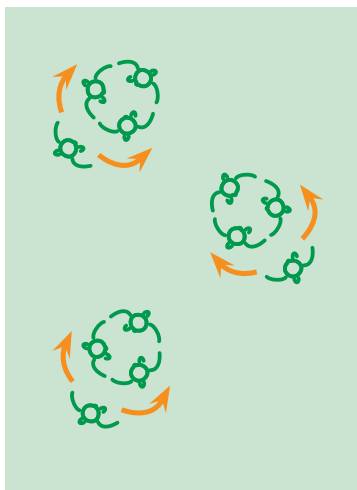
A feladat leírása:

A tanulókat négyes csoportokba osztjuk. Hárman egymással kört alkotnak kézfogással. Negyedik társuk a körön kívül helyezkedik el.

- **Cél**, hogy a körön kívüli támadó játékos megfogja a körben álló, előre kijelölt társát. A körben elhelyezkedő tanulók körbe-körbe mozgással tudják ezt megakadályozni. A fogó minden játék végéig marad (kb. 20-25 mp-ig) függetlenül attól, hogy volt-e sikeres megfogása.
- **Megkötések**: Csak lábmunkával akadályozhatják meg a támadót körbe-körbe forgással. A támadó a körön nem nyúlhat át.

Az állomássegítő jelzése (kb. 20-25 mp) után cserélni szükséges a támadót.

Ábra:





3 Labdaszerző

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása versenyhelyzetben (futások)
- tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabe-fektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

- 5 db hulahoppkarika
- 15 db teniszlabda

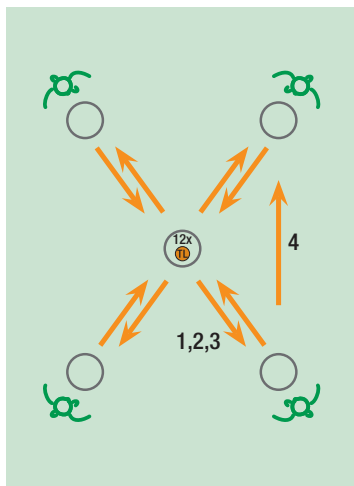
A feladat leírása:

A területen 5 karikát helyezünk el, négyet négyzet alakban egyet pedig középre. A középső karikába 12 db teniszlabdát teszünk. A tanulókat négyes csoportokba osztjuk.

- **Cél:** A saját karikában 4 teniszlabda elhelyezése/összegyűjtése a lehető leggyorsabban.
- **Megkötések:** Először a középső karikából kell a labdákat elvenni, egyszerre csak egy labdát lehet vinni, amikor középről elfogyott a labda, a többi játékostól is lehet rabolni.

Ha valamelyik játékosnak sikerült 4 teniszlabdát összegyűjtenie, akkor a játék véget ér. A következő 4 játékos játszik, majd a harmadik négyes. A többiek addig pihennek.

Ábra:



4 Karikás ugróiskola

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések eszközzel)
- tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában
- társas felelősségvállalás tudatosítása

Szükséges eszközök:

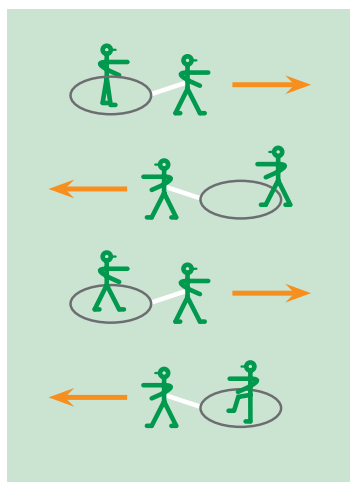
- 7 db hulahoppkarika
- 7 db judoöv vagy ugrálókötél vagy szalag

A feladat leírása:

A tanulókat párokba osztjuk! Páronként kapnak egy hulahoppkarikát, amire egy judoövet vagy zsinórt/kötelet kötünk. Az egyik tanuló szabadon mozog a területen közben az őv segítségével húzza maga után a hulahoppkarikát. A másik tanulónak szökdelő gyakorlatokat kell végrehajtania a mozgó hulahoppkarika segítségével! A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak a területen, miközben többször változtatnak az ugrásvégrehajtás módján. Az állomássegítő jelzésére a párok tagjai cseréljenek szerepet!

- **Cél**, hogy a tanulók maguk válasszák ki az ugrófeladatot és törekedjenek a folyamatos ugrásokra.
- **Megkötések:** A karikát húzó tanulók lassú mozgással haladjanak, és figyeljenek az ugróiskolát végrehajtó társukra!

Ábra:





5 Talicska

TORNA

Tanulási cél:

- a támaszhelyzet és a törzsstabilitás fejlesztése, az együttműködés erősítése;

Szükséges eszközök:

- bóják a pálya kijelöléséhez (minimum 4 db – maximum 20);
- babzsák 6-(18) db;
- opcionálisan: koordinációs karikák vagy egyéb biztonságos akadályok.

A feladat leírása (Alapjáték):

A tanulók párokban dolgoznak. Az egyik tanuló talicskahelyzetet vesz fel (kéztámaszban helyezkedik el), míg társa lábát fogva segíti a haladásban. A térd közelében, a comb felé kell fogni. (Stabil legyen a törzs!). A „talicska” hátára egy babzsákot kell helyezni. Indítójelre a párok a kijelölt pályán haladnak előre a bójákat megkerülve. A cél, hogy a talicska szerepben lévő tanuló kézen járva jusson el a fordítójelig, majd szerepcsere után a másik tanuló is végrehajtsa a feladatot az indítójelig. A bójánál a másik tanuló hátára kerüljön a babzsák. Ha leesik, meg kell állni megigazítani.

Választható bővítés (Talicska akadálypályán):

A játék nehezíthető egy előre kialakított, játékos akadálypálya beépítésével. Az alapjáték menete változatlan marad, de a pálya az alábbi elemekkel egészíthető ki a meglévő eszközök függvényében:

- **Szlalomozás:** Haladás bóják vagy egyéb biztonságos tárgyak között.
- „Raktározás” (kijelölt bójáknál egy újabb babzsák óvatos felhelyezése a hátra haladó tanuló hátára);
- Áthaladás a földre fektetett, lapos koordinációs karikák felett (a karikák belsejébe tenyerelve);
- **Irányváltztatások:** Különböző éles kanyarok vagy cikk-cakk vonalak követése a pályán.

A feladat során a párok célja az akadálypálya biztonságos és szabályos teljesítése.

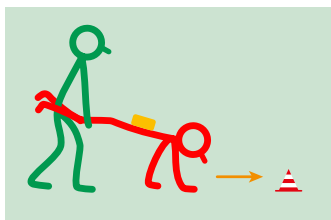
Szabályok:

- A segítő játékos végig fogja társa lábát (a comb/térd magasságában).
- A talicska szerepben lévő tanuló csak kézzel érintheti a talajt.
- Ha a tanuló térdre vagy teste leér a talajra, a feladatot az adott pontról, a helyes tartás felvétele után kell folytatni.
- Csak leesett babzsák esetén szabad megállni az igazítás idejére.

Testnevelői szempontok:

- A párok kialakításánál vegyük figyelembe a tanulók testméretét és erőszintjét.
- Kezdőknél rövidebb távot, közelebbi fogásmódot (csípő/comb) és egyszerűbb pályát alkalmazzunk.
- Törzs maradjon egyenes, a hangsúly a szabályos végrehajtáson és az együttműködésen legyen, ne kizárólag a gyorsaságon.
- A nehezítés fokozatosan történjen az akadályok számának vagy összetettségének növelésével.

Ábra:





6 Térdelőtámaszban alkar-áthúzás

KÜZDŐSPORT

Tanulási cél/Fejlesztési terület:

- reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, erő fejlesztése, gyors erő fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése.

Szükséges eszközök:

- Ízületek és balesetvédelem érdekében a tornaszőnyeg használata ajánlott.
- páronként 1 db tornaszőnyeg

A feladat leírása:

A gyerekek térdelőtámaszban helyezkednek el, jobb karjukkal alkarfogással (a fogás nem lehet tenyér- vagy kapocsfogás) összekapaszkodnak. A térdük vonalában egy egy határvonalat jelölünk ki a talajon. Rajtszóra egymásnak feszülve megpróbálják áthúzni társukat a jel mögé. A térdeknek végig a talajon kell maradni. Az a játékos, akinek sikerül a társa térdét a kijelölt vonal mögé kényszerítenie, 1 pontot kap. Ha véget ér a küzdelem térdelőülésben helyezkedjenek el a tanulók. A verseny 5 pontig tart és mindig rajtjelre egyszerre kezdik a küzdelmet a diákok.

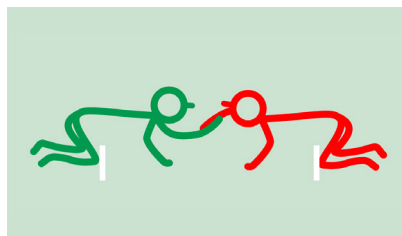
A feladat ismertetése

A diákok párosával, egymással szemben helyezkednek el. Itt már fontos, hogy nagyjából hasonló testsúlyú, erejű gyermekek legyenek párban.

Feladat közbeni instrukció

- Figyelj a társadra, próbálj túljárni az eszén!
- Legyél sportszerű!
- Vigyázz a másikkal!

Ábra:



7 Gurítások

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (gurítások)
- tapasztalatszerzés a gurításokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

- 10 db gumilabda
- 25 db szivacskezilabda
- 20 db pionbója

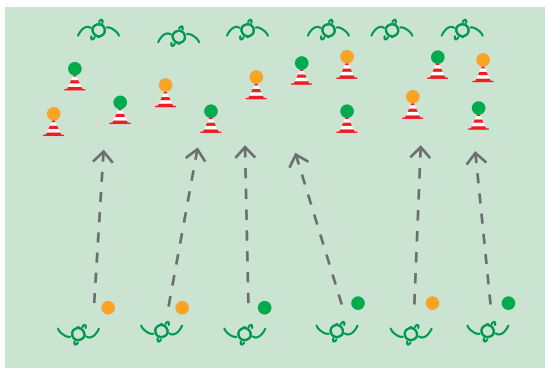
A feladat leírása:

A pálya egyik végében pionbójákra labdákat helyezünk el véletlenszerűen, a típusokat keverve. 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. A másik csoport tagjai gurításonként visszateszik a bójákról leesett labdákat, és visszagurítják a gurításhoz használt labdákat.
- **Megkötések:** Csak gurítani szabad a labdákat, dobni nem.

Minden gurítás jelzésre történik. 2,5-3 percnél cserél a két csoport.

Ábra:





8 Futóiskola

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabe-fektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

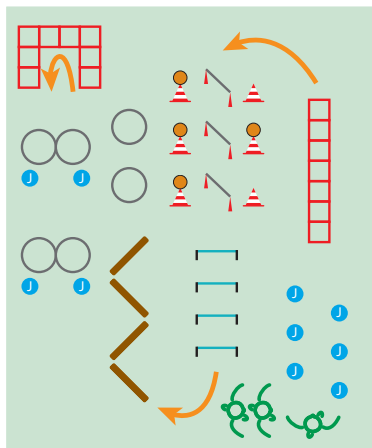
- 12 db műanyag gát (15-17 cm)
- 2 db koordinációs létra
- 6 db koordinációs karika
- esetleg zsámoly, pad

A feladat leírása:

Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják, padok, zsámolyok segítségével akadálypályát építünk.

- **Cél,** hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat.
- **Megkötések:** A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A soron következő tanuló indulását úgy határozzuk meg, hogy biztonságos távolságra induljon az előtte lévőőtől!

Ábra (mintaként közöljük, saját eszközrendszer használatát javasoljuk):



JÁTÉKGYŰJTEMÉNY

I. KORCSOPORT





FELADATOK

1 Bójadöntőgető

Tanulási cél:

- alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futás, irányváltás)
- tapasztalatszerzés a futások, irányváltatások különféle térbeli megoldásaiban

Szükséges eszközök:

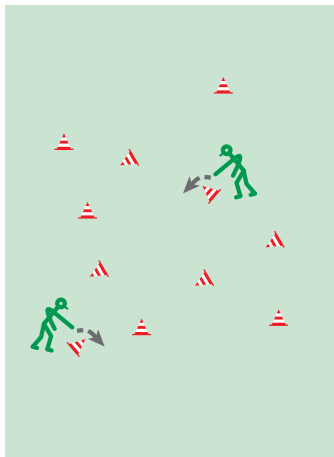
- 16-20 db nagyobb bója

A feladat leírása:

Két csoportot alakítunk ki. A játéktérre kiteszünk annyi bóját, amennyit csak tudunk. A játék során az egyik csapat célja, hogy eldöntse a felállított bójákat, miközben a másik csapat célja a bóják felállítása. Egy idő után a pedagógus állítja le a játékot, és az a csapat nyer, amelynek több bójája lesz az előzetesen meghatározott megvalósításnak megfelelően. A feladatot szerepcserével végeztessük, mindig páros körök után hirdessünk eredményt.

- **Megkötések:** egyszerre egy tanuló egy bóját állíthat vagy dönthet el. A bójákat őrizni nem lehet.

Ábra:



2 Bójás elkapó játék

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások)

Szükséges eszközök:

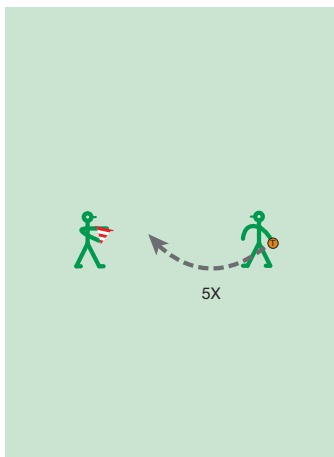
- 6-7 db nagyobb bója,
- 6-7 db teniszlabda

A feladat leírása:

A tanulókat véletlenszerűen párokba osztjuk, és kb. 4-6 méterre állítjuk fel egymástól. A páros egyik tagja egy bóját, a másik tagja egy teniszlabdát tart a kezében.

- **Cél:** A játék célja, hogy a labdát tartó tanuló úgy dobja a teniszlabdát, hogy a társa el tudja kapni a talpával felfelé fordított bójával.
- **Megkötések:** 5 dobásonként szer- és szerepcseré.

Ábra:





3 Bombázó

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása versenyhelyzetben (dobások)
- tapasztalatszerzés a fitball-labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódó saját test- és erő kifejtés tudatosságában

Szükséges eszközök:

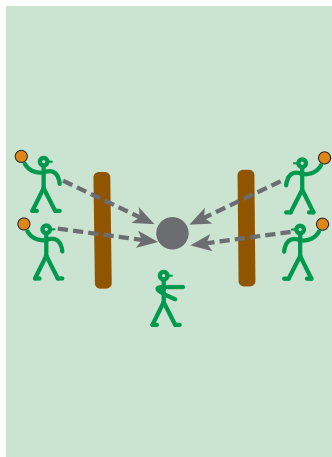
- 1 db fitball-labda;
- 6 db szivacskezilabda;
- 2 db 4 méteres pad

A feladat leírása:

Két csoportot alakítunk ki véletlenszerűen. Egy kb. 9×9 méteres területen egy-egy 4 méteres padot a két alapvonalhoz teszünk, itt állnak fel a tanulók. A csapatoknál 3-3 szivacslabda vagy gumilabda van. Csapatonként egy tanuló a 9×9 méteres négyzetben helyezkedik el (labdaszedő), a többiek a padok mögött állnak (dobók). Sípjelre a középen álló fitball-labdát kell célozni. A cél, hogy a másik csapat padjához érjen a fitball-labda. A játék 8 percig tart.

- **Megkötések:** csapatonként egy játékos lehet bent szedő emberként, aki a labdákat a saját csapatainak dobja ki.

Ábra:



4 Ugrókötél ritmusra

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (ugrások)
- tapasztalatszerzés az ugrásokhoz kapcsolódó saját test- és erő kifejtés tudatosságában

Szükséges eszközök:

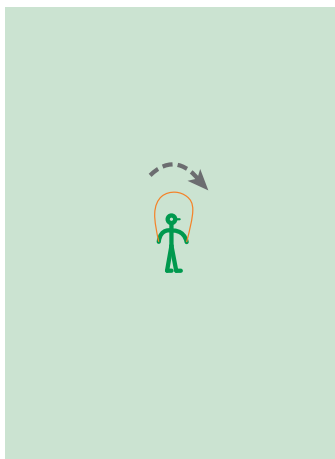
- 12-14 db ugrókötél;

A feladat leírása:

Minden tanuló kap egy ugrókötelet. Megfelelő távolságban helyezkednek el egymás mellett úgy, hogy ne zavarják egymást. A tanulónak meg kell próbálniuk a zene ritmusára kreatív ugrókötél gyakorlatokat végrehajtaniuk legalább 2-3 különböző típusú áthajtással.

- **Megkötések:** A mozgásműveltségi szinthez mérten lehet a feladatokat meghatározni.

Ábra:





5 Húzások

KÜZDŐSPORT

Tanulási cél:

- egyensúlyi helyzet megtartása, reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, erő fejlesztése, gyorsaság fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése.

Szükséges eszközök:

- 8 db hulahoppkarika

A feladat leírása:

A tanulók párba állnak szembe egymással 1-1 hulahoppkarikába. Bal lábon kell állni és társ jobb kezét jobb kézzel megfogni. Jelre el kell húzni a másikat, hogy kilépjen a karikából.

A győztes 1 pontot kap. Ha véget ér a küzdelem térdelőülésben helyezkedjenek el a tanulók. A verseny 5 pontig tart és mindig rajtjelre egyszerre kezdik a küzdelmet a diákok.

Variációk:

- Ha nem egymás kezét fogják, hanem judoövet, törölközőt, botot.
- Vagy nem karikában állnak, hanem csak el kell húzni, tolni a másikat.
- Lehet bármilyen kiindulópozícióból indulni: térdelve...

A feladat ismertetése

Ennél az állomásnál álljatok párba. Keressetek egy-egy hulahoppkarikát és álljatok bele.

Álljatok a bal lábatokra, tehát a jobb lábatokat emeljétek fel! Jobb kézzel fogjátok meg a társatok jobb kezét.

Tapsra kezdjétek el húzni a társatokat, hogy kilépjen a karikából, úgy, hogy közben ti se lépjétek ki!

Majd cseréljétek meg a kezeteket, lábatokat!

Álljatok a jobb lábatokra, tehát a bal lábatokat emeljétek fel! Bal kézzel fogjátok meg a társatok bal kezét.

A győztes 1 pontot kap. Ha véget ér a küzdelem térdelőülésben helyezkedjétek el. A verseny 5 pontig tart és mindig rajtjelre egyszerre kezditek a küzdelmet.

Feladat közbeni instrukció

- Figyeljétek a társatokra!
- A csuklóját vagy az alkarját fogjátok!
- Váltogassátok a kezet és a lábat! Ne mindig csak jobb kézzel húzzátok egymást! Bal kézzel is gyakoroljátok!

6 Labdaalagút-gurítás

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (gurítások)
- tapasztalatszerzés a gurításokhoz kapcsolódó saját test- és erő kifejtés tudatosságában

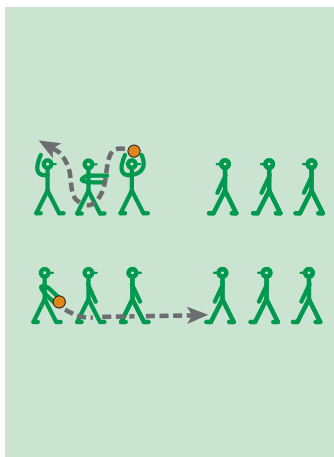
Szükséges eszközök:

- 1 db kosár- vagy röplabda;

A feladat leírása:

Két csoportot alakítunk ki. A csoportok egymással szemben, egyes oszlopban helyezkednek el, 5 méterre egymástól. Az egyik oszlop első tagjánál egy labda van. Az első játékos elindítja a labdát a feje fölött és átadja a második játékosnak. A második játékos a lábai között adja hátra a labdát és így tovább (páratlan a fej felett, páros a lábak között) amíg az utolsó tanulóhoz ér a labda. Ekkor ő az előtte lévő társak által alkotott terpeszalagúton megpróbálja átgurítani a labdát a szemben lévő oszlop első diákjának. A gurítást követően a gurító játékos az oszlop elejére fut, így a következő körben másik játékos kerül az oszlop végére, és ő végzi el a gurítást. A szemben lévő oszlop ugyanezt a feladatot hajtja végre. A játék addig tart, amíg mindenki egyszer átgurította a labdát.

Ábra:





7 Gurulások és gurulóátfordulások – babzsákhordás

TORNA

Tanulási cél:

- a guruló mozgások biztonságos elsajátítása;
- a térbeli tájékozódás fejlesztése;
- az egyensúlyérzék és a mozgáskoordináció fejlesztése;
- a gurulóátfordulás előkészítése és gyakorlása.

Szükséges eszközök:

- tornaszőnyeg;
- dobbantó;
- tornapad;
- szivacselemek („sajt”);
- babzsák;
- bója.

A feladat leírása:

A tanulók különböző lejtős és biztonságosan kialakított felületeken hajtanak végre gurulásokat és gurulóátfordulásokat, majd babzsákot visznek pókjárásban a bójáig, majd ott megfordulnak rákjárásba, és viszik vissza a babzsákot a gurulásba érkezés helyéhez.

A lejtő kialakítható tornapad, dobbantó és szivacselemek segítségével. A feladat nehézsége fokozatosan emelhető, így minden gyermek a saját képességeinek megfelelő szinten kapcsolódhat be. A lejtő segíti a mozgás végrehajtását, így a tanulók könnyebben sajátíthatják el a helyes gurulótechnikát és a folyamatos mozgásérzetet.

Fokozatok:

1. Gurulj, mint egy farönk!

A tanulók hanyatt vagy hason fekve nyújtott testtel gurulnak le a lejtőn – mint egy „farönk” – megtapasztalva a test hossz tengely körüli guruló mozgását.

2. Gömbölyödj össze, mint egy sün, és hintázz előre-hátra!

A tanulók szőnyegen, hanyatt fekvő helyzetből gömbölyű testhelyzetet vesznek fel, majd előre-hátra hintáznak. Ebből a hintázásból megpróbálnak guggolóállásba érkezni. A feladat célja, hogy megtapasztalják, hogyan segíti a lendület a test előre irányuló gördülő mozgását.

3. Lejtőn „begömbölyödve” gurulás

Hanyatt fekvés, térdek felhúzva, fej behúzva, karok a térden vagy a lábszáron, gömbölyű testhelyzetben gurulás lefelé.

4. Gurulóátfordulás előre lejtőn, szivacson vagy „sajton” keresztül

Aki már biztonságosan végrehajtja a gömbölyű gurulást, megpróbálhatja az előre gurulóátfordulást.

A gurulást követően a babzsákot a hasukra helyezik, majd **pókjárásban** haladnak tovább a bójáig úgy, hogy a babzsák lehetőleg ne essen le. A bójánál megfordulnak **rákjárás** helyzetébe, és viszik vissza a gurulásba érkezés helyéhez a babzsákot.

Ha a babzsák leesik, a tanuló visszahelyezi azt, és onnan folytatja a feladatot, ahol megszakadt a mozgás.

Variációk:

- hátra gurulóátfordulás lejtőn lefelé;
- különböző magasságú lejtők alkalmazása;
- lehet kijelölt vonalon vagy „alagúton” végiggurulni.
- a babzsákot gurulóátfordulás közben az álluk alá kell szorítani, hogy a gurulóátfordulás közben se essen ki.

Szabályok:

- A gyakorlatokat kizárólag megfelelően rögzített eszközökön szabad végrehajtani.
- A következő tanuló csak az előző befejezése után indulhat.
- A gurulásokat mindig puha talajra vagy tornaszőnyegre érkezve kell végrehajtani.

Testnevelői szempontok:

1. A gyakorlatok nehézségi szintjét fokozatosan emeljük.
2. Kiemelt figyelmet fordítsunk a fej behúzására és a gömbölyű testtartás kialakítására.
3. A hátra guruló feladatokat csak megfelelő előkészítés után alkalmazzuk.
4. Biztosítsunk elegendő helyet és megfelelő vastagságú szőnyeget az érkezési zónában.



8 Futó – ugróiskola

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test- és erő kifejtés tudatosságában

Szükséges eszközök:

- 12 db műanyag gát 15-17 cm;
- 2 db koordinációs létra;
- 6 db koordinációs karika, esetleg zsámoly, pad.

A feladat leírása:

FONTOS: Minden helyen az aktuális eszközöknek megfelelően kell a pályát kialakítani. Az eszközök ebben a feladatban csak ajánlásként jelennek meg!

Az állomáson koordinációs létra, gátak, bóják, padok, zsámolyok segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó és ugró-feladattal teljesítik az akadályokat.

A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A soron következő tanuló indulását úgy határozzuk meg, hogy biztonságos távolságra induljon az előtte lévőőtől!

9 Függések, lengések

Tanulási cél:

- saját testtel kapcsolatos érzékelés fejlesztése
- függőállások, függések lengések kialakítása, stabilizálása

Szükséges eszközök:

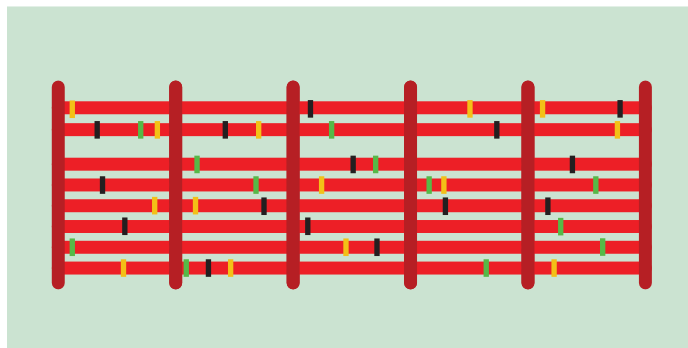
- 4 db különböző színű szigetelőszalag

A feladat leírása:

A bordásfalon (egymás mellett kb. 5-6 bordásfalon) a szigetelőszalagok segítségével négy különböző nehézségű útvonalat alakítunk ki (például zöld, kék, piros, fekete).

- **Cél:** A tanulóknak ki kell választani egy színt, amit követve kell végigmászni a bordásfalon. Több útvonalat jelölünk ki, több bordásfalon.
- **Megkötések:** Lehetőség szerint csak a kiválasztott színekre lehet lépni, illetve csak csak azokat lehet megfogni. Egy tanuló több útvonalat is választhat egy-egy mászás után.

Ábra:





10 Labdavezetések, célba rúgás/ütés/dobás

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések, rúgások, ütések, dobások)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez, rúgásokhoz, ütésekhez és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

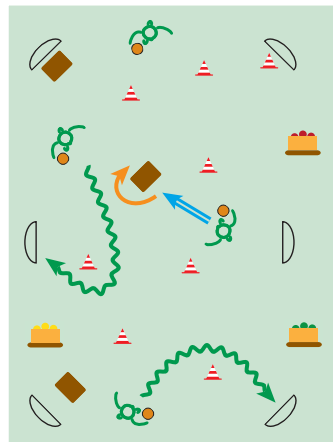
Szükséges eszközök:

- 6 db összehajtható kis kapu
- 4 db U9 szivacskezilabda
- 6 db 4-es focilabda
- 6 db floorballütő + labda
- 8 db 30 cm-es bója
- 6 db zsámoly (ebből 3 db a szerek tárolásához)

A feladat leírása:

A pályán bójákat teszünk ki véletlenszerű elhelyezéssel. 6 db összehajtható kiskaput (vagy zsámolyt) és 3 db fejjel lefelé fordított zsámolyt helyezünk el a pályán. Az egyik kiskapu közepébe egy zsámolyt teszünk, a másik közepébe egy bóját helyezünk el, a harmadik kiskapu elé kb. 1 méterre pedig szintén egy zsámolyt teszünk ki. Az állomáson többfajta szivacskezilabda, focilabda és floorballütő (labdával együtt) van kihe-lyezve. A gyerekeknek labdavezetéssel, egyénileg kell a pályán szabadon haladniuk, majd gólt szerezni a kapuba belőtt labdával.

- **Cél**, hogy lehetőség szerint az összes kapuba és felfordított zsámolyba szerezzenek gólt.
- **Megkötések:** A felfordított zsámolyokba tetszőleges módon lehet gólt szerezni. A kapukba úgy lehet gólt szerezni, hogy az akadályozó eszközöket vagy ki kell kerülni, vagy rá kell pattintani a labdákat.



Ábra:

11 Kúszások, mászások

Tanulási cél:

- saját testtel kapcsolatos tudatosság fejlesztése
- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (kúszások, csúszások, mászások)

Szükséges eszközök:

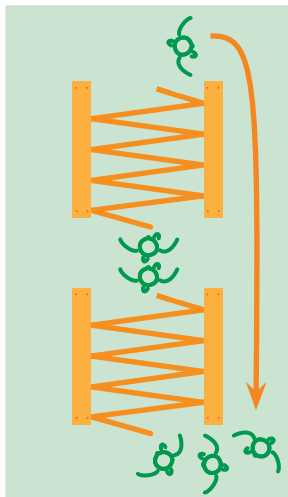
- 4 db tornapad
- 2 db gumiszalag

A feladat leírása:

A területen két-két tornapadot teszünk le egymás mellé kb. 1,5 méterre. Közéjük gumiszalagból véletlenszerűen kúszófolyosót alakítunk ki.

- **Cél:** A tanulóknak úgy kell végighaladniuk a kúszófolyosón, hogy a gumikötélhez nem érhetnek hozzá.
- **Megkötések:** Egy keresztkötelet alul, egyet felül kell kikerülni.

Ábra:





12 Lufiütögető

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések eszközzel)
- tapasztalatszerzés az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

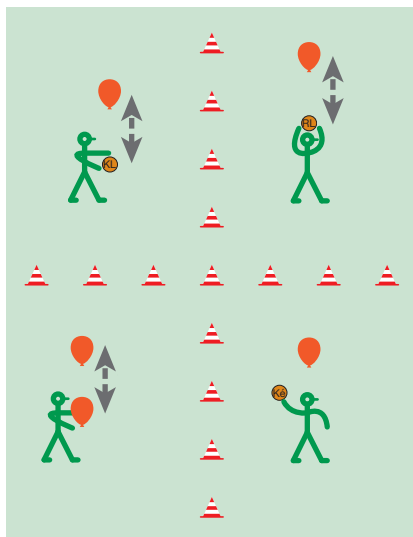
- 25 db felfújtt lufi
- 20 db pionbója (négy terület kijelölésére)
- 4 db röplabda
- 4 db kosárlabda
- 4 db szivacskezilabda / kisebb gumilabda

A feladat leírása:

A pályán négy területet jelölünk ki. Területenként meghatározzuk azt az eszközt, amellyel levegőben kell tartani a lufit (kosárlabda – mellkastól, röplabda – két kézzel test előtt, szivacskezilabda – egy kézzel, lufi – két kézzel luficserével).

- **Cél:** A tanulóknak az adott területeken meghatározott labdával és módon a levegőben kell tartaniuk a lufit. 8-10 db érintés után másik területet kell keresni.
- **Megkötések:** A lufit a labda típusa szerint meghatározott módon kell a levegőben tartani.

Ábra:



13 Trikószerező fogó két trikóval

Tanulási cél:

- támadó–védő szerepkörök előkészítése (menekülő, üldöző szerepekkel)
- energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása

Szükséges eszközök:

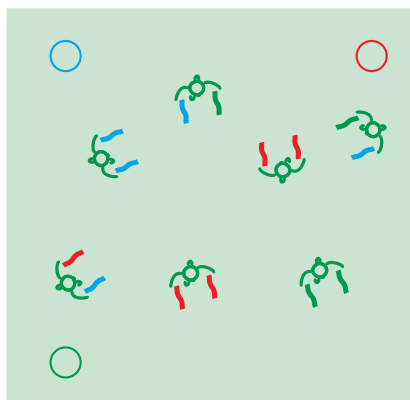
- 30 db jelölőmez

A feladat leírása:

A játék előtt minden tanuló kap két trikót, amit a nadrágjába kell két oldalra betűzni.

- **Cél:** a saját trikó védelme, illetve a másik trikójának megszerzése.
- **Megkötések:** Ha valaki trikót szerez, akkor a pálya szélén található azonos színű karikába kell beletenni. Aki elvesztette mind a két trikóját valamelyik karikából újra töltheti trikókészletét és visszaállhat a játékba.

Ábra:





14 Találj a célba!

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (rúgások, dobások)
- tapasztalatszerzés a rúgásokhoz és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energia-befektetés tudatosságában

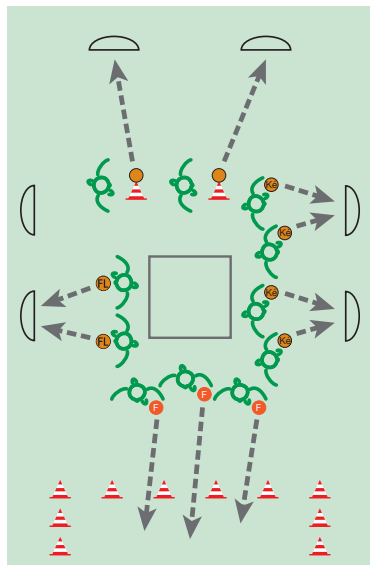
Szükséges eszközök:

- 8 db összehajtható kis kapu (vagy zsámoly vagy falfelület vagy bóják által határolt kapu)
- 4 db szivacskezilabda vagy teniszlabda
- 4 db focilabda
- 4 db gumilabda
- 4 db frizbi
- 20 db pionbója

A feladat leírása:

A pályán közepén 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) szivacskezilabda, focilabda, bójára tett gumilabda 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 gumilabdát tenyérrel megütve) a kapuba juttatni.

- **Cél**, hogy a tanulók lehetőség szerint az összes kapuba szerezzenek gólt.
- **Megkötések:** Az adott eszközt az eszköznek megfelelő technikával kell a kapuba juttatni. Kézben kell visszahozni az eszközt.



Ábra:

15 Cselezőfolyosó

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

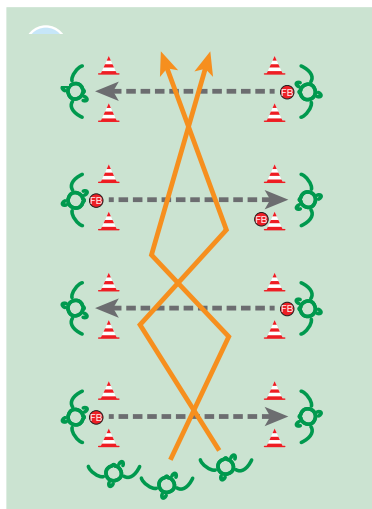
- 5 db fitball-labda
- 20 db pionbója

A feladat leírása:

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).

- **Cél:** A futó tanuló feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdákat, 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.

Ábra:





16 Cselezések

Tanulási cél:

- alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

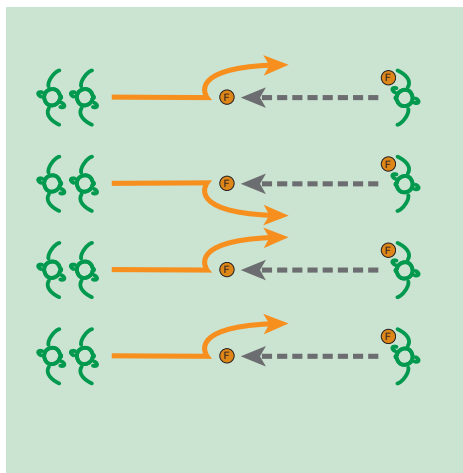
- 4 db fitball-labda
- 20 db pionbója

A feladat leírása:

A pályán négy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 2 méter). Három fős csoportokat alkotunk véletlenszerűen. Kétten az egyik bója mögött, egy tanuló pedig szemben velük áll fel. Az egyedül lévő tanulónál egy fitball-labda van. A labda nélküli tanuló elindul futva a társa felé, ekkor a fitballos tanuló elgurítja a labdát a futó társa felé.

- **Cél:** A futó tanuló célja, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát. A harmadik tanuló feladata a labda elkapása.
- **Megkötések:** A labdát oldalirányba kell kikerülni, átugrani nem szabad!

Ábra:



17 Labdaátadások – elkapások, átvételek

Tanulási cél:

- térbeli tudatosság fejlesztése – üres területre helyezkedés
- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, átvételek)
- tapasztalatszerzés az elkapások, átvételekhez kapcsolódó saját test és energiabe-fektetés tudatosságában

Szükséges eszközök:

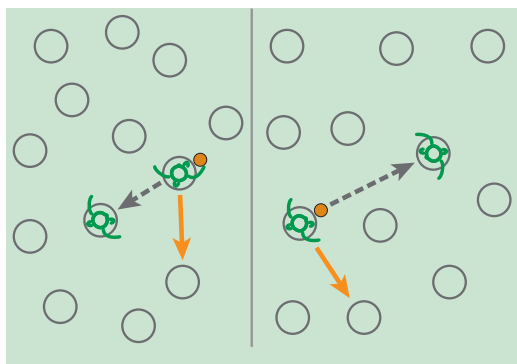
- 24 db jelölőkorong vagy egyéb eszköz
- 8 db labda (lehetőség szerint focilabda, szivacskezilabda, gumilabda és kogelán lab-da)

A feladat leírása:

„Add és fuss!” típusú játék. A területen 24 db jelölőkorongot helyezünk el véletlensze-rűen. A tanulókat párokba osztjuk, kártyák segítségével. A tanulók egy-egy jelölőko-rongot érintve helyezkednek el a játéktéren.

- **Cél:** A tanulóknak labdaátadást kell végezniük a társuknak, aki labdaátvétellel veszi birtokba a labdát. Az átadás után a passzoló tanuló továbbfut egy szabad jelölőko-rongra, a társa pedig megjátssza őt, aztán keres egy szabad jelölőkorongot, és így tovább.
- **Megkötések:** A labda típusának megfelelő átjátszási mód alkalmazásával, azaz fo-cival lábbal, szivacskezilabdával és kosárlabdával kézzel történik a játék. Csak üres jelölőkorongra lehet átfutni.

Ábra:





18 Labdaszedő

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása
- tapasztalatszerzés a futásokhoz kapcsolódó saját test- és erő kifejtés tudatosságában

Szükséges eszközök:

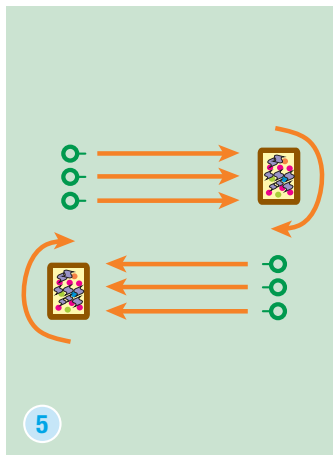
- 4 db számoly;
- 40 db kölyökláték kislabda (színes);
- 40 db pionbója;
- 20 db babzsák

A feladat leírása:

A területen két sávot alakítunk ki, a sávok között minimum két méter legyen, területenként 2-2 számolyt teszünk le a sáv két végére. A sávon belül a két számoly 15 méter távolságra van egymástól. Mindegyikbe különböző labdákat, babzsákokat, kendőket helyezünk el. A tanulókat véletlenszerűen két csoportra bontjuk.

- **Cél:** A tanulóknak az egyik számolyból a másikba kell áthordaniuk a tárgyakat. Mindkét csapat egyszerre kezdi meg a feladat végrehajtását, keresztindulással (A csapattagok egyszerre indulnak). A csapatoknál időt mérünk, hogy az összes eszköz között mennyi idő alatt tudják átjuttatni.
- **Megkötések:** Csak a saját számolyból lehet eszközt felvenni. Egyszerre egy tanuló egy eszközt vihet át.
- **Cél:** A megismételt játékban minden csapat próbáljon jobb időt teljesíteni, mint amennyit először sikerült.

Ábra:



19 Folyosófogó

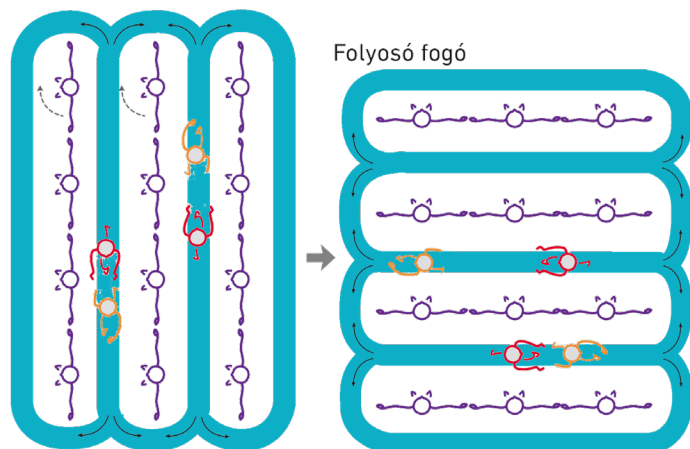
Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (menekülés és üldözés)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz, irányváltásokhoz kapcsolódó saját test- és energia-befektetés tudatosságában

A feladat leírása:

A tanulók (2 tanuló kivételével) az ábrához hasonló módon 4-5 soros vonalban helyezkednek el kézfogással. Ők képezik a „folyosókat”. A két tanuló közül az egyik a fogó, a másik a menekülő, akik a kézfogással kialakított folyosókban haladnak. A pedagógus vagy játékvezető jelére (például „balra át!” vagy „jobbra át!”, de lehet más jelzésre is) a folyosót alkotó diákok a megadott irányba fordulatot végezve változtatnak a folyosók irányán. Ezzel segíthetjük, de nehezíthetjük is a fogó munkáját. Ha sikerült megérinteni a menekülőt, egy másik párossal helyet cserélnek.

Ábra:





20 Juss át a mocsáron!

TORNA

Tanulási cél:

- a felsőtest és a törzs izmainak erősítése;
- tapasztalatszerzés a függés, lendülés és mászás alapmozgásainak gyakorlása;
- a mozgáskoordináció és az egyensúly fejlesztése;
- a bátorság és a feladattudat fejlesztése.

Szükséges eszközök:

- 1 db kötél;
- bordásfal;
- szőnyeg
- bordásfalra rögzített karikák;
- bóják a pálya kijelöléséhez.

A feladat leírása:

A tanulók egy képzeletbeli „mocsáron” kelnek át. A feladat első részében a kijelölt helyről kötél segítségével kell átlendülniük a túloldalra anélkül, hogy a „mocsárba” (a kötél alatt levő szőnyegre) lépnének.

Az átlendülést követően a tanulók a bordásfalra rögzített karikákon haladnak végig. A karikákon átmászva kell eljutniuk a pálya végére. A feladat célja az akadályok folyamatos, biztonságos leküzdése.

A pálya teljesítése után a következő tanuló indulhat.

Variációk:

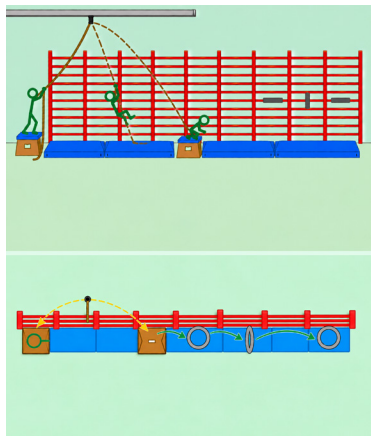
- a pálya kiegészítése további mászó- vagy egyensúlyozó elemekkel;
- váltóverseny formájában történő végrehajtás.

Szabályok:

- A tanulók csak a kijelölt eszközöket használhatják.
- A „mocsárba” lépés esetén a feladatot az adott akadály elejétől kell folytatni.
- A következő tanuló csak akkor indulhat, ha az előtte haladó már biztonságosan elhagyta az akadályszakaszt.

Testnevelői szempontok:

- A hangsúly a szabályos és folyamatos végrehajtáson legyen, ne a gyorsaságon.



Ábra:

II. KORCSOPORT

**DIÁKSPORTFESZTIVÁL-
FORGATÓKÖNYV**

LABDAJÁTÉKOK



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL

II. KORCSOPORT

FORGATÓKÖNYV

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: multisport

Részt vevő korcsoport: II. kcs.

Állomások száma: 6

Részt vevő gyerekek száma: legalább $7 \times 12 = 84$ fő

Létesítményigény: 40×20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 120 perc

Szükséges eszközök:

Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
Pionbója	80	Floorballütő	14
Jelölőkorong, vagy valamilyen jelölőeszköz	10	Teniszlabda – számozott, vagy csak a pionbója	60
Röplabda	4	Szivacskezilabda	6
Gumiszalag (10 méter)	1	Zsámoly	4
Állvány	2	Focilabda	11
Floorball-labda	2	1–4. számozott lap	4
Labda (ami rendelkezésre áll – le-hessen vele labdát vezetni kézzel)	16	Koordinációs karika (csomag) / hulahoppkarika	4
Kiskapu/zsámoly	4	Szigetelőszalag	1
Jelölőmez	25		

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

Az esemény a II. korcsoportos, azaz jellemzően 9-10 éves tanulók számára szervezett, a kerettantervben megjelenő labdajátékok ügyességfejlesztő feladataival, valamint azok előkészítő és kisjátékai tartalmaival valósul meg. Ebben a korcsoportban már megjelennek olyan játékok, amelyben az iskolai csapatok egymás ellen versenyezve igyekeznek jól teljesíteni.

Az I. korcsoportos „FMS” fesztiválokhoz képest újdonság, hogy egyes állomásokon már összehasonlító versenyhelyzetek is megjelennek, azaz a tanulók egymás ellen játszanak. A verseny kontrollálása ebben a korcsoportban úgy valósul meg, hogy minden egyes állomáson van eredményszámítás (azaz számoljuk a gólokat, és lesz győztese a mérkőzéseknek), azonban az eredményeket nem rögzítjük, és nincs végeredménye (győztesrel és helyezettekkel) a fesztiválnak. Ebből fakadóan minden új állomáson „tisztta lappal” kezdődnek a feladatok.

Változás, hogy állomásonként jelentősen hosszabb, 12 perces időkeret áll rendelkezésre.

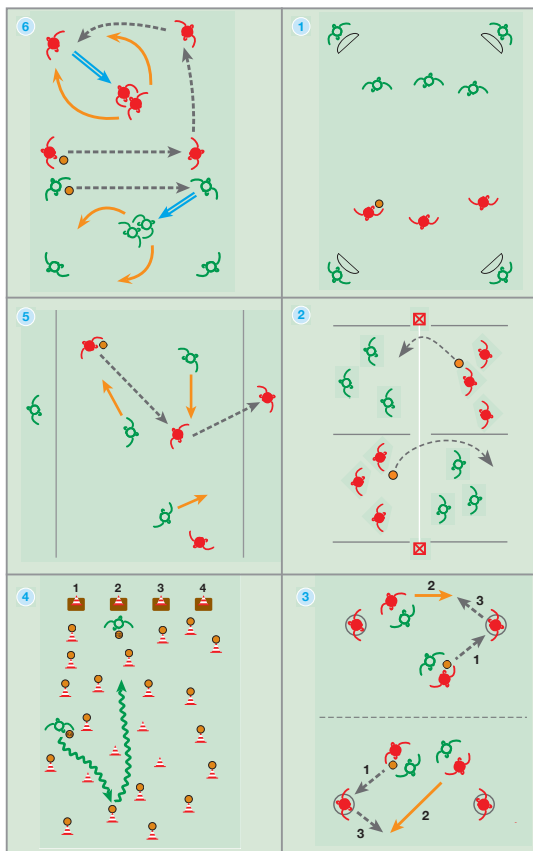
Értékelés:

A II. korcsoportos fesztiválrésztevők már nem csupán az aktív részvételért kapnak elismerést a pecsétgyűjtő füzetükbe kerülő pecsétek formájában, hanem a mozgásfeladatokban nyújtott magas szintű teljesítményüket is értékeljük. Az egyes állomásokon az ott meghatározott célt elérő tanulók dupla pecsétet kapnak, amely a „szuper sporteredmény” elérésének jelzése. Állomásonként eltérő, hogy az extra elismerést az egyénileg kiemelkedőt nyújtó tanulók vagy a 3-4 fős csapatok kapják-e. Olyan feladatok is előfordulnak, ahol a teljes csoport közösen elért eredményéért jár a dupla pecsét minden csoporttagnak. A pontok számolását maguk a tanulók végzik, az állomássegítő a végén összegez. (Ahol erre a feladatleírás kitér, ott az állomássegítő számolja a pontokat is.) A feladatleírások minden állomás esetében tartalmazzák a „szuper sporteredmény” elérésének kritériumait.

A diáksportfesztivál menetrendje:

- 5 perc: A tanulók fogadása a játéktéren. A pedagógusok fogadása a játéktéren.
- 5 perc: A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.
- 5 perc: Csoportalakítás.
- 5 perc: Bemelegítő játék.
- 90 perc: A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.
- 5 perc: A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal.
- 5 perc: Iskolai oklevelek/emléklapok átadása és a diáksportfesztivál zárása.

Pályarajz:



Ideális esetben minden iskolát 12 (vagy 24) tanuló képvisel a fesztiválon. A tanulókat iskolánként 6 fős csoportokba osztjuk. Induláskor az egyes állomásokon két különböző iskola 6 fős csapata tartózkodik (összesen 2×6 , azaz 12 fő). Az egyik csapat „piros” a másik csapat „kék” lesz. Állomásváltáskor a „piros” csapatok az óramutató járásával megegyezően, a „kékek”, azzal ellenkező irányban forognak a következő állomásra. Így az állomásokon – egy kivételével – minden esetben más-más iskola csapata tud egymással kontrollált körülmények között versengeni.

A 4. állomáson mindig 24 fő (4 db 6 fős csapat) tartózkodik, és végzi el a feladatot. Az első forduló után egy 6 fős csapat („pirosak”) az óramutató járásával egyező, míg egy másik 6 fős csapat („kékek”) azzal ellentétes irányba mozog a szomszédos állomásra. Két 6 fős csoport még a 4. állomáson marad (és érkezik hozzájuk ellenkező irányból egy „kék” és egy „piros” csapat). Forgás szempontjából a 4. állomás tehát olyan, mintha két állomás volna „egybeépítve”, azt minden csapat kétszer teljesíti.

FELADATOK

1 Labdarúgás: 4 kapus játék 3:3 (vagy 4:4) ellen

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

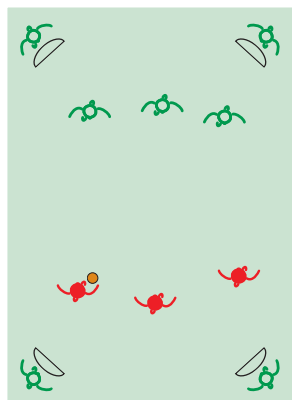
- 4 db összehajtható kiskapu vagy zsámoly vagy két bója által határolt terület
- 3 db focilabda
- 3-3-3 db jelzőmez (például narancssárga, sárga, kék)

Amennyiben van tér, párhuzamosan 2 terület is kialakítható, így 2-2 csapat játszhat párhuzamosan. (A játékidő így 3×3 perc lehet mindkét területen.)

A feladat leírása:

A kijelölt terület négy sarkába összehajtható kiskapukat vagy oldalára fektetett zsámolyokat helyezünk el. A csapatoknak két-két kapu áll rendelkezésére a góllövéshez. A tanulókat 4 db hármass csoportra osztjuk kártyák segítségével. A 14 fős csapatok esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csapatot alkotunk.

- **Cél,** hogy a tanulók a labdarúgás szabályainak megfelelően gólt szerezzenek.
- **Megkötések:** Az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a kiskapukat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre. A csapatok 6×2 percet játszanak, így mindenki 6 percet játszik és 6-ot pihen.
- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Aki a 3 mérkőzésének legalább egyikén győztesként jött le a pályáról, az jogosult a szuperpecsétre.



Ábra:

2 Zsinórlabda

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása (Javasoljuk két állomássegítő alkalmazását ezen a pályán.)
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

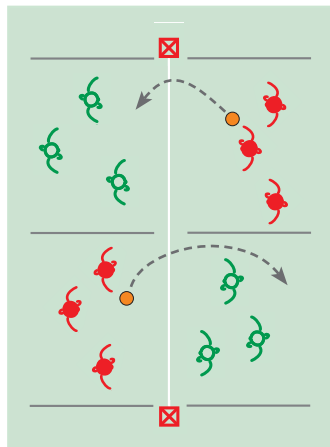
Szükséges eszközök:

- 2 db állvány (lesúlyozva pl. számmollyal) vagy más eszköz, amire ki lehet feszíteni a gumikötelet/szalagot kb. 2 méter magasan
- 1 db gumikötél
- 4 db soft vagy rendes röplabda

A feladat leírása:

A rendelkezésre álló területet az állványokra rögzített gumikötél vagy szalag segítségével két térfélre osztjuk, majd a kötelet középen megjelöljük egy jelölőszalaggal, hogy két játéktérület alakuljon ki (optimálisan 4 m × 4 m / játéktérület). Így 1-1 csapat (3-3 fő) játszik egymás ellen egy játéktérületen. (Összesen 2-2 csapat játszik egymás ellen a kialakított két területen.) Egy térfélen három átadást kell végrehajtani – lehetőség szerint kétkezes dobással – majd a harmadik elkapás után az ellenfél térfelére kell átjuttatni a labdát. Pontot akkor lehet szerezni, ha az ellenfél csapata nem tudja a kijelölt játéktéren belül pattanás nélkül elkapni a labdát.

- **Cél,** hogy a labdát kétkezes dobással juttassák át az ellenfél térfelére a gumi szalag felett.
- **Megkötések:** Egy térfélen három átadást kell végrehajtani. „Szerva” a röplabda szabályai szerint az alapon kívülről, kétkezes dobással történik.
- **A játék értékelése, szuperportpecsét:** A győztes csapatok (külön-külön, a saját mérkőzést figyelembe véve) jogosultak a szuperpecsétre.



Ábra:

3 Kézilabda: labdaátadás, -átvétel cicajátékban (4:2)

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- üres területre helyezkedés (elszakadás)
- támadó és védő szerepkörök alkalmazása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. A játékonkénti pontszámok összeírása, majd a végső összesítés
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása – minden váltás után le kell jegyezni az átadások számát.

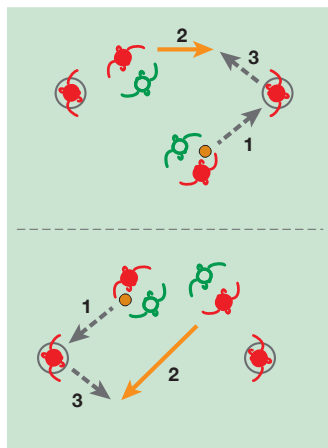
Szükséges eszközök:

- 4 db koordinációs vagy hulahoppkarika
- U9 szivacskezilabda vagy bármilyen kézilabda (lehetőség szerint szivacs-)
- 2-2 db jelölőmez (kék, sárga)

A feladat leírása:

A kijelölt két területen két karika található egymástól kb. 6-8 méterre. A tanulókat két csoportba rendezzük az állomáson tartózkodó két 6 fős csapatból. Mindkét csoportot 4 támadó (az egyik csapatból) és 2 védőjátékos (cica, a másik csapatból) alkotja. A játék során 4:2 elleni cicajáték alakul ki, amelyben a támadók két tagja a karikában állva segíti a labdatartást. A másik két támadó szabadon mozoghat a játéktéren. A védők feladata a labdaszerzés. Egy játék 3 percig tart, majd cserélnek a pozíciók között saját csapaton belül, tehát a két cica a másik játéktér egy-egy karikájába kerül, a karikában álló játékosok saját játéktérükön lesznek szabadon mozgó támadók, míg a szabadon mozgó támadópáros a másik játéktéren védő (cica) szerepkörbe kerül. Így mindenki kétszer lesz támadó és egyszer cica.

- **Cél,** hogy minél több átadást adjanak egymásnak a támadók, illetve a védők labdát szerezzenek.
- **Megkötések:** A labdát nem lehet leütni, maximum 3 lépést lehet tenni vele. A karikában az egyik lábnak mindig benne kell lennie.
- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** A több átadást végrehajtó csapat kap szupersportpecsétet.



Ábra:

4 Labdavezetés (Ezen az állomáson egy időben két csapat játszik, 2×12 fő)

Javasolt résztvevői szám: $2 \times 12 = 24$ fő

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódóan a saját test és az energiabe-fektetés tudatosságában

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. A játékonként az időeredmények rögzítése, majd a végső összesítés
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 16 db 5-6 méretű kosárlabda (labdavezetéshez)
- 2 csomag pionbója (80 db)
- 60 db filctollal számozott teniszlabda – ha nincs teniszlabda, akkor akár a bójákat is össze lehet szedni színek szerint
- 4 db zsámoly
- 1-4-ig számozott A/4 lap a zsámolyokra felragasztva

A feladat leírása:

A területen szétszórtnak helyezünk el kb. 60 db pionbóját (4 színben), rajtuk 60 db 1–4-ig számozott teniszlabdát. Az állomáson kézilabdák, focilabdák vannak kihelyezve. 4 db 6 fős csapat verseng egymással.

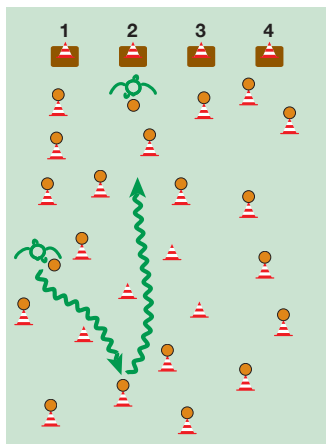
- **Cél:** Az eszköznek megfelelő labdavezetéssel össze kell gyűjteni az összes teniszlabdát, és a számnak megfelelő zsámolyba beletenni.

Egyszerre 6 fő teljesíti a feladatot, az időeredményt rögzíteni kell. Minden csapat egymás után teljesíti a feladatot, majd egy újabb körben ismét végrehajtják azt.

- **Megkötések:** Egykezes labdavezetéssel történik a végrehajtás. 2 kísérlete lesz egy csapatnak – egyszerre 6 fő végzi a feladatot, majd csere. Az összeszedést követően az a csapat pakolja ki újra a teniszlabdákat/bójákat, aki az adott körben összeszedte.

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az a csapat győz, amelyik rövidebb idő alatt szedi össze a labdákat vagy a bójákat. Ők lesznek jogosultak a szuperpecsétre – két körben összesítve.

Ábra:



5 Floorballos pontszerző

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban (átadások elszakadó társnak, átadás utáni továbbfutás).
- támadásban az üres terület felismerése és megjátszása

Állomásegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. A játékonkénti pontszámok összeírása, majd a végső összesítés
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása (Minden váltás után le kell jegyezni az átadások számát.)

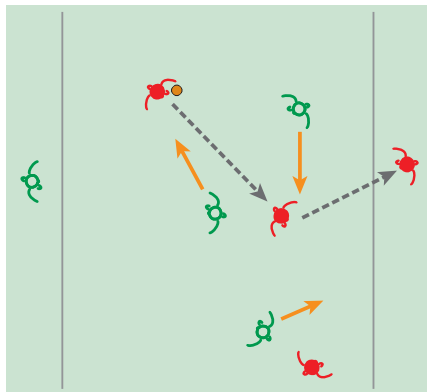
Szükséges eszközök:

- 2 db floorball-labda
- 14 db floorballütő
- 4-4-4 db jelölőmez (kék, sárga, narancssárga)
- 1 db szigetelőszalag vagy szivacskezilabdás jelölőszalag

A feladat leírása:

A kijelölt terület két végébe egy-egy vonalat húzunk az alapvonaltól 2-2 méterre (az ábrának megfelelő módon). A tanulókat 3 db négyfős csapatra osztjuk kártyák segítségével. A 3 db csapatból egy időben kettő van a pályán. A csapat egyik tagja az ellenfél oldalán a segédvonal és az alapvonal közötti területen helyezkedik el ütővel a kezében. Az éppen nem játszó csapat tagjai figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre.

- **Cél,** hogy a tanulók pontot szerezzenek úgy, hogy a floorball-labdát megpróbálják bejuttatni a vonal mögötti területen álló társuknak. A játék 3×3 percig tart.
- **Megkötések:** A „fogadó” tanuló a kijelölt területen belül bárhova helyezkedhet. Labdavezetés nincs, legfeljebb 3-at lehet lépni a labdával. A pontért át kell tudni venni a labdát, ha csak átgurul a vonalon, érvénytelen a találat. Kétszer ugyanaz a támadó nem szerezhet gólt.
- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az a csapat a győztes, aki több pontot szerez a 3 játékban szerzett összes gól alapján. A győztes csapat tagjai kapnak szupersportpecsétet.



Ábra:



6 Kotlós-kánya extra

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a kézilabdázásra jellemző átadások gyakorlása
- a kézilabdázásra jellemző védekező mozgás gyakorlása
- a kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások gyakorlása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés

Szükséges eszközök:

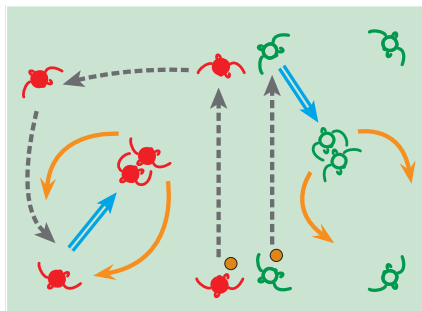
- 10 db jelölőkorong
- 2 db szivacskezilabda

A feladat leírása:

A kijelölt területen két játékeret alakítunk ki, mindegyiken a dobókocka ötös számának megfelelően elrendezett jelölőkorongokkal. Az állomáson tartózkodó tanulókat két csoportba osztjuk véletlenszerűen. Ketten középen egymás mögött állnak. A hátul lévő tanuló az előtte levő tanuló vállát fogja. Az első tanuló lesz a „kntlós”, a többiek a négy másik jelölőkorongon helyezkednek el, ők lesznek a „kányák”. Egyiküknél egy szivacs labda.

- **Cél,** hogy a „kntlós” megakadályozza a kányát az oszlop végén lévő „csibe” kidobásában. A „kányáknak” átadásokkal, átadócselekkel kell a „kntlós” mögé juttatni a labdát és megpróbálni eltalálni a „csibét”. Az állomáson segítő játékvezető jelzése (15-20 mp) után másik páros áll a „kntlós” és a „kányá” helyére.
- **Megkötések:** A „kntlós” csak lábmunkával akadályozhatja meg a „kányák” dobásait. Csak lábra, azaz csípő alatt ér a kidobás. A négy támadó csak a vonalon, kijelölt helyen tartózkodhat.
- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Ebben a játékban nem lehet szupersportpecsétet szerezni.

Ábra:



II. KORCSOPORT

DIÁKSPORTFESZTIVÁL-

FORGATÓKÖNYV

KÜZDŐSPORTOK



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL

II. KORCSOPORT

SZAKMAI FORGATÓKÖNYV

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: küzdőjáték

Részt vevő korcsoport: II. kcs.

Állomások száma: 8

Részt vevő gyerekek száma: legalább $8 \times 12 = 96$ fő

Létesítményigény: 40×20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 120 perc

Szükséges eszközök:

Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
Pionbója	30	Zsámoly	1
Judoöv	10	Kártyapakli	1
Csipesz	30	Stopper	1
Tatami (25 m ²) vagy	1	Szigetelőszalag	1
2×1 m méretű tornaszőnyeg	8		

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

Az esemény a II. korcsoportos, azaz jellemzően 9-10 éves tanulók számára szervezett, a kerettantervben megjelenő küzdőjátékok ügyességfejlesztő feladataival valósul meg. Ebben a korcsoportban már megjelennek olyan játékok, amelyben az iskolai csapatok egymás ellen versenyezve igyekeznek jól teljesíteni. Az I. korcsoportos „FMS”-fesztiválokhoz képest újdonság, hogy egyes állomásokon már összehasonlító versenyhelyzetek is megjelennek, azaz a tanulók egymás ellen játszanak. A verseny kontrollálása ebben a korcsoportban úgy valósul meg, hogy minden egyes állomáson van eredményszámítás (lásd lent), azonban az eredményeket nem rögzítjük, és nincs végeredménye (győztes-sel és helyezettekkel) a fesztiválnak. Ebből fakadóan minden új állomáson „tisztá lappal” kezdődnek a feladatok, a fesztivál végén pedig nincs végeredmény, egyéni vagy csapatrangsor.

A páros küzdelek esetében minden küzdelem két nyert menetig zajlik, így az eredmény 2-0 vagy 2-1 lehet. Minden küzdelem után párokat kell cserélnenek a játékosok. Az állomássegítők törekedjenek arra, hogy hasonló testalkatú, abszolút erejű gyerekek kerüljenek össze a játékokban. Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersport-pecsétet.

A küzdőjátékok során tiltott mindenfajta agresszív vagy fájdalmat kiváltó megnyilvánulás. Eerre minden állomáson figyelmeztessék az állomássegítők a gyerekeket. A sport-szerű magatartás és a szabályok betartása fontos eleme az eseménynek. Amennyiben a testi épséget szándékosan veszélyeztető megnyilvánulás történik, a tanulót figyelmeztetni kell! Többszöri előfordulás esetében az eseményről ki kell zárni a tanulót!

Értékelés:

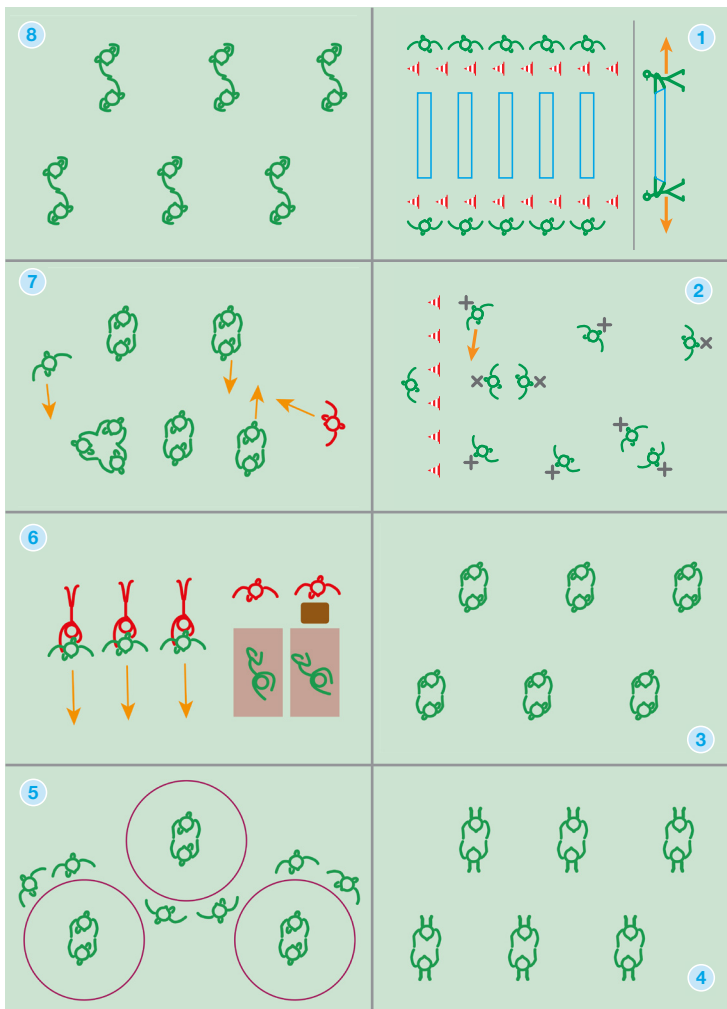
A II. korcsoportos fesztiválrésztevők már nem csupán az aktív részvételért kapnak elismerést a pecsétgyűjtő füzetükbe kerülő pecsétek formájában, hanem a mozgásfeladatokban nyújtott magas szintű teljesítményüket is értékeljük. Az egyes állomásokon az ott meghatározott célt elérő tanulók dupla pecsétet kapnak, amely a „szuper sporteredmény” elérésének jelzése. Állomásonként eltérő, hogy az extra elismerést az egyénileg kiemelkedőt nyújtó tanulók vagy a 3-4 fős csapatok kapják-e. Olyan feladatok is előfordulnak, ahol a teljes csoport közösen elért eredményéért jár a dupla pecsét minden csoporttagnak. A pontok számolását maguk a tanulók végzik. A feladatleírások minden állomás esetében tartalmazzák a „szuper sporteredmény” elérésének kritériumait.

A diáksportfesztivál menetrendje:

- 5 perc: A tanulók fogadása a játéktéren. A pedagógusok fogadása a játéktéren.
- 5 perc: A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.
- 5 perc: Csoportalakítás.
- 5 perc: Bemelegítő játék.
- 90 perc: A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.
- 5 perc: A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal.
- 5 perc: Iskolai oklevelek/emléklapok átadása és a diáksportfesztivál zárása.



Pályarajz:



Az állomáshelyek közötti váltás iránya:

Ideális esetben 4 meghívott iskola két-két db 12 fős csapatot indít az eseményen. Az iskolai csapatokat kezdetben egy-egy állomásra osztjuk be, amely végrehajtását követően a 12 fős iskolai csapat két 6 fős csoportra bomlik, és ezek ellenkező irányban forognak a következő állomásra. A tanulók csak egyetlen további állomáson találkoznak iskolatársaikkal, ha az adott iskola két 12 fős csapata szomszédos állomásokról indul.

1 Övhúzó játék

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése
- a maximális erő kifejtés megtapasztalása húzás közben, az erőállóképesség fejlesztése

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmények összesítése
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 10 db judoöv
- 20 db pionbója

A feladat leírása:

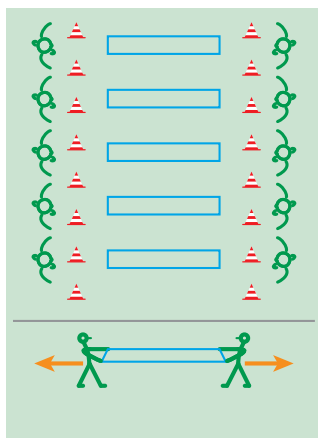
A területre középre kihelyezünk judoöveket egymás mellé párhuzamosan kiterítve, kb. 1–1,5 méterre egymástól. A tanulókat véletlenszerűen párokba osztjuk, és a kijelölt vonal mögé állítjuk egymással szemben. (Minden páros tagjai között pontosan középen van egy öv.)

- **Cél,** hogy a játékvezető 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 a társat. Minden küzdés után egy újabb küzdés következik, de különféle kiinduló helyzetekből indulva, pl. állásból, ülésből, guggolásból, fekvésből. A párok 3 menetes küzdelemben döntik el, ki az ügyesebb. Egy-egy küzdelem után az egyik oldalon álló tanulók egyet lépnek jobbra, így mindenki minden küzdelmet mással hajtja végre.

- **Megkötések:** Az övet elengedni szigorúan tilos, azaz figyelni kell, hogy a társ ne essen hátra! A meghatározott helyzetből kell indulniuk a tanulóknak.

A tanulók jegyezzék meg, illetve folyamatosan összegezzék, hogy az egyes fordulóokban hány pontot szereztek (3-at, 2-t, 1-et vagy 0-t)!

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersportpecsétet.



Ábra:



2 Csipesszerző

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- különböző irányú mozgások gyakorlása „alaphelyzetben”
- a küzdősportokra jellemző irányváltoztatások gyakorlása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 30 db csipesz
- 10 db pionbója – a „védelmi zóna” kialakítására (csipeszek felhelyezésének területe)

A feladat leírása:

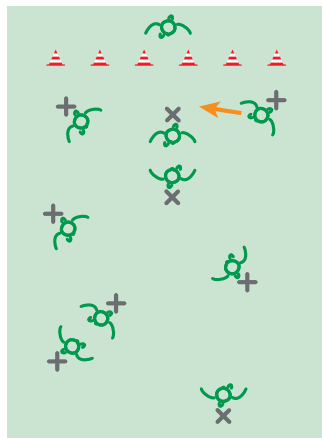
Minden tanuló kap 2 db csipeszt. A csipeszeket a pólójuk hátuljára, a lapocka magasságába kell felcsíptetni.

- **Cél,** 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 elejére. Cél, hogy a hátán lévő két csipeszt megvédje és így lehetőség szerint szerezzon minél több csipeszt.

A háton maradt csipeszek 2-2 pontot, az elől gyűjtött csipeszek 1-1 pontot érnek.

- **Megkötések:** A csipeszt csak a társ hátáról szabad szerezni, és azt a saját póló elejére kell 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.

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersportpecsétet.



Ábra:

3 Lökdősdős

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a küzdősportokra jellemző statikus–dinamikus egyensúlyi helyzet megtapasztalása
- a reakciógyorsaság fejlesztése

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök: –

A feladat leírása:

A tanulókat párokba osztjuk. Egymással szemben állnak csípőszéles terpeszben olyan távolságra, hogy a rövidebb karú elérje az ujjhegyével a másik vállát. Ezek után összeérintik a tenyerüket az ellenféllel, ujjfűzés nélkül. Csak ilyen módon lehet érinteni a másikat.

- **Cél,** hogy a tenyér tolásával és visszaengedésével a játékosok kibillentsek a másikat az egyensúlyi helyzetéből, azaz az ellenfél ellépjen vagy felemelje a lábát. Lehet lökni a másik kezét (támadás), vagy hirtelen elvenni a kezét (védekezés). Ha mindkét játékos ellép, akkor az a győztes, aki később emelte el a lábát a talajról.
- **Megkötések:** Ujjfűzéssel nem szabad ráfogni a társ kezére!

A páros küzdelem esetében minden küzdelem két nyert menetig zajlik, így az eredmény 2-0 vagy 2-1 lehet. Minden küzdelem után párokat kell cseréljenek a játékosok. A játékvezetők törekedjenek arra, hogy hasonló testalkatú, abszolút erejű gyerekek kerüljenek össze a játékokban.

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersportpecsétet. (2-0 eredményű küzdelem esetén a győztes 2, a vesztes 0 pontot kap, 2-1 eredménynél a vesztes is kap 1 pontot.)



Ábra:

4 Térdbirkózás

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése
- a maximális erő kifejtés meg tapasztalása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 1 db tatami (25 m², vagy páronként egy 1 × 2 méter méretű szivacs vagy matrac)

A feladat leírása:

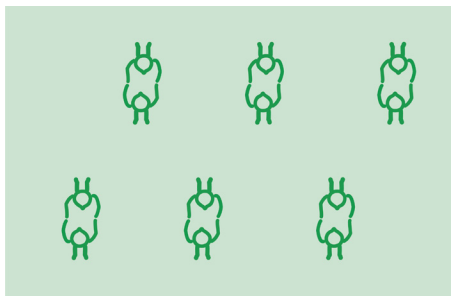
Véletlenszerűen párokat alkotunk. A párok egymással szemben, térdelésben helyezkednek el a szivacson. A tenyereket érintsék össze ujjfűzéssel.

- **Cél,** hogy az alaphelyzetből indulva a társat húzva-tolva az ellenfél törzse érintse a talajt.
- **Megkötések:** Tilos elengedni a kezet, illetve feszíteni a másik csuklóját, térdelésben viszont szabad lépkedni.

A páros küzdelek esetében minden küzdelem két nyert menetig zajlik, így az eredmény 2-0 vagy 2-1 lehet. Minden küzdelem után párokat kell cseréljenek a játékosok. A játékvezetők törekedjenek arra, hogy hasonló testalkatú, abszolút erejű gyerekek kerüljenek össze a játékokban. (Ha nagyon eltérő adottságú tanulók kerülnének össze, az állomássegítő avatkozzon be, és módosítson a párosításon!)

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersportpecsétet. (2-0 eredményű küzdelem esetén a győztes 2, a vesztes 0 pontot kap, 2-1 eredményű a vesztes is szerez 1 pontot.)

Ábra:



5 Szumó

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése
- a maximális erő kifejtés megtapasztalása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 1 db szigetelőszalag (kb. 28,3 méter) – 3 db, 3 méter átmérőjű kör kialakításához

A feladat leírása:

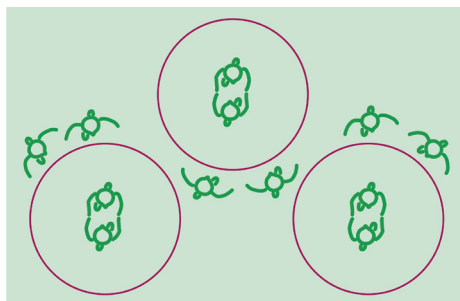
Véletlenszerűen párokat alkotunk. A párok egy-egy kör alakú küzdőterületen helyezkednek el egymással szemben.

- **Cél,** hogy az ellenfelek kitolják vagy kihúzzák egymást az adott küzdőterületről.
- **Megkötések:** Választhatóan ujjfűzéssel is meg lehet valósítani (amely egyben biztonságosabbá teszi a küzdelmet).

A páros küzdések esetében minden küzdelem két nyert menetig zajlik, így az eredmény 2-0 vagy 2-1 lehet. Minden küzdelem után párokat kell cseréljenek a játékosok. A játékvezetők törekedjenek arra, hogy hasonló testalkatú, abszolút erejű gyerekek kerüljenek össze a játékokban. (Ha nagyon eltérő adottságú tanulók kerülnének össze, az állomássegítő avatkozzon be, és módosítson a párosításon!)

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersportpecsétet. (2-0 eredményű küzdelem esetén a győztes 2, a vesztes 0 pontot kap, 2-1 eredménynél a vesztes is szerez 1 pontot.)

Ábra:





6 Testkihívás

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a maximális erő kifejtés megtapasztalása

Állomásegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmények összesítése
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 2 db szőnyeg (1×2 méter méretű)
- 1 db számoly

A feladat leírása:

A tanulókat – hasonló adottságú – párokba osztjuk. A feladatokat párokban hajtják végre. A területen odafelé a pár egyik tagja, visszafelé a másik tagja végzi.

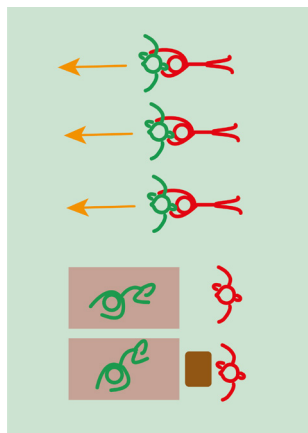
- A pár egyik tagja vállszélességű terpeszállásban, a másik hason fekvésben helyezkedik el a terpeszen belül, megfogja a segítő bokáját kívülről hajlított könyökkel úgy, hogy vállai a segítő bokájához érnek; a társ két előre lépését követően a feladatot végző behúzza magát az előbbi kiinduló helyzetbe. (Mindkét karral egyszerre, illetve egymás után végrehajtva is végezhető.)
- Ugyanez a feladat, de a feladatot végző belülről támasztja meg a társ bokáját, így a segítő bokája a hóna alatt helyezkedik el; a feladat során a hason fekvő tolja magát előre a láb segítségével; a segítő két lépéssel tér vissza a kiinduló helyzetbe.
- Az előbbi két feladat hanyatt fekvés kiinduló helyzetből.
- Az egyik („A”) tanuló hanyatt fekvésben, a másik („B”) tanuló pedig kéz-talptámaszban (négykézláb) fölötte helyezkedik el úgy, hogy a fejük egy irányba mutasson. Az „A” tanuló megkapaszkodik a „B” tanuló vállában. A „B” tanuló négykézláb haladással húzza az „A” tanulót, majd szerepcseré.

Esések gyakorlása:

- talajon, térdelésből dőlések előre szőnyegre
- állásból kigurulás előre
- számolyról legrás után esés gyakorlása

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Szupersportpecsét annak a párosnak jár, aki feladatonként minimum 4-4 kört tud teljesíteni.

Ábra:



7 Amőbafogó

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a védekező és támadó mozgás gyakorlása, a térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
- az irányváltatások gyakorlása

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök:

- 1 db stopperóra
- 1 pakli kártya

A feladat leírása:

A tanulók párokban állnak. Akik azonos színű kártyát húztak, azok alkotnak párt. Páratlan számú tanuló esetén egy 3-as csoportot választunk.

A párok közül kiválasztunk 2 tanulót, akik közül az egyik a fogó, a másik a menekülő lesz. Ezt a szerepet Kő-papír-olló játékkal döntik el. A győztes lesz a fogó.

A többiek párban, illetve 3-as csoportban kézfogással helyezkednek el. A kézfogásban mindkét kezükkel össze kell kapaszkodni. Ők lesznek az amőbák.

– *Az amőbák mozgása:* Az amőbák csak a kézfogás megtartásával mozoghatnak. A feladatuk, hogy a játék ideje alatt védelmezzék a menekülőt. Ezt úgy tehetik meg, hogy a fogó és a menekülő közé állnak.

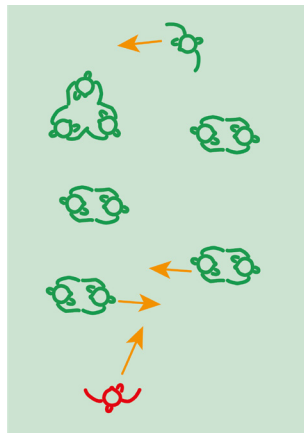
– *A menekülő mozgása:* A menekülő törekedjen úgy helyezkedni, hogy a fogó ne érje utol.

– *A fogó mozgása:* A fogó próbáljon cselező mozgásokkal, gyors irányváltatásokkal haladni, hogy elérje a menekülőt.

■ **Cél,** hogy a fogó próbálja meg minél gyorsabban elkapni a menekülőt.

■ **Megkötések:** Sem a fogó, sem a menekülő nem futhat át az amőbák kezei alatt. Csak megkerülni szabad az amőbákat. Az amőbák nem szoríthatják sarokba, vagy zárhatják be sem a menekülőt, sem a fogót. Mindig kell hagyni egy kis helyet egymás között.

A játék menetideje: 30 mp.



Ábra:

8 Karvívás

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- a megfelelő távolság beazonosítása védekező és támadó szemszögből is

Állomássegítői feladatok:

1. A szabályok szerinti játékvezetés
2. Az eredmény számolása
3. A szuperpecsétre jogosultak beazonosítása

Szükséges eszközök: –

A feladat leírása:

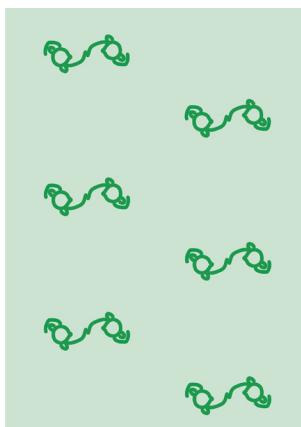
A tanulókat párokba osztjuk. Minden tanuló az egyik karjával küzd a másik tanulóval szemben. A másik karját hátra teszi. A tanulók küzdenek egymással, csak a kar érintkezhet. Meg kell próbálniuk a találati felületet megérinteni.

Találati felületek: vállak, combok.

A páros küzdések esetében minden küzdelem két nyert menetig zajlik, így az eredmény 2-0 vagy 2-1 lehet. Minden küzdelem után párokat kell cseréljenek a játékosok. A játékvezetők törekedjenek arra, hogy hasonló testalkatú, abszolút erejű gyerekek kerüljenek össze a játékokban.

- **A játék értékelése, szupersportpecsét:** Az első 5 legtöbb pontot gyűjtő tanuló kap szupersportpecsétet. (2-0 eredményű küzdelem esetén a győztes 2, a vesztes 0 pontot kap, 2-1 eredménynél a vesztes is szerez 1 pontot.)

Ábra:



II. KORCSOPORT

**DIÁKSPORTFESZTIVÁL-
FORGATÓKÖNYV**

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS





DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL

II. KORCSOPORT

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS FESZTIVÁL

FORGATÓKÖNYV

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: ügyességfejlesztés

Részt vevő korcsoport: II. kcs.

Állomások száma: 5 db

Részt vevő gyerekek száma: legalább 60 maximum 80 fő

Létesítményigény: 40 × 20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 90 perc

Szükséges eszközök:

Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
1 kg-os medicinlabda	2	Kézilabda I-es	2
2 × 1 méteres tornaszőnyeg	2	Kosár (kb 60 × 40 cm az alja)	1
4 méteres tornapad vagy jelölő-vonal	3	Kosárlabda	9
4 részes tornaszekrény	1	Mini kosárlabda	1
Babzsák	8	Nagyméretű gumilabda	2
Bója	6	Rőplabda	1
Floorball-labda	1	Szekrényfelsőrész	1
Floorball ütő	1	Szivacskezilabda	8
Focilabda	1	Szőnyeg	1
Hulahoppkarika	2	Zsámoly	12

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

Az iskolai testnevelésórák és a délutáni diáksport edzések egyaránt lehetőséget teremthetnek arra, hogy a hagyományos foglalkoztatástól eltérően fesztivál jellegű órákat szervezzünk – akár osztályszinten, akár több osztályt összevonva.

A Magyar Diáksport Szövetség az alsó tagozatos tanulók esetében fokozatosan kivezeti a felmenő rendszerű versenyeztetést. A játékos sportverseny népszerűségére tekintettel, azonban egy fesztivál rendszerű lebonyolítási alternatívát kíván nyújtani a kisiskolások részére.

Egy-egy ügyességfejlesztő fesztivál tervezett időkerete 90 perc, melynek létesítményigénye egy 20 × 40 méteres terület, amely 5 csapat részvételével valósítható meg.

A fesztivál sajátossága, hogy a testnevelés tantervére épülve feldolgozó gyakorlási céllal építi be a játékos sportverseny gyakorlatanyagának egy részét.

A 60-80 tanuló foglalkoztatását 5 területen különböző feladatok segítségével valósítja meg. Az állomásokon egy-egy csapat versenyez az idővel. Minden állomáson minimum kétszer hajtják végre a feladatot a csapatok, valamennyi tanuló részvételével. Az állomásokon a jobb időeredmény kerül bele a menetnaplóba (pecsételőfüzetbe).

Értékelés

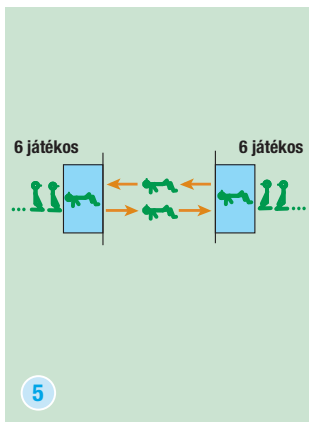
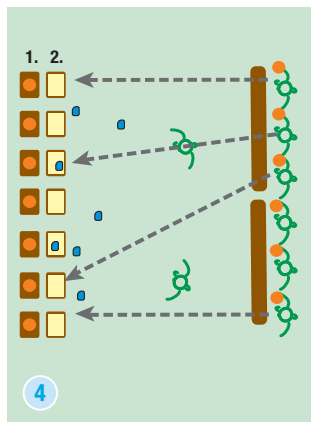
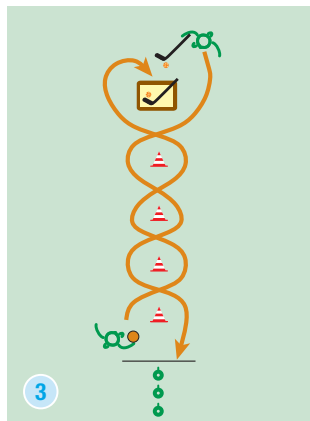
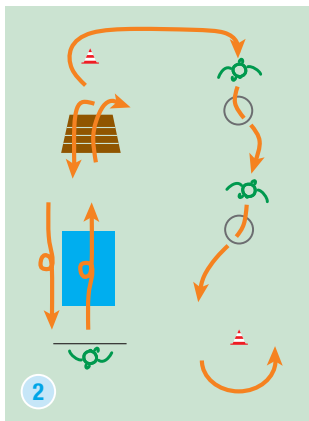
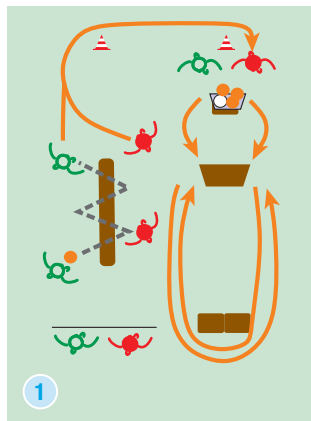
A fesztivál végén lehetőség van a csapat saját értékelésére az időeredmények alapján, amelyek lehetőséget adnak az esetleges versenyen belüli összehasonlításra is.

A diáksportfesztivál menetrendje:

- 5-8 perc: A tanulók fogadása a játéktéren.
- 3-4 perc: A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.
- 10-12 perc: Bemelegítés.
- 60 perc: A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.
- 5-6 perc: Levezetés (nyújtás) és a fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a tanulókkal, utána elpakolás.
- 5-6 perc: Eredményhirdetés – oklevelek/emléklapok átadása.

Pályarajz:

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően, a sor-számokat követve történik.



1 Páros adogatás – labdahordás

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő
- A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

- 1 db 4 m tornapad,
- 1 db röplabda,
- 1 db szekrényfelsőrész,
- 3 db számoly,
- 1 db kosár (kb. 60 × 40 cm az alja)
- 2 db kézilabda (I-es),
- 2 db 1 kg-os medicinlabda,
- 2 db nagyméretű gumilabda,
- 1 db mini kosárlabda,
- 1 db focilabda.

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

- A pálya hossza: **16 méter**.
- A rajtvonaltól 4 méterre hosszában egy **4 méteres tornapad** kerül elhelyezésre.
- A pálya végén keresztben egy **számoly**, rajta egy **kosár**, benne 8 db labda van:
 - 2 db kézilabda
 - 2 db 1 kg-os medicinlabda
 - 2 db nagyméretű gumilabda
 - 1 db mini kosárlabda
 - 1 db focilabda
- A pálya közepén (8 méternél) egy **felfordított szekrény felsőrész** áll keresztben.
- A pálya végén további **két számoly** van egymás mellett, keresztben.

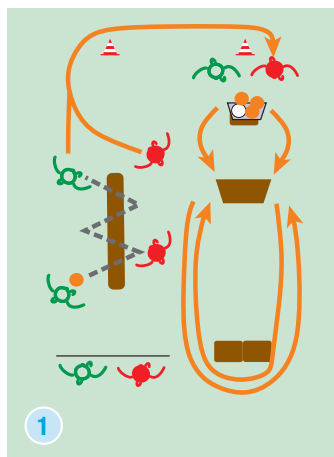
Lebonyolítás:

- A csapatok a rajtcélvonal mögött párokban helyezkednek el.
- Indítójelre az első páros kifelé haladva 4 tetszőleges átadást végez a röplabdával.
- Ezután közösen felveszik a kosarat, és a szekrény felső részéhez futnak.
- A kosárban lévő összes labdát a szekrény felső részébe rakják vagy beleöntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülnie.
- A kosarat a szekrény felső részénél hagyják, majd elfutnak a pálya végére, ahol a két számolyt ellentétes irányból megkerülik.

- Visszafutnak, a labdákat visszapakolják a kosárba, és a kosarat visszateszik a zsámolyra.
- Ezt követően felveszik a röplabdát, újabb 4 átadást végeznek, majd a pad végétől bepasszolják a labdát a következő párosnak.

Szabályok:

- Oda-vissza 4–4 átadásnak meg kell lennie páronként.
- Az el nem kapott átadás is érvényesnek számít.
- Ha a pálya végéig (zsámolyig) nincs meg a 4 átadás, meg kell állni és be kell fejezni a négy átadást. Visszafelé, ha nincs meg a négy átadás, a pad végénél kell megállni és befejezni a négy átadást.
- Amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek, a feladat nem folytatható.
- A kosarat mindig a két játékos együtt viszi.



Ábra:

2 Akadálypálya

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő
- A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

- 1 db szőnyeg,
- 1 db 4 részes tornaszekrény,
- 2 db bója,
- 2 db hulahoppkarika

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

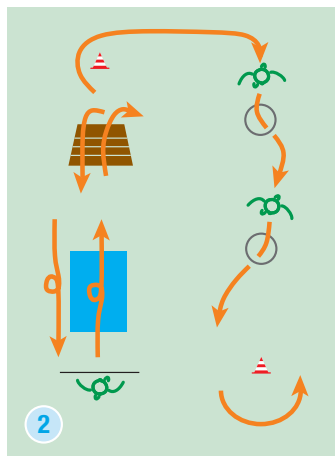
- A pálya hossza: **16 méter**.
- A tornaszőnyeget úgy kell elhelyezni, hogy távolabbi vége a rajt-célvonaltól **6 méterre** legyen.
- A szőnyegről **6 méterre** keresztben egy **4 részes tornaszekrény** található.
- A pálya végén egy **bója** van elhelyezve.
- A visszaúton a pályán **két hulahoppkarika** van 6–6 méterre elhelyezve, majd a pálya végén ismét egy bója.

Lebonyolítás:

- Indítójelre az első játékos a szőnyeghez fut, ahol **gurulóátfordulást** végez előre.
- Ezután továbbfut, és tetszőleges módon **átjut a szekrényen**.
- Megkerüli a bóját, majd a karikákhoz fut: mindkettőn **át kell bújni**a (tetszőleges módon).
- A pálya végén lévő bóját ismét megkerüli, majd a visszaúton ugyanígy teljesíti az akadályokat.
- A rajt-célvonalhoz érve **kézráutással váltja társát**.
- A játék akkor ér véget, amikor a **12. játékos** is áthalad a rajt-célvonalon.

Szabályok:

- Minden részfeladatot, akadályt teljesíteni kell.
- A testnevelő/felkészítő a szekrélynél biztosíthat, de a végrehajtásban nem segíthet.
- A karikán minden esetben át kell bújni.
- A karikát a versenybíró csak akkor igazíthatja meg, ha az másik pályára átgurul, vagy a küzdőtérrel kikerül.



Ábra:

3 Labdavezetések

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő
- A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

- 1 db zsámoly,
- 4 db bója,
- 1 db kosárlabda,
- 1 db floorball ütő,
- 1 db floorball-labda.

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

- A pálya hossza: **16 méter**.
- A pályán **4 db bója** van elhelyezve, egymástól **3-3 méterre**.
- A pálya túloldalán egy **zsámolyban** helyezünk egy **floorballütőt** és egy **labdát**.

Lebonyolítás:

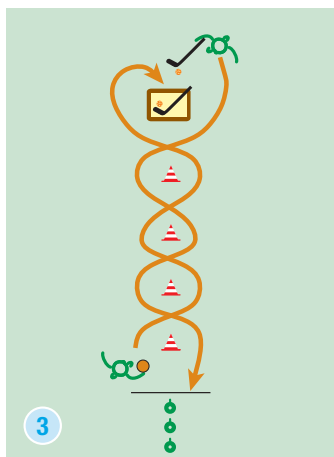
- A csapatok a rajt-célvonal mögött **oszlopban** helyezkednek el.
- Indítójelre az első játékos **kosárlabdával** szlalom labdavezetéssel halad végig a pályán.
- A túloldalon a kosárlabdát a zsámolyba teszi, majd felveszi a floorballütőt és a labdát.
- Szlalom labdavezetéssel jön visszafelé, és az utolsó bója után **bepasszolhatja** a labdát a következő társának.
- A váltás az ütő átadásával történik, a társ a labdát lábbal vagy kézzel megállíthatja.
- A következő játékos **floorball-labdavezetéssel** megy kifelé, majd szintén labdavezetéssel jön visszafelé.
- A váltás minden esetben a labda bepasszolásával, átadásával történik.
- A játék akkor ér véget, amikor a **12. játékos is labdavezetéssel áthalad a rajtvonalon**.

Szabályok:

- A labda leütésének az **első bójáig** meg kell történnie.
- Szlalomozás közben a játékosnak és a labdának **ugyanazon oldalról** kell kerülnie a bójákat.
- A szlalomozást mindkét oldalról lehet kezdeni.
- Ha a labda elgurul, a feladatot a hiba helyétől kell folytatni.
- A labdát csak az **utolsó bójától** lehet bejátszani.
- A labdát csak a **rajtvonal mögött** lehet átvenni.



- A labdához lábbal egyszer hozzá lehet érni, de **folyamatos lábbal vezetés nem megengedett.**



Ábra:

4 Célbadobás, bombázó

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Tanulási cél:

- A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.
- a szem-kéz koordináció fejlesztése;
- a célzó- és dobókészség gyakorlása különböző eszközökkel.

Szükséges eszközök:

- 6-8 db zsámoly,
- 6-8 kosárlabda,
- 6-8 db szivacskezilabda, gumilabda,
- 6-8 db babzsák
- 2 db 4 méteres tornapad vagy jelölővonal

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

- A pálya hossza: **6 méter**.
- A pálya végén **6-8 db zsámoly**, mindegyik tetejére egy-egy kosárlabdát teszünk.
- A pálya elején 2 db **4 méteres tornapad** kerül elhelyezésre (vagy dobóvonal kerül kijelölésre).
- A dobóvonal/tornapad mögött 6-8 játékos helyezkedik el, náluk:
 - 6-8 db szivacs- és gumilabda,
 - 6-8 db babzsák
- A pályán, a dobóvonal és a célfelület között **2 játékos** áll, ők a **labdaszedők**.

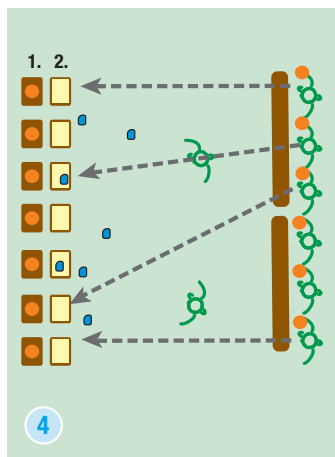
Lebonyolítás:

- Sípjelre a dobó játékosok háromszor próbálják meg ledobni a kosárlabdákat a zsámolyokról. A játékosoknak három dobási lehetőségük van.
- Minden kísérlet után a labdaszedők visszagurítják a labdákat a dobóknak.
- A három dobási kör után a zsámolyokat felfordítjuk. A játékosok ezután babzsákokkal céloznak, és megpróbálják azokat a zsámolyok belsejébe dobni.
- Ezután a csapat másik fele következik, ugyanezekkel a szabályokkal.

Szabályok:

- A dobó játékosok **nem léphetnek** a tornapad, illetve a kijelölt dobóvonal elé.
- A pad mögül a játékos benyúlhat a felé guruló vagy pattogó labdáért, de közben **nem támaszkodhat a talajon**.

- A pattanó találat is érvényesnek számít.
- A labdaszedők feladata a dobóeszközök összegyűjtése és visszajuttatása; a célba dobásban nem vehetnek részt.



Ábra:

5 Pók-rákjárás

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő
- A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

- 2 db 2 × 1 méteres tornaszőnyeg.

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

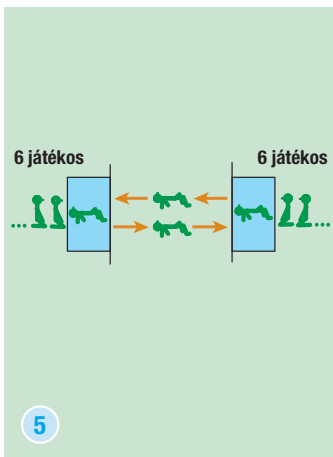
- A pálya hossza: **8 méter**.
- A pálya két végén, a vonalon kívül, egy-egy **2 × 1 méteres tornaszőnyeg** található.

Lebonyolítás:

- A csapat két részre oszlik: az egyik fele az egyik szőnyegnél, a másik fele a másik szőnyegnél a túloldalon helyezkedik el.
- Az induló játékos **a szőnyegen, kiinduló helyzetben** várja a jelet.
- Indítójelre a kezdőjátékos **pókjárással** halad át a pályán a túloldali szőnyegig.
- Lábbal érinti a szőnyeget, ezzel váltja társát, aki **rákjárással** halad vissza, majd kézzel érinti meg a rajtoldali szőnyeget.
- Minden játékosnak **egyszer pókjárásban és egyszer rákjárásban** is szerepelnie kell.

Szabályok:

- Váltani csak **szőnyegérintéssel** lehet.
- A feladatot mindig a meghatározott mozgásformával (pókjárás, rákjárás) kell végrehajtani.
- Induláskor mindkét oldalon a **kéz és a láb is a szőnyegen** helyezkedik el.



Ábra:

II. KORCSOPORT DIÁKSPORTFESZTIVÁL- FORGATÓKÖNYV *ÜTŐS*



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL

II. KORCSOPORT

ÜTŐS FESZTIVÁL FORGATÓKÖNYV

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: ütések eszközzel és eszköz nélkül

Részt vevő korcsoport: II. kcs.

Állomások száma: 5 db

Részt vevő gyerekek száma: legalább 60 maximum 80 fő

Létesítményigény: 40 × 20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 90 perc

Szükséges eszközök:

Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
16 db tollasütő	16	hulahoppkarika	12
4 méteres tornapad	5	röplabda vagy gumilabda	8
röplabda	2	pingpongütő	16
szivacskezilabda, vagy gumilabda	3		

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

Az iskolai testnevelésórák és a délutáni diáksport edzések egyaránt lehetőséget teremthetnek arra, hogy a hagyományos foglalkoztatástól eltérően fesztivál jellegű órákat szervezzünk – akár osztályszinten, akár több osztályt összevonva.

A Magyar Diáksport Szövetség az alsó tagozatos tanulók esetében fokozatosan kivezeti a felmenő rendszerű versenyeztetést. A játékos sportverseny népszerűségére tekintettel, azonban egy fesztiválrendszerű lebonyolítási alternatívát kíván nyújtani a kisiskolások részére.

Egy-egy ügyességfejlesztő fesztivál tervezett időkerete 90 perc, melynek létesítményigénye egy 20 × 40 méteres terület, amely 5 csapat részvételével valósítható meg.

A fesztivál sajátossága, hogy a testnevelés tantervére épülve feldolgozó gyakorlási céllal építi be a játékos sportverseny gyakorlatanyagának egy részét.



A 60-80 tanuló foglalkoztatását 5 területen különböző feladatok segítségével valósítja meg. Az állomásokon egy-egy csapat versenyez az idővel. Minden állomáson minimum kétszer hajtják végre a feladatot a csapatok, valamennyi tanuló részvételével. Az állomásokon a jobb időeredmény kerül bele a menetnaplóba (pecsételőfüzetbe).

Értékelés

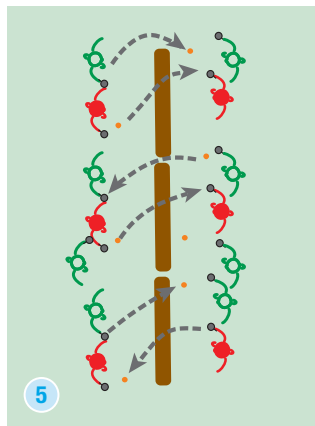
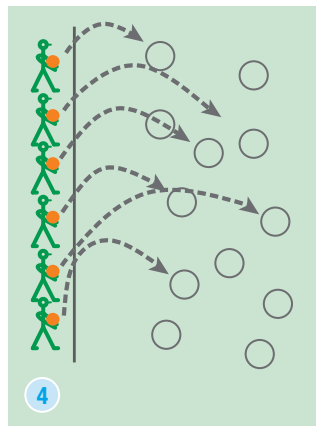
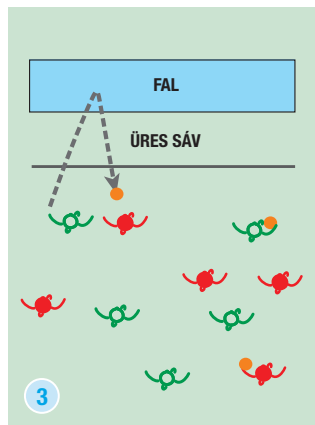
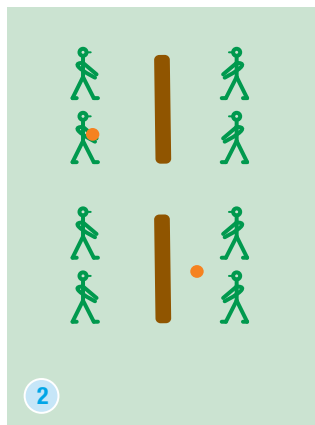
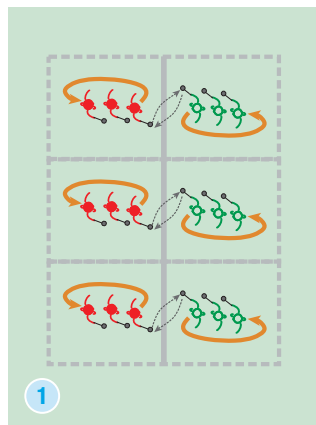
A fesztivál végén lehetőség van a csapat saját értékelésére az időeredmények alapján, amelyek lehetőséget adnak az esetleges versenyen belüli összehasonlításra is.

A diáksportfesztivál menetrendje:

- 5-8 perc: A tanulók fogadása a játéktéren.
- 3-4 perc: A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.
- 10-12 perc: Bemelegítés.
- 60 perc: A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.
- 5-6 perc: Levezetés (nyújtás) és a fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a tanulókkal, utána elpakolás.
- 5-6 perc: Eredményhirdetés – oklevelek/émléklapok átadása

Pályarajz:

Az állomáshelyek közötti váltás iránya: az óramutató járásával megegyezően, a sor-számokat követve történik.





1 Kooperatív tollaslabda

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő
- Szupersport pecsétet: minimum 30 érintést tudnak végrehajtani

Szükséges eszközök:

- 12-16 db tollasütő

A feladat leírása:

Alapjáték:

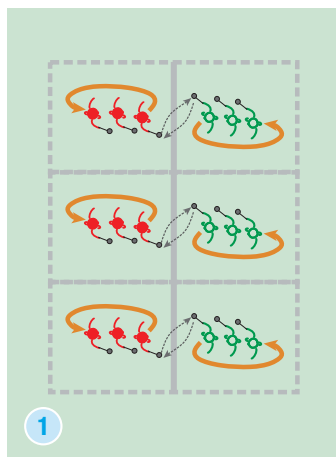
- Az osztályból 2–3 db, 4–6 fős csapatot alakítunk.
- A csapatok egymással párhuzamosan játszanak az ábra szerint.
- A csapatokat két kisebb csoportra bontjuk, akik egymással szemben állnak fel.
- A labdát az alpvonal mögül kell indítani alsó ütéssel.
- Minden ütés után a játékos hátralep a saját sorának végére, és megvárja, míg ismét rá kerül a sor.
- A csapat közös célja: minél több ütésből **folyamatosan a levegőben tartani a labdát**.
- Minden csapat számolja az érintéseit. Először 15-ig, majd 20-ig, végül 30-ig próbáljanak eljutni.
- Ha a labda leesik, a számláló újraindul nulláról.

Variációk:

1. A csapatok versenyeznek egymással: 3–5 perc alatt melyik csapat tud több ütést végrehajtani leesés nélkül?
2. Minden ütés után a játékos **átszalad a szemben álló sor mögé**, ott áll be a végére. A csapatok az egy térfélen játszó 2 főből alakulnak, azaz a szemben lévők egymással versenyeznek. Egy leesés egy pont, ki éri el előbb a 10 pontot?

Biztonsági szabályok:

- Mindig nézz körül, mielőtt átlépsz a szomszéd pályára!
- Tilos a labdát erővel leütni vagy felugrásból megütni!



Ábra:

2 Alkartenisz

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő
- Az a csapat, aki 20 pontot ér el, szupersport pecsétet kap.

Szükséges eszközök:

- 2 db 4 méteres tornapad;
- 2 db röplabda.

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

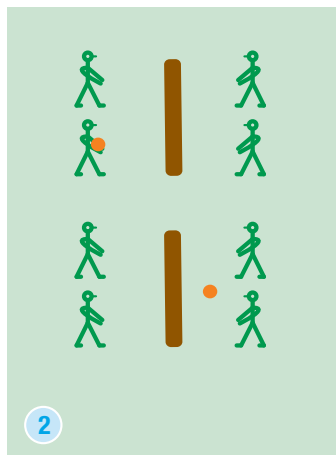
- A csoportot 3-4 fős csapatokra osztjuk.
- A játék 3:3 vagy 4:4 elleni formában zajlik.
- 2 db kb. 4 × 8 méteres pályát alakítunk ki. A pályák közepén hosszában egy 4 méteres tornapad van.

Feladat menete:

- A játékosok alkarral (egy- vagy kétkezes ütéssel) juttatják át a labdát az ellenfél térfelére.
- Az átütött labdát az ellenfél játékosa egy pattanás után próbálja visszaütni a másik térfélre.
- Ha nem sikerül visszaadni, a pont az ellenfél csapaté.
- Minden ütés után a játékos a saját pályarészének végére áll, és sorban következnek egymás után.

Szabályok:

- Kizárólag alkarral lehet ütést végezni (egy vagy két kézzel)
- A játékosok kötelesek a találat után hátrálni a soruk végére.



Ábra:

3 Kooperatív labdatenisz csapatban

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Szükséges eszközök:

- 3 db szivacskezilabda, vagy gumilabda.

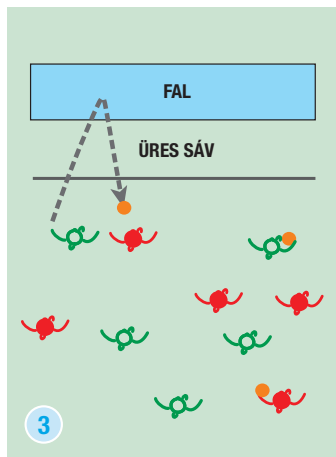
A feladat leírása:

Alapjáték:

- A játékot egy falfelülettel szemben 4-5 játékos játssza csapatonként.
- Az egyik csapat a kijelölt nyitóvonal mögül indít: a labdát nekidobja a falnak.
- A labdának a falról visszapattanva **a kijelölt sávon túlra** kell pattannia. Ha nem, az ellenfél kapja a pontot.
- Az elkapók közül bárki megszerezheti a labdát, de csak:
 - egy pattanás után, vagy
 - pattanás nélküli elkapással.
- A csapatok felváltva dobnak.
- Az a csapat nyer, amelyik előbb eléri a **10 pontot**.

Variációk:

1. A fal előtti sávot kivesszük, így minden visszapattanás érvényes.
2. A dobásnál kötelező legalább **1 méter magasság fölé** dobni a labdát.



Ábra:

4 Célbaütés

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Szükséges eszközök:

- 12 db hulahoppkarika;
- 6-8 db röplabda vagy gumilabda

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

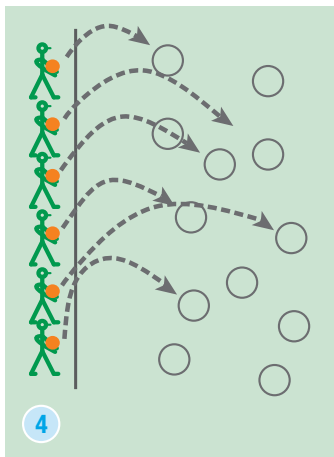
- A pálya hossza: 9 m.
- A pályán 12 db hulahoppkarika van szétszórva.
- A tanulók párokban állnak fel a pálya két végén, páronként egy labdával.

Feladat menete:

1. Sípjelre a labdás játékos **alsó nyitásszerű mozdulattal** megpróbálja a labdát az egyik hulahoppkarikába beleütni.
2. A társa a labda pattanása után felveszi, majd a kijelölt vonal mögé áll.
3. Következő sípjelre ő is végrehajtja a célbaütést.
4. A párok folyamatosan váltják egymást.

Szabályok:

- Csak **alsó, egykezes ütéssel** lehet a labdát a karikába juttatni.
- Az ütést mindig sípjelre kell végrehajtani.
- A párok maguk számolják a sikeres találataikat.



Ábra:

5 Pingpong-pad

Tanulási cél:

- Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Szükséges eszközök:

- 3 db 4 méteres tornapad,
- 12-16 db pingpongütő

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

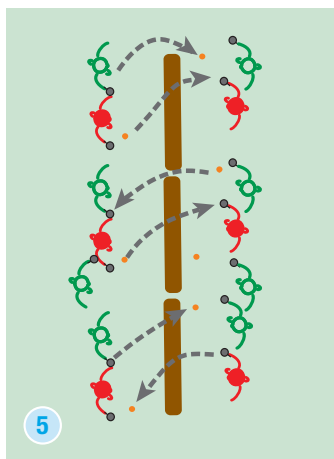
- A tanulókat párokba osztjuk.
- A párok a tornapad két oldalára ülnek, egymással szemben.
- Minden tanulónál egy pingpongütő van.

Feladat menete:

- A párok egymással pingpongoznak a pad felett.
- A cél: minél több ütést végrehajtani rontás nélkül.

Szabályok:

- A labda a saját térfélen **egyét pattanhat**, az asztalitenisz szabályai szerint.
- A párok nem egymás ellen, hanem **együttműködve** játszanak, a közös érintésszám növeléséért.



Ábra:

JÁTÉKGYŰJTEMÉNY

II. KORCSOPORT





JÁTÉKOK

1 Koordinációs pálya labdaátadásokkal

LABDAJÁTÉKOK

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- csapatjáték kialakítása,
- társakkal való együttműködés,
- koordináció fejlesztése

Szükséges eszközök:

- 11 db pionbója
- 6 db koordinációs karika
- 3 db labda (kézi, vagy foci)
- 2 db gát

A feladat leírása:

A játékosok 1-től 12-ig számot kapnak. A labdát a számok sorrendjében kell egymásnak passzolniuk.

A négyzetten kívül négy technikai/koordinációs állomás található, amelyeket a játékosoknak gyorsan kell teljesíteniük a passzuk után, mielőtt visszatérnek a négyzetbe.

Amint az 1-es játékos átpasszol a 2-esnek, kiválasztja a négy koordinációs feladat egyikét, gyorsan végrehajtja, majd visszaszalad, hogy újra bekapcsolódjon a passzsorozatba.

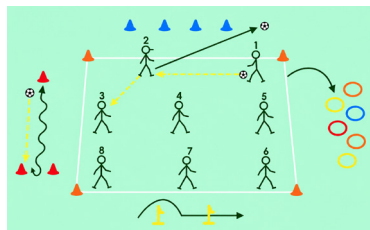
A többi játékos is ugyanezt teszi, miután megkapta a labdát és tovább passzolta.

A feladat ismertetése

- A játékosok számozása 1-től, a játékosok számának megfelelően, véletlenszerűen.
- A gyakorlatot kezdetben kézzel (kézilabdás passzokkal), majd fokozatosan labdarúgó-passzokkal végezzük.
- Adjunk szabadságot a játékosoknak abban, hogy a négy koordinációs pálya közül melyiket választják.
- A feladatokat gyorsan kell végrehajtani, hogy a játékosok időben visszaérjenek a helyükre, és készen álljanak a következő passzukra.

Feladat közbeni instrukció

Ne menj olyan állomásra, ahol már valaki van. Próbáld gyorsan, de pontosan végrehajtani a feladatot és minél gyorsabban visszatérni a játéktérületre!



Ábra:

2 „Mozgó kosár”

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- csapatjáték kialakítása, társakkal való együttműködés

Taktikai gondolkodás fejlesztése:

- **szabad területre mozgás, kommunikáció**

Szükséges eszközök:

- 8 db közepes bója
- 2 db karika
- 1 db labda
- 3-3 jelölőmez

A feladat leírása:

Egy **3:1 a 3:1 elleni** játék zajlik egy **12 × 12 m-es** területen.

A játéktéren kívül **csapatonként egy játékos** helyezkedik el, aki egy karikát tart a kezében (ez a „kosár”). A külső játékosok folyamatosan mozognak fel és le az oldalon mentén, igazodva ahhoz, hogy hol helyezkedik el a labda.

Kezdetben a játékosok **kézzel játszanak**. A cél, hogy a labdát egymásnak passzolják, majd **bedobják a labdát a karikába** (a „kosárba”). Labdával a kézben nem lehet futni, csak a labdanélküli játékosok mozoghatnak.

Ezután a gyakorlat nehezíthető úgy, hogy a játékosok már **lábbal passzolnak**, de a labdát továbbra is **kézzel kell a karikába dobniuk**.

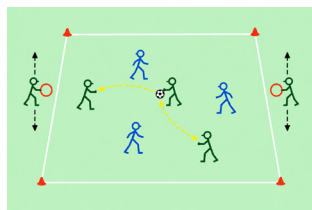
A feladat ismertetése

- Véletlenszerűen 2 csapatot alakítunk ki 4-4 fővel.
- A játék 3 a 3 ellen folyik.
- A kosaras játékost folyamatosan cseréljük. Az a játékos, aki a kosarat szerezte, az lesz kosaras játékos.
- Az a csapat nyer, amelyik több „kosarat” szerez.
- A labdaátadások módját is meghatározhatjuk, attól függően, hogy milyen képességgű és korosztályú csapatunk van!

Feladat közbeni instrukció

- Mozogj úgy, hogy megjátszható légy.
- A kosaras játékos is úgy mozogjon, hogy a társai kosarat tudjanak elérni.
- A védekező játékosok próbálják lezárni a passzsávokat és megszerezni a labdát.

Ábra:





3 Labdarúgás: 4 kapus játék 3:3 (vagy 4:4) ellen

Tanulási cél:

- két ember kapcsolata támadásban és védekezésben
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása

Pontszámítás:

- **Szempont:** Hány gólt szerzett az adott csapat?
- **Szuper sporteredmény:** 6 gól felett, csapatszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

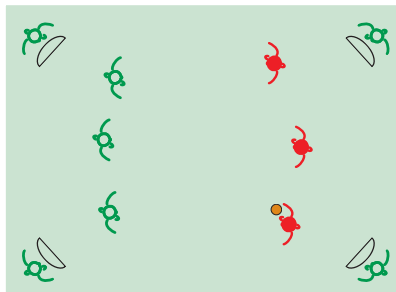
- 4 db összehajtható kiskapu vagy zsámoly
- 3 db focilabda
- 3-3-3 db jelzőmez (például narancssárga, sárga, kék)

A feladat leírása:

A kijelölt terület négy sarkába összehajtható kiskapukat vagy oldalára fektetett zsámolyokat helyezünk el. A csapatoknak két-két kapu áll rendelkezésére a góllövéshez. A tanulókat 4 db hármass csoportra osztjuk kártyák segítségével. A 14 fős csapatok esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csapatot alkotunk.

- **Cél,** hogy a tanulók a labdarúgás szabályainak megfelelően gólt szerezzenek.
- **Megkötések:** Az éppen nem játszó csapatok tagjai figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre. A játékoscsereket működhetnek úgy, hogy félidőben (4 perc elteltével) az addig nem játszó két csapat váltja a pályán lévő csapatokat.

Ábra:



4 Akadálypálya

Tanulási cél:

- saját test érzékelésének fejlesztése
- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása

Pontszámítás:

- **Szempont:** A csapattagok a megadott idő alatt hányszor tudják teljesíteni az akadálypályát? (3 perc, 1 perc pihenő, 3 perc)
- **Szuper sporteredmény:** 50 kör felett, csoportszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

- 6 db bója
- 2 db koordinációs karika vagy 2 db 3D létranégyzet
- 10 db babzsák
- 4 db jelölőkorong
- 2 db zsámoly
- 4 db 4 m-es tornapad

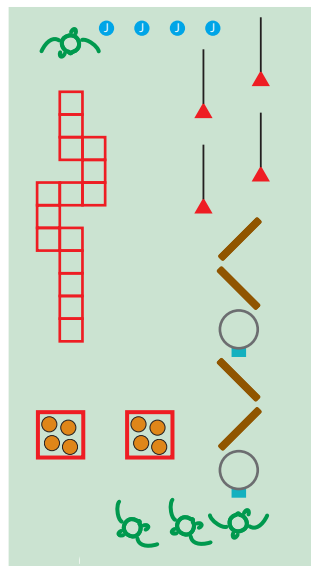
A feladat leírása:

A pálya első részében „átbújós-egyensúlyozós” akadályokat építünk fel (zsámoly-alagút, tornapad segítségével).

Ezt követően bójákból szlalompályát alakítunk ki. Az akadálypálya folytatása egy 3D létra, amelyet oldalirányba is kiterjesztünk. A pálya zárásaként két-két karikába (vagy 3D létrába) babzsákokat teszünk, amiket át kell vinni egyik helyről a másikra.

- **Cél,** hogy a tanulók minden körben minden eszközt használva a leghatékosabban hajtsák végre a feladatot.
- **Megkötések:** Folyamatos mozgással kell haladni az akadálypályán. A következő tanuló akkor indulhat, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (bójákhoz).

Ábra (mintaként közöljük, saját eszközrendszer használatát javasoljuk):





5 Zsámolylabdás pontszerző

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben
- a pálya szélességi és mélységi kihasználása

Pontszámítás:

- **Szempont:** Hány gólt szerzett az adott csapat?
- **Szupersporteredmény:** 6 gól felett, csapatszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

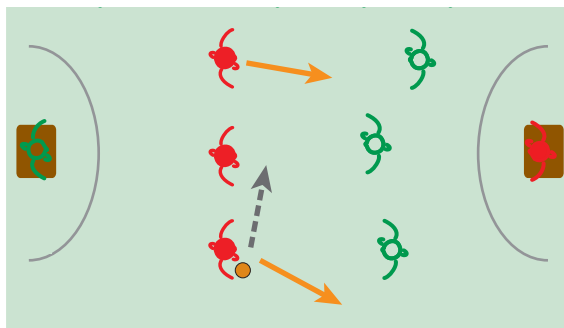
- 2 db zsámoly
- 1 db szivacskezilabda
- 4-4-4 db jelölőmez (például kék, sárga, zöld)

A feladat leírása:

A kijelölt terület két végébe egy-egy zsámolyt helyezünk el. Előttük egy 2,5 méter 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.)

- **Cél,** hogy a tanulók a szivacskezilabda alapszabályainak megfelelően gólt szerezzenek. Gólt úgy tudnak elérni, ha a támadó csapat úgy tudja a zsámolyon álló társának a labdát, hogy azt a zsámolyon álló játékos el tudja kapni. Gól után az ellenfél játékosai hozzák játékba a labdát.
- **Megkötések:** Fizikai kontaktus nem lehet a tanulók között, csak lábmunkával lehet védekezni. Az éppen nem játszó csapatok tagjai figyelik a labdát, hogy ne guruljon át a szomszédos területekre. A játékoscserek működhetnek úgy, hogy félidőben (4 perc elteltével) az addig nem játszó két csapat váltja a pályán lévő csapatokat.

Ábra:



6 Labdavezetés

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódóan a saját test és az energiabe-fektetés tudatosságában

Pontszámítás:

- **Szempont:** A csoport tagjai mennyi idő alatt tudták begyűjteni az összes teniszlabdát? (4 kör átlagát vegyük figyelembe!)
- **Szuper sporteredmény:** 1,5 perc alatt, csoportszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

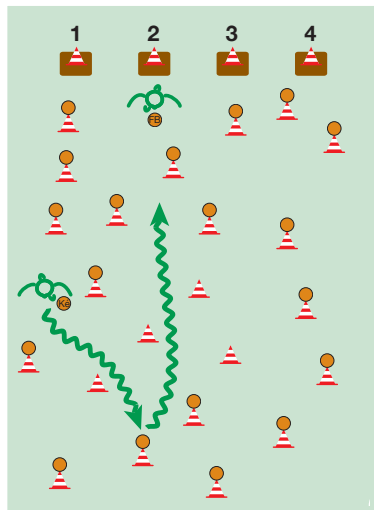
- 8 db kézilabda vagy kosárlabda
- 8 db focilabda
- 60 db számozott teniszlabda
- 60 db pionbója
- 1–4. számozott A/4 lap a zsámolyokra felragasztva
- 4 db zsámoly

A feladat leírása:

A területen szétszórtnak helyezünk el kb. 60 db pionbóját, 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.
- **Megkötések:** Kézilabda és focilabda esetén az eszköznek megfelelő módon labdavezetésekkel kell végezniük a tanulóknak az általuk megválasztott bója irányába.



Ábra:



7 Fitball-röpi

Tanulási cél:

- labdához történő igazodás
- támadásban az üres terület felismerése és megjátszása

Pontszámítás:

- ↑ **Szempont:** Hányszor játszották át úgy a labdát, hogy az ellenfél játékosai ne tudják közösen elkapni?
- ↑ **Szuper sporteredmény:** 6 gól felett, csapatszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

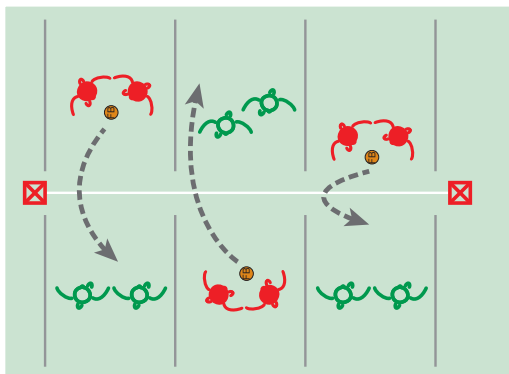
- 1 pár mobil röplabdaállvány
- 1 db gumiszalag
- 4 db fitball-labda
- 7 db jelzőmez (például kék)

A feladat leírása:

A rendelkezésre álló területet gumiszalaggal két részre osztjuk. A tanulókat három csoportra bontjuk (12 fő esetén 3×4 fő, 14 fő esetén a csoportokból kimaradó 2 játékos cserével kerüljön be a játékba). A csoportokon belül a tanulók fele jelölőmezt vesz fel. Csoportonként egy fitball-labdát kapnak.

- **Cél,** hogy a támadó csapat (akinek a fitball-labda van) együtt dobja át a labdát a gumiszalag felett az ellenfél téré felé. A védekező csapatnak együtt kell elkapnia a fitball-labdát, majd újra átjatszania a másik téré felé.
- **Megkötések:** A fitball-labdát a csapat összes tagjának egyszerre kell érintenie az elkapásnál és dobásnál is. A labda nem eshet le a saját téré felé.

Ábra:



8 Övhúzó játék

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése a reakcióidő csökkentése érdekében
- a maximális erőkifejtés megtapasztalása

Pontszámítás:

- **Szempont:** Hányszor tudták elhúzni a társukat?
- **Szuper sporteredmény:** 4 elhúzás felett, az egyének szintjén értékelve.

Szükséges eszközök:

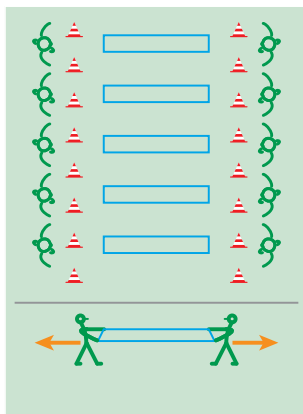
- 10 db judoöv
- 20 pionbója

A feladat leírása:

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.)

- **Cél,** 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:** Ha az övet mindkét játékos meg tudja ragadni, akkor azt szigorúan tilos elengedniük mindaddig, amíg el nem dől a küzdelem. A meghatározott helyzetből kell indulniuk a tanulóknak.

Ábra:





9 Frizbis pontszerző

Tanulási cél:

- két játékos kapcsolata támadásban (átadások elszakadó társnak, átadás utáni továbbfutás)

Pontszámítás:

- **Szempont:** Hány gólt szerzett az adott csapat?
- **Szuper sporteredmény:** 6 pont felett, csapatszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

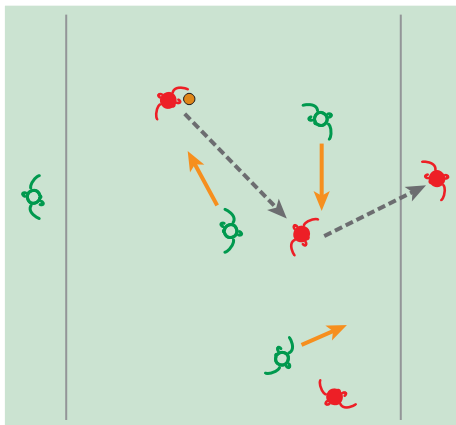
- 2 db soft frizbi
- 4-4-4 db jelzőmez (például kék, sárga, narancssárga)

A feladat leírása:

A kijelölt terület két végébe egy-egy vonalat húzunk az alapvonaltól 2-2 méterre (az ábrának megfelelő módon). A tanulókat 3 db négyfős csapatra osztjuk kártyák segítségével (14 fő esetében 1 db négyfős és 2 db ötfős). A 3 db csapatból egy időben kettő van a pályán. A csapat egyik tagja az ellenfél oldalán a segédvonal és az alapvonal közötti területen helyezkedik el.

- **Cél,** hogy a tanulók pontot szerezzenek úgy, hogy a frizbit megpróbálják bejuttatni a vonal mögötti területen álló társuknak.
- **Megkötések:** Az elkapó tanuló a kijelölt területen belül bárhova helyezkedhet. A frizbivel maximum 3 lépést lehet megtenni. Amennyiben a frizbi leesik a talajra, úgy arról a helyről a másik csapat hozhatja játékba. Az éppen nem játszó csapat tagjai figyelik a frizbiket, hogy ne repüljenek/guruljanak át a szomszédos területre.

Ábra:



10 Akadálypálya labdavezetéssel

Tanulási cél:

- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
- a kézilabdára jellemző labdavezetés gyakorlása

Pontszámítás:

- **Szempont:** A megadott idő alatt hányszor tudják teljesíteni az akadálypályát a csoporttagok? (3 perc, 1 perc pihenő, 3 perc).
- **Szuper sporteredmény:** 50 kör felett, csoportszinten értékelve.

Szükséges eszközök:

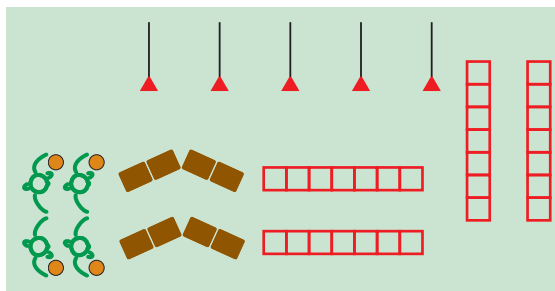
- 8 db zsámoly
- 12 db rúdbója talppal vagy sima bója;
- 4 db koordinációs létra;
- 5-5-5 db szivacskezilabda, kézilabda, kosárlabda.

A feladat leírása:

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 mindig más labdával.
- **Megkötések:** Folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán. A következő tanuló akkor indulhat, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (rúdbójákhoz).

Ábra (mintaként közöljük, saját eszközrendszer használatát javasoljuk):





11 Jelölőszerző birkózó játék

KÜZDŐSPORTOK

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- tapasztalatszerzés a birkózásra jellemző mozdulatokról

Szükséges eszközök:

- 28 db jelölő

A feladat leírása:

Két tanuló áll egymással szemben a kijelölt küzdőterületen. Mindkét játékos nadrágjának derekához – oldalt vagy hátul – 2 db jelölőszalagot kell betűrni úgy, hogy azok jól láthatóan kilógjanak. A jelölőket nem szabad megkötni, rögzíteni vagy elrejteni.

A játék célja, hogy a tanuló megszerezze az ellenfél mindkét jelölőjét. A résztvevők birkózó mozgásokkal, test-test elleni küzdelemmel próbálják megvédeni saját jelölőiket, miközben igyekeznek megszerezni az ellenfél jelölőit.

A feladat ismertetése

- Irányított párválasztás – lehetőség szerint figyelembe véve a fizikai adottságokat.
- Próbáljátok meg megszerezni a társatok jelölőtrikóját. Próbáljátok gyorsan irányt változtatni. Próbáljátok cselezni.
- Tilos az ütés, rúgás, lökdösés, fojtás, hajhúzás, ruharángatás, illetve minden balesetveszélyes mozdulat. A jelölőket kizárólag kézzel lehet megszerezni, a játék során végig törekedni kell a sportszerűsége és a biztonságra.

Feladat közbeni instrukció

- Figyelj a támadásnál és védekezésnél.
- Próbálj meg gyorsan a társad mögé kerülni. Vigyázz a társad testi épségére!
- Legyél sportszerű!
- Vigyázz a másikkal!

12 Fitballos küzdőjáték

KÜZDŐSPORTOK

Javasolt résztvevői szám: 12 fő

Tanulási cél:

- tapasztalatszerzés a birkózásra jellemző álló helyzetben történő mozgásokról

Szükséges eszközök:

- 8 db fittball labda
- 1 db nagyobb kör kijelölésére alkalmas jelölőeszköz (a kör átmérője legfeljebb 3,5 m legyen).

A játék célja:

A gyerekek egyensúlyának, erejének, koordinációjának és küzdőképességének fejlesztése játékos formában.

A feladat leírása:

Két tanuló áll a kijelölt kör vagy grundbirkózó szőnyeg közepén. Mindketten ugyanazt a fitballlabdát fogják, egymással szemben állva. A játék több változatban is játszható:

- **Ellenfél kilökése a körből:** a játékosok a fitball segítségével próbálják kitolni egymást a kijelölt körből.
- **Fitball kivitele a körből:** a cél, hogy a fitballt a körön kívülre juttassák, miközben az ellenfél ezt megakadályozza.
- **Ellenfél kihúzása a körből:** a játékosok a fitballt fogva próbálják egymást kihúzni a kijelölt körből.

A feladat ismertetése

- Irányított párválasztás – lehetőség szerint figyelembe véve a fizikai adottságokat.
- A párok középen fogják meg a fittball labdát.
- Próbáljátok meg a társatokat kitolni a megadott részről.
- A fitballt a játék teljes ideje alatt fogni kell, elengedni nem szabad.
- A fitballt nem szabad elengedni. Tilos az ütés, rúgás, rángatás, gáncsolás, fojtás, illetve minden balesetveszélyes mozdulat. A játék célja nem az ellenfél földre vitele, hanem a kijelölt feladat szabályos végrehajtása.

Feladat közbeni instrukció

- Figyelj a támadásnál és védekezésnél.
- Próbálj meg gyorsan a társad mögé kerülni. Vigyázz a társad testi épségére!
- Legyél sportszerű!
- Vigyázz a másikkal!



13 Grundbirkózó játék – Told ki a körből!

KÜZDŐSPORTOK

Tanulási cél:

- a küzdőmozgások alapjainak játékos gyakorlása;
- az egyensúly és a test-test elleni helyzetekben való alkalmazkodás fejlesztése;
- az erő kifejtés és az irányváloztatás megtapasztalása.

Szükséges eszközök:

- 1 db nagyobb karika vagy a kör kijelölésére alkalmas jelölőeszköz; a kör átmérője legfeljebb 3,5 m legyen. Amennyiben kör nem alakítható ki, 2 × 2 méteres játéktérületet kell kijelölni.

A feladat leírása:

A tanulókat párokba osztjuk, legfeljebb 8 pár kialakításával. Ha a fizikai adottságok nagyon különböznek, akkor irányítottan kell a párokat kialakítani.

Minden páros egy-egy körben, egymással szemben helyezkedik el. Jelzésre megpróbálják egymást **a körből kitolni**, miközben megtartják saját egyensúlyi helyzetüket.

Egy játék maximum **20 másodpercig, vagy a körből való kilépésig tart**, majd a párok ellenfelet cserélnek, úgy, hogy az egyik tanuló az óramutató járásával megegyező irányban a következő kijelölt körbe lép át, míg a másik tanuló a saját körében marad, így új ellenféllel folytatják a játékot.

Cél:

A tanuló célja, hogy társát az egyensúlyi helyzetéből kibillentse, és a kijelölt körből kimozdítsa.

Megkötések:

- A játék során **csak a váll és a felkar területén szabad érinteni és tolni** a társat.
- Ruházatot, karját vagy nyakát megfogni, húzni nem szabad.
- **TILOS:** Ütni, rúgni, gáncsolni és lökésszerűen meglökni tilos, illetve minden balesetveszélyes mozdulat.
- A játék során a tanulók **nem emelhetik fel egymást a talajról**.
- Ha valamelyik tanuló kilép a körből, a játék véget ér, és új menet kezdődik.
- A játékot **nem pontozzuk és nem hirdetünk győztest**.
- A játék célja nem az ellenfél földre vitele, hanem a kijelölt feladat szabályos végrehajtása.

Variációk

- A feladat egyszerűsíthető úgy, hogy a tanulók **térdelő helyzetben** küzdenek, és a cél a társ kibillentése az egyensúlyi helyzetéből.
- Nehezítésként nagyobb vagy kisebb kör is kijelölhető.

14 Sorba rendező játék

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS

Tanulási cél:

- az együttműködés és a kommunikáció fejlesztése;
- az egyensúlyérzék fejlesztése;
- a társakra való odafigyelés erősítése.

Szükséges eszközök:

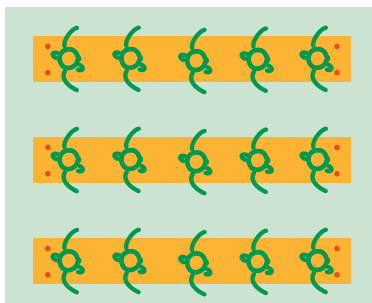
- tornapadok

A feladat leírása:

- A tanulók állásban a tornapadokon helyezkednek el.
- A feladat végrehajtása során nem léphetnek le a padról.
- A csoportkialakítás véletlenszerűen történik, a csoportlétszám minimum négy-öt fő.
- A pályafelügyelő meghatározza, hogy a tanulóknak mi alapján kell sorban elhelyezkedni a tornapadon. Pl. tanulmányi átlag, cipőméret, születési nap, házszám, keresztnév betűrendje; testmagasság stb. szerint.
- A feladat megkezdése előtt a játékvezető kijelöli, hogy a tornapad melyik végénél helyezkedjen el, a legkisebb, illetve a legnagyobb értékkel rendelkező tanuló.
- Fontos, hogy a tanulók kommunikáljanak egymással és kreatívan oldják meg a helycseréket úgy, hogy nem lépnek le a padról!
- Az a csapat győz, amelyik elsőként alakítja ki a helyes sorrendet. A kész csapat kézfelemeléssel jelzi, hogy végrehajtotta a feladatot.

Testnevelői szempontok:

1. A tanulókat ösztönözzük a folyamatos kommunikációra és közös tervezésre.
2. A gyorsaság helyett a biztonságos végrehajtás legyen az elsődleges szempont.
3. Szükség esetén a tornapad mellett szőnyeget alkalmazunk.
4. A rendezési szempontok nehézsége a tanulók életkorához igazítható.



Ábra:



15 Akadálypálya 1.

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS

Tanulási cél:

- Motorikus képességek fejlesztése. Alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása, tapasztalatszerzés a saját test és energiabefektetés tudatosságában.

Szükséges eszközök:

A megadott eszközök ajánlott jellegűek, a rendelkezésre álló infrastruktúra függvényében helyettesíthetők.

- 4 db számoly, 2 db tornaszőnyeg/vagy 4 db álló bója talp, 6 db taktikai rúd és 4 db taktikai bilincs
- 6 db taktikai tappancs
- 2 db koordinációs létra
- 2 db hulahoppkarika
- 10 db teniszlabda
- 1 db tornapad
- 6 db gát
- 6 db bója
- 3 db teniszlabda
- tetszőleges típusú és méretű labdák is lehetnek

A feladat leírása:

FONTOS: Minden helyen az aktuális eszközöknek megfelelően kell a pályát kialakítani. Az eszközök ebben a feladatban csak ajánlásként jelennek meg!

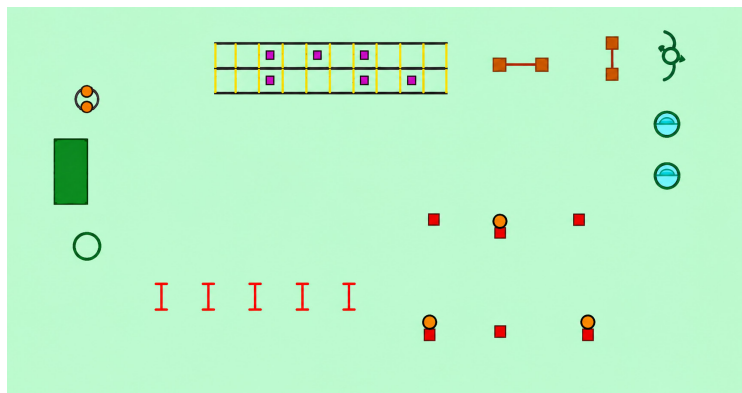
A tanulók az indulóhelynél egymás mögött, egyes oszlopban helyezkednek el. Akadálypályát kell teljesíteniük. A tanuló átbújik az egymás mögött elhelyezett két "alagút" alatt. *(amennyiben nem építhető alagút számoly és tornapad hiányában rák és pókjárás van labdával a hason, vagy más eszközökből építenek alagutakat).* Ez követően ugróiskola feladatot hajt végre a duplán elhelyezett koordinációs létrán/biciklikülsőn. A hulahoppkarikából kivesz egy teniszlabdát és a hossz tengelye körül fordulásokat végrehajtva átteszi a teniszlabdát a szőnyeg másik végén elhelyezett hulahoppkarikába. Ezután a gátak fölött tetszőleges módon áthalad (futás, szökdelés, oldalazómozgás). Végül a tanuló az egymástól 3 m-re lerakott bójánál oldalazással haladva átteszi a teniszlabdát a bójapár egyik párjától a másikra, majd előrefut és a másik két bójapárnál újra átteszi a teniszlabdát. A következő tanuló akkor indul, mikor az előtte levő elhagyja az alagutakat.

A feladat ismertetése:

Ennél az állomásnál akadálypályát kell teljesítenetek. Először két alagút alatt kell át-bújniotok, majd egy ugróiskolánál kell szökdeléseket végrehajtanotok! Arra figyeljetek, hogy ahol bója van, oda ne ugorjatok! Ezután a szőnyegen fekvésben helyezkedj el, a hulahoppkarikából vegyél ki egy teniszlabdát, majd forogj a hossz tengelyeden át úgy, hogy a teniszlabdát a szőnyeg másik végén lévő karikába tudd belerakni. Ezután a gátak fölött/ között haladj tovább, minden körben más- más feladatot végrehajtva! Utoljára a bójáknál lévő teniszlabdát vidd át a bójapár egyik felétől a másikig. A bóják között oldalazással haladj, majd fuss előre a következő teniszlabdához! Akkor induljon a következő, amikor az előtte levő áthaladt az alagutak alatt!

Feladat közbeni instrukció:

- A koordinációs létránál figyeljetek, mert 2-3 körönként átrakok bójákat máshova, így megváltozik majd a szökdelés helye is!
- A gátaknál haladhatsz futással, szökdeléssel, de oldalazó mozgással is haladhatsz a gátak között!
- A teniszlabdákat a bójáknál tedd le, ne dobd!



Ábra:



16 Akadálypálya 2.

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS

Tanulási cél:

- saját test érzékelésének fejlesztése

Szükséges eszközök:

A megadott eszközök ajánlott jellegűek, a rendelkezésre álló infrastruktúra függvényében helyettesíthetők.

- 6 db álló bója talppal
- 9 db taktikai rúd és 6 db taktikai bilincs
- 2 db zsámoly
- 5 db pionbója
- 1 db pad nem volt leírva
- 8 db gumikarika
- 1db tornaszőnyeg

A feladat leírása:

FONTOS: Minden helyen az aktuális eszközöknek megfelelően kell a pályát kialakítani.

Az eszközök ebben a feladatban csak ajánlásként jelennek meg!

1. átbújás az 1. akadály alatt
2. átugrás/átfutás a zsámolyon
3. átbújás a 2. akadály alatt
4. átugrás/átfutás a zsámolyon
5. átbújás a 3. akadály alatt
6. hátrafele futás irányváloztatásokkal, bója érintésekkel
7. padról páros lábas leugrás a gumikarikákba, ezt követően a padhoz közelebbi lábbal, majd a távolabbi lábbal fellépés a padra (ennek folyamatos ismétlése)
8. gurulóátfordulás előre a szőnyegen
9. futás a kiindulóhelyre

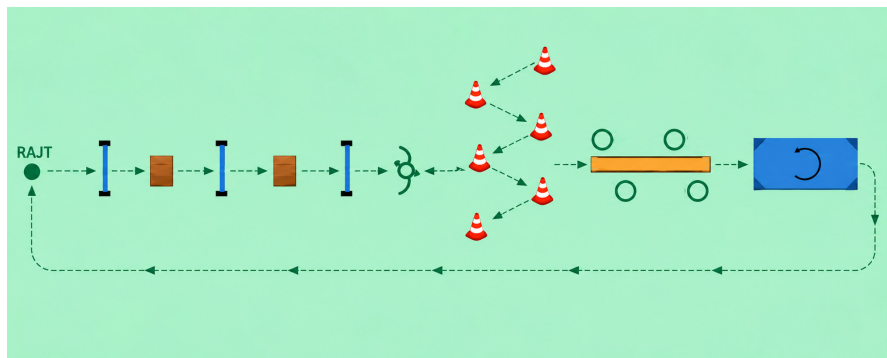
A feladat ismertetése:

Bemutatós közben magyarázat:

- Az akadályok alatt bújjatok át, majd átugorva, vagy átlépve jussatok át a zsámolyon!
- A bójákat hátrafele futás közben érintsétek meg!
- Lépjetek fel a padra, onnan páros lábra ugorjatok le a karikákba, és úgy lépjetek vissza a padra, hogy először mindig a padhoz közelebbi lábatokat emeljétek, és csak utána lépjetek a padtól távolabbi lábatokkal!
- A szőnyegen csináljatok egy bukfcet előre, és végül fussatok vissza a kiindulóhelyre!

Feladat közbeni instrukció:

- Csak akkor indulj, ha az előtted levő a 2. akadály alatt is átbújt!
- A karikából mindig a padhoz közelebbi lábatokkal lépjetek fel először!
- Próbáljatok minél gyorsabbak lenni!



Ábra:

17 Mini floorball 4:4 vagy 3:3 ellen

ÜTŐS

Tanulási cél:

- társakkal való együttműködés

Szükséges eszközök:

- 4 db zsámoly/kapu/vagy 8db bója
- 8 db jelölőtrikó
- 8/16 db ütő
- 2 db floorball/teniszlabda

A feladat leírása:

Mini floorball

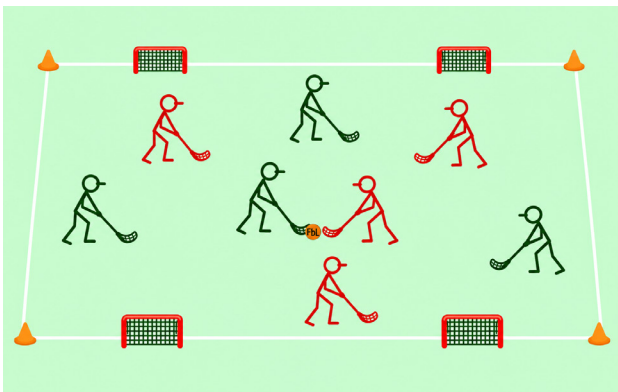
2 csapat kerül kialakításra. Egyszerre mindkét csapatból 4:4 vagy 3:3 tartózkodik a pályán, függ a létszámtól és a pálya méretétől. A játékterületen 2-2 kaput/zsámolyt/ 4-4 bóját helyezünk el. Cél a labdát a hálóba, vagy a bóják közé juttatni vagy a zsámolyt eltalálni. Csapatcsere gól esetén vagy 2 perc után, ha nincs gól. Cél: több gólt elérni, mint az ellenfél.

A feladat ismertetése:

- Csapatok véletlenszerű kialakítása. (pl. számozással)
- Játékszabály ismertetése és a célfelület meghatározása, illetve a csapatcsere tisztázása (gól vagy 2 perc)

Feladat közbeni instrukció:

- Figyeld a támadásnál és védekezésnél, mert 2 kaput/zsámolyt támadsz és kell védeked egyszerre!
- Passzold, ha a csapattársad jobb helyzetben van! Legyél sportszerű!
- Vigyázz a másikkal! Ne lendítsd magasra az ütőt.



Ábra:

18 Floorball ügyességi pálya

ÜTŐS

Tanulási cél:

- mozgáskoordináció fejlesztése floorball ütővel,
- labda-ütő kapcsolat javítása.

Szükséges eszközök:

- 2 db kapu
- 4 db floorball-labda
- 4 db floorball ütő
- 12 db bója
- 2 db kiskapu/alagút/lyukas akadály
- 4 db olyan akadály, ami alatt át lehet bújni
- 1 db stopper

A feladat leírása:

Floorball ügyességi pálya

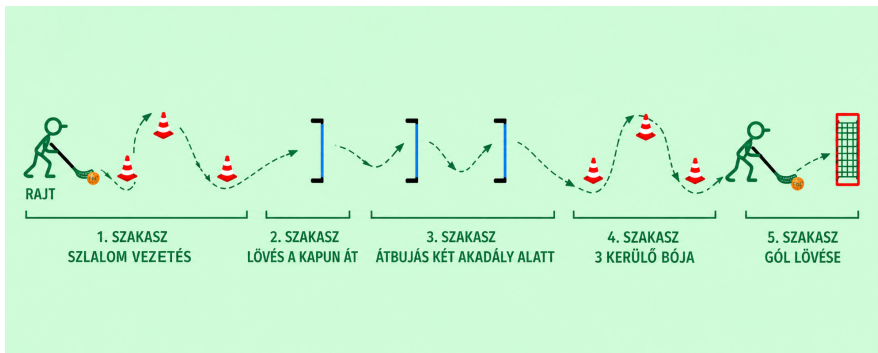
- **Cél:** labdakontroll folyamatos biztosítása floorball ütő segítségével (lábbal tilos hozzáérni). Szlalom labdavezetést követően, akadály alatt lévő passz, majd két akadály alatt való átbújás miközben a labdát vezeti a diák, majd újabb szlalom következik és ezt követően kapuba kell juttatni a labdát.
- **Cél:** minél gyorsabban végigmenni a pályán úgy, hogy ne érnünk az akadályokhoz és a végén gólt érnünk el. Az győz, aki a legjobb időt éri el. (azonos időeredmény esetén számítanak az akadályok érintése, amit labdával tettek meg). Egyszerre egy időben két pályán megy a verseny.

A feladat ismertetése:

- Az ügyességi pálya bemutatása/bemutattatása.
- Ütőhasználatra, fogásokra való figyelmeztetés. Tilos lábbal hozzáérni a labdához. Versenyezni magaddal és a másikkal. (idő, hibapont). Ki lehet hívni a csapatból bárkit és versenyezni vele.
- Amennyiben úgy ítéled meg, akkor lehet könnyíteni és nehezíteni is a pályán. (kevesebb vagy több eszköz használata).

Feladat közbeni instrukció:

- Szemed legyen a labdán! Figyelj oda a helyes végrehajtásra!
- Ne érh hozzá az akadályokhoz!
- A végén gólt kell lőni, akkor van vége a feladatnak!



Ábra: