

---

# MATEMATIKAI KOMPETENCIATERÜLET

„B”

---

TESTNEVELÉS • 1. ÉVFOLYAM

TANÁRI ÚTMUTATÓ

KÉSZÍTETTE: KOCZIHA MIKLÓS

A kiadvány az Educatio Kht.  
Kompetenciafejlesztő oktatási program kerettanterve alapján készült.

A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési terv Humánerőforrás-fejlesztési Operatív Program 3.1.1. központi program  
(Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült, a sul Nova oktatási programcsomag  
részeként létrejött tanulói információhordozó. A kiadvány sikeres használatához szükséges a teljes oktatási programcsomag ismerete és használata.  
A teljes programcsomag elérhető: [www.educatio.hu](http://www.educatio.hu) címen.

Matematika szakmai vezető  
Olasz Tamásné

Szakmai lektor  
Barati Krisztina

Felelős szerkesztő  
Teszár Edit

**Educatio Kht. 2008.**

<b>A modul célja</b>	<p>A mozgásos tevékenységen keresztül a számolási képességek fejlesztése.</p> <p>A tanulók mozgásának, beszédének és gondolkodásának összehangolása.</p> <p>A pozitív egész számok egyedi és általános tulajdonságainak megtapasztalása.</p> <p>Közös többszörösök mozgásban való átélése.</p> <p>Szociális kapcsolatok kialakítása, az együttműködés fejlesztése.</p> <p>A figyelem tudatos irányítása.</p>
<b>Időkeret</b>	<p>Elsősorban testnevelésórán, de ezen kívül bármilyen helyzetben, bármilyen tanórán alkalmazhatóak az alábbi mozgásos gyakorlatok. Nem szükséges hozzájuk szaktanterem, nincs szükség különleges helyre, eszközökre. Akár a napköziben vagy az iskola udvarán is elvégezhetőek a játékok. Természetesen matematikaórán is elvégezhetőek a feladatok a padok körül körben állva. A nagyobb helyigényű feladatok esetén érdemes néhány padot félretolni.</p> <p>Ha tanórához kapcsolják a tevékenységeket, az óra elején 15 perces keretben érdemes a gyakorlatokat végezni.</p>
<b>Ajánlott korosztály</b>	1. osztálytól a 2. osztály elejéig
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	<p>Tágabb környezetben: Kereszttantervi: NAT szerint: testnevelés, a mozgásműveltség fejlesztése</p> <p>Szűkebb környezetben: számfogalom, számolási eljárások, gyakorlati tevékenységre épülő, az életkornak megfelelő számfogalom használata.</p>
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	<p>A tanulók ritmikai képességeinek fejlesztése.</p> <p>A megfigyelés, észlelés és figyelem tudatos irányításának fejlesztése.</p> <p>Az emlékezet fejlesztése a tanult mozgásos és számolási feladatok ismétlésével.</p> <p>Számok és számsorok kiemelése és összehasonlítása a mozgásban és érzékelésben szerzett tapasztalatok alapján.</p> <p>Szociális képességek fejlesztése a közös tevékenységen keresztül.</p> <p>Logikai képességek fejlesztése.</p>

## AJÁNLÁS

A kisiskoláskorban sok gyakorlati, tapasztalati élmény éri a gyerekeket, vagyis a tanulás döntő momentuma a mozgás, akkor a ritmikus rendszerüket tápláljuk úgy, hogy a mozgásban, tevékenységben szerzett biztos ismeretek megágyaznak a 10–12 éves korban bekövetkező fogalmi gondolkodás számára. A mozgás ezen kívül még sok örömet is ad a gyerekeknek, akik számára így örömforrás is lesz a tanulás.

Az érzések az emberi test ritmikus részéhez tartoznak, a törzsben védetten a légzéshez, a szívhez és a keringéshez. Az érzés magába foglalja az érzékelést, észlelést és az ezekhez kapcsolódóan kialakuló érzületeket, érzelmeket, lelki megnyilvánulásokat. A dolgokhoz, tevékenységekhez, személyekhez való kötődést, rokonszenvet, ellenszenvet röviden érzésnek nevezzük. Mindazokat a „műveleteket”, amelyeket az idegrendszeri tevékenységhez rendelünk, a hagyományos pedagógia és a hétköznapi szóhasználat gondolkodásnak nevezi. Ide tartozik a fogalmi gondolkodás, az elvonatkoztatás (tehát tapasztalástól független), az, amit általánosan értelemnek, intellektusnak, gondolkodásnak nevezünk.

Az akarat, érzés és gondolkodás mindig jelen van az emberben, a három minőség aránya, dominanciája azonban a fejlődéssel, növekedéssel változó. Az első hét életévben az ember döntően az akaratán keresztül kapcsolódik a világhoz. Nagy vonalakban az első tagolatlan kézmozdulatoktól kezdve a szemkontaktuson, gögicsélésen át jut el az átfordulásig, felülésig, térden kúszásig, majd az állásig és végül a járásig. Ennek a nagyarányú testi-mozgási és megismerési fejlődésnek a tetőpontja a beszéd megjelenése 2–3 éves korban. A kisgyermekkor egyik fő tevékenysége a szabad játék egyben megismerő tevékenység, amely értelemszerűen elsősorban cselekvésben jelenik meg. A mozgásban szerzett ismeretek, képességek gyarapodását szocializációs folyamat kíséri, valamint a beszéd, az emlékezés, a képzelet és az érzékszervek fejlődése.

A felsorolt modulok között vannak olyanok, amelyek végzése 3–5 percig tart, és vannak olyanok, amelyeket akár 20–25 percen át is lehet folyamatosan örömmel végezni, gyakorolni. Javasolt, hogy a különböző tananyagokhoz, a különböző fejlettségi állapotban lévő tanulók egyedi tulajdonságaihoz és a tananyagban való haladáshoz igazodva, egy-egy 15 perces gyakorláshoz a tanítók válogassanak a gyakorlatok összefüggései és nehézségi fokozatai szerint a modulok közül, és így állítsák össze a kívánt gyakorlatsort.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

Az általános iskolai szakaszra döntően az érzéseken keresztül való tanulás a jellemző. Az iskolaérett, iskolába lépő gyermekek kezdik el a formális tanulást. Intellektuális fejlődésüket az alapvető tanulási készségek elsajátítása és az emlékezet fejlődése mozdítja elő, úgy, hogy erősen kötődnek a gyakorlati élethez. Ebben az időszakban mindenfajta tanulás a gyermek érzéseit igyekszik megszólítani annak érdekében, hogy a gyermek azonosulni tudjon azzal, amit tanul. A tanulás az első két-három évben még alapvetően az utánzásra és a közvetlen tapasztalatokra épül.

Ezeket a közvetlen tapasztalatokat olyan erős és folyamatos szóbeli struktúrákkal kell megerősíteni, amelyek lehetőséget teremtenek a megszemélyesítésre. Vagyis érdemes minden játékot, verset, mondókát mozgással átélnünk, kísélnünk. A képzelőerő és a képekben való ábrázolás játssza a legfontosabb szerepet abban, hogy a tanulás személyes belső tapasztalássá váljon.

Az általános iskolai szakasz jól elkülöníthető alszakaszokat foglal magában: a 7–9 éves, a 9–12 éves és a 12–14 éves időszakot. Ezeket a szakaszokat többek között bizonyos megismerésre vonatkozó gondolkodásbeli előrelépések és a gyermekek világhoz való viszonyának változásai jellemzik. A 7–9 év közötti gyermekek egyik fő jellemvonása, hogy úgy szeretnek tanulni, hogy ne kelljen saját véleményét alkotniuk a tanultakról. Ez a szakasz az emlékezet és a képzelőerő fejlesztéséből, ritmikus ismétlődésekből tevődik össze. Az első két-három év még megőrzi a korábbi utánzásos időszak bizonyos elemeit. A gyermekek ekkor még nem választják el magukat a külvilágtól, és ugyanígy nincs éles különbség számukra az élő és az élettelen világ között sem. A tanítás során ezt figyelembe

kell venni, és az óráknak ennél fogva megfelelő terepet kell biztosítaniuk a közvetlen tapasztalás számára. Ennek az életkornak fő jellemzője az utánzás és a helyzethez kötődő memória.

## ÉRTÉKELÉS

A modulban folyamatos megfigyeléssel követjük hogy a tanulók

- képesek-e mozgásukat és beszédüket összehangolni;
- képesek-e egyenletes, ritmikus mozgás végzésére;
- képesek-e összetett mozgások végzésére;
- képesek-e az utánzásra;
- képesek-e társaikkal való együttműködésre;
- jól tájékozottak-e a 20-s (100-as) számkörön belül;
- el tudják-e végezni fejben és a hozzá kapcsolódó mozgásban az alapműveleteket;
- képesek-e az átélt mozgások, ritmusok alapján a fogalomalkotásra.

## A TOVÁBBHALADÁSHOZ SZÜKSÉGES SZEMPONTOK

A gyerekeknek szóló azonnali szóbeli értékelésre a motiválás, a tanulási helyzet elfogadása szempontjából van szükségük ezeken az órákon. Főképpen az együttműködés, a kölcsönös segítségadás és -elfogadás elindítása lehet jó hozadéka az időszaknak.

## MODULVÁZLAT

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
<b>I. Számfogalom kialakítása számlálással saját testünket eszközként használva</b>						
1.A	<b>„Csináljunk” 10-et!</b> A két kéz ujjainak ritmizált mozgásával egy időben mondjuk mondókaként a 10-et két tagra bontva: 0 és 10, 1 és 9, 2 és 8 és így tovább 10 és 0-ig. Közben a megfelelő számú ujjak nyitásával-csukásával kísérik a beszédet.	Számlálás, számolás, megfigyelés, ritmus	Egész osztály	Frontális	Közös ritmikus mozgás és beszéd	A két kezünk
1.B	<b>„Csináljunk” 10-et! – némán.</b> Ugyanez a feladat, csak némán, a számokat magunkban mondjuk, csak a kezek együttes ritmikus mozgása kíséri a gyakorlatot.	Figyelem				
1.C	<b>„Csináljunk” 20-at! – párban.</b> Az eredeti feladatot párban folytatjuk 20-ig, két-két tanuló közösen alkot az ujaival 20-at összeként.	Figyelem, együttműködés	Egész osztály, tanulók párban			
2.A	<b>„Hány ujjat fogok?” – számlálás kezekkel.</b> Kihívunk egy tanulót, hátrarakatjuk két kezét. Megfogjuk néhány ujját, megkérdezzük, hányat fogunk. Érzékeli, hány ujját fogjuk, megszámlálja. Tapsoljon, ugorjon, stb. annyit, amennyi a kérdéses szám. Az osztály magában számlálja, majd együtt kiáltja a megoldást.	Számlálás egyesével, érzékelés	Egész osztály, egyes tanulók	Frontális és irányított egyéni	Játék, tevékenykedtetés	A résztvevők kezei
2.B	<b>Kiegészítés 10-re.</b> Az adott tanuló jelzi, hány ujját fogjuk, majd ezt az osztály a kijelölt mozgással pótolja 10-re.	Számlálás, számolás, figyelem, alapműveletek				
2.C	<b>Hány ujjat nem fogok?</b> Külön figyelemfelhívás nélkül haladhatunk a kivonás felé, ha azt kérdezzük, hogy hány ujjat nem fogunk.	Számlálás, számolás, figyelem, alapműveletek				

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
3.A	„ <b>Lépj ide hozzám!</b> ” Az osztály álljon körben, a kijelölt tanuló a tanító által megadott számú egyforma hosszúságú lépéssel lépjen oda a tanítóhoz.	Arányérzék, becslés, számlálás, figyelem	Egész osztály, egyes tanulók	Frontális és irányított egyéni	Játék, tevékenykedtetés	A tanulók, babzsák
3.B	„ <b>Lépj ide hozzám!</b> ” – páros lábú ugrással. Ugyanez a feladat páros lábú ugrással.	Egyensúlyérzék	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak			
3.C	„ <b>Lépj ide hozzám!</b> ” – egy sorból. Az osztály egy soros vonalban áll a tanítóval szemben, és így mindenkinek más hosszúságú utat kell megtennie.	Arányosság előkészítése				
3.D	A mozgásos feladatsor végén ezen a módon küldjük vissza a helyükre a gyerekeket: Menjetek (ugorjatok) a helyetekre X ugyanakkora lépéssel.					
4.A	<b>Számlálás és mozgás összekapcsolása.</b> Az osztály álljon körbe. Hangosan számoljunk 10-ig, úgy, hogy az 1-re fönt a fej felett tapsoljunk, a 2-re a törzs előtt, 3-ra újra a fej felett stb., közben helyben páros lábbal ugrunk. Ugyanez a feladat fönt és a hát mögött tapsolva, majd elől és hátul tapsolva, mindig 10-ig.	Ritmus, egyensúly, figyelem	Egész osztály	Frontális és egyéni Szerepelni vágyó tanulók középre állva vezethetik a gyakorlatot	Játék, mozgás	
4.B	Végül a három mozdulatsort 12-ig számolva összekapcsoljuk: Fönt 1, elől 2, hátul 3, közben ugrunk, egyszer lassan, egyszer pedig nagyon gyorsan, de egyszerre.	Figyelem, együttműködés				

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
5.A	„Körbejárunk” (Lásd 1-es számú melléklet!) Körben álljon az osztály, a számsort mondjuk énekelve: „Körbejárunk, körbejárunk, most az egyre rátalálunk: 1.” Tapsolunk egyet a fej fölött. Ujból szól az ének és így haladunk 10-ig.	Számlálás, ritmus, testséma, figyelem	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, éneklés, mozgás	(Lásd 1-es számú melléklet!)
5.B	Ha az előbbi tevékenységben már elég gyakoroltak a tanulók, ugyanezt a mozgássort el lehet végezni visszafelé, a 10-től illetve a páros lábú ugrástól az egyik a tapssal.	Figyelem				
6.	<b>Sorozatok alkotása testmozgásokkal:</b> A kettes és a hármas számsorra mozgunk, úgy, hogy a számsort egyesével mondjuk 24-ig és vissza. A páros számoknál tapsolunk, a 3 többszöröseinél páros lábbal ugrunk egyet. Kezdetben külön-külön végezzük a gyakorlatot, később egyszerre lehet végezni.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, figyelem	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	
<b>II. Ráhangoló tevékenységek énekkal, mozgással, játékkal</b>						
1.A	„Hány lába van?” (Lásd a 2-es számú mellékletben a 100 Folk Celsius együttes gyerekdalát, a 3-as számúban a babzsák elkészítésének módját!) Énekelje az osztály a dalt, majd az utolsó kérdés után, hogy hány lábon jár a százlábú, számláljunk el egyesével százig. A számlálással egy időben két kézzel dobják a gyerekek maguknak a babzsákot. Elérünk a százhoz: 100, ennyi lába van!	Számlálás, ritmus, figyelem, mozgás	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, éneklés, mozgás	Gyerekenként egy babzsák (Lásd a 2-es és 3-as számú mellékletben!)
1.B	Az első tanév végén a gyerekek mozgásának fejlődéséhez igazodva lehetséges a babzsákdobást egy kézzel végezni.	Kézügyesség				



	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
2.	„ <b>Medveadászat</b> ” (Lásd a feldolgozás meneténél részletesen!) Kör alakzatban térdeljünk le, majd a mondóka alatt végig egyenletes tempóban váltott kézzel doboljunk a combunkon a szöveg eseményeihez igazítva a tempót. Így haladjunk végig a játékkal, míg a mondóka végén egy nagy tapssal befejezzük a játékot.	Mozgás, ritmus, figyelem, beszéd	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, mozgás, közös szövegmondás	(Lásd a feldolgozás meneténél részletesen!)
3.	„ <b>Csűrűli mamarika</b> ” (Kiss Benedek versét lásd a 4-es számú mellékletben!) A játékos halandzsavers tartalmához igazodva kísérvük mozgással a verset. Minden verssor végén mutassuk két kezünk ujjai-val az adott számot!	Beszéd, képzelet	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás, játék	(Lásd a 4-es számú mellékletben!)
<b>III. Mozgásos feladatok babzsákkal</b>						
1.A	„ <b>Csepp Pápára</b> ” A népi mondóka tá-tá ritmusára balról jobbra körbeadjuk a babzsákat.	Figyelem, ritmus, együttműködés	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	Gyerekenként egy babzsák (Lásd a 3-as számú mellékletben!)
1.B	A fenti játék variációi: mondhatjuk átlagos beszédhangon, hangosan kiáltva, suttogva, végül magunkban, legvégül lehetséges csukott szemmel végezni a gyakorlatot.	Figyelem, együttműködés				
2.A	„ <b>Megyek itt</b> ” (Lásd 5-ös számú melléklet!) <b>Egyéni gyakorlatok:</b> Álljon körben az osztály, közösen mondjuk a verset, a vers ritmusára mozgunk.	Tájékozódás a térben, testséma átélése, figyelem, együttműködés,	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	Gyerekenként egy babzsák (Lásd a 3-as és 5-ös számú mellékletben!)

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
2.B	<p>A fenti gyakorlat variációi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alaphelyzetben minden mozgást a test előtt végzünk</li> <li>– minden a hát mögött történik</li> <li>– egy verssort elöl, egy sort a hát mögött végzett mozgással kísérünk</li> <li>– a ti-ti ritmusú szótagokra eső mozgást a test előtt, a tá-ra eső szótagot kísérő mozdulatot a hát mögött végezzük</li> <li>– az egész gyakorlatot magasba nyújtott kezekkel végezzük</li> <li>– az egész gyakorlatot terpeszállásban, törzsdöntéssel előrehajolva, kezeinket lelógatva a föld felett végezzük</li> <li>– a tá szótagra nem oldalirányba adjuk a zsákot, hanem 80-100 cm magasan magunk előtt feldobjuk, és így kapjuk el a másik kézzel</li> <li>– a tá szótagra dobunk, és amíg visszaesik a másik kézbe a zsák, tapsolunk egyet</li> <li>– a tá-ra dobunk, és kettőt tapsolunk</li> <li>– magunkban mondjuk a verset</li> <li>– egy sort magunkban, egy sort hangosan mondunk</li> </ul>					
3.A	<p>„<b>Megyek itt</b>” – társas gyakorlatok: A zsákokat a vers ritmusának megfelelően a kijelölt szabályok szerint a szomszédoknak adogatjuk.</p>	Tájékozódás a térben, testséma átélése, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Játék, tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	Gyerekenként egy babzsák (Lásd a 3-as és 5-ös számú mellékletben!)

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
3.B	<p><b>„Megyek itt” – variációk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– egyszer a baloldali szomszédnak adjuk, egyszer a saját derék körül mozdítjuk a zsákot</li> <li>– a szomszédok dereka körül adjuk egyik kezünk-ből a másikba a zsákot a tá szótagra</li> <li>– 40–50 centiméteres terpeszállásban, a tá-ra egyszer a baloldali, egyszer a jobboldali szomszéd lába körül adjuk egyik kezünk-ből a másikba a zsákot</li> </ul>	Együttműködés, megosztott figyelem				
3.C	<p><b>„Megyek itt” – két körben:</b> Két közös középpontú, de egymáshoz szorosan álló, előre-hátramozgó, de önálló egységet alkotó kört alkotunk. A két körben álló tanulók versoronként ki-illetve belépnek egyet-egyét, s közben a fenti módon saját társaiknak adogatják a babzsákot.</p>	Megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése				
<b>IV. Gyakorlatok ugrókötéllal</b>						
1.A	<p><b>Bátorság – Átfutás a kötél alatt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Egy segítővel hajtja a tanító a kötelet, a tanulók egyesével átszaladnak a kötél alatt, amikor az elhaladt előttük.</li> <li>– Csukott szemmel futnak át a tanulók.</li> </ul>	Figyelem, ritmikus mozgás, együttműködés	Egész osztály, a segítségre szoruló, a mozgásukban összerendezettebbek	Frontális, egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás, játék	Egy három-négy méter hosszú, 2-3 cm átmérőjű kötél
1.B	<p><b>Átfutás folyamatosan</b></p> <p>A kötél minden fordulatára szaladjon át egy-egy gyerek a kötél alatt.</p>	Számlálás, együttműködés	Segítségre szoruló	Frontális és egyéni		
1.C	<p>Páros gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Két-két tanuló egymást kézen fogva fut át a kötél alatt.</li> <li>- A legbátrabbak - vezetve - behunyt szemmel is kísérletet tehetnek.</li> </ul>	Együttműködés, segítség	Segítségre szoruló	Páros, egyéni		

## A FELDOLGOZÁS MENETE

### I. Számfogalom kialakítása számlálással saját testünket eszközként használva

#### 1. A „Csináljunk” 10-et!

Álljon körben az osztály. A tanító utasításait követve a két kéz ujjainak ritmizált mozgásával egy időben mondjuk mondókaként a 10-et két tagra bontva: 0 és 10, 1 és 9, 2 és 8 és így tovább 10 és 0-ig. Kezdetben az „és”-sel is kifejezhetjük az egyesítést. Később lehet meg-et mondani.

A beszéddel egy időben mutassuk kezeinkkel az elhangzottakat.

0 – mindkét kéz ökölbe szorítva,	és	10 – minden ujjunkat kinyújtjuk.
1 – a bal kéz kisujját nyújtjuk	és	9 – a kisujjat becsukjuk, az összes többit kinyújtjuk.
2 – bal kéz kis-és gyűrűsujja	és	8 – ezeket becsukva az összes többit kinyújtjuk.
3 – bal kéz kis-gyűrűs és középsőujját nyújtjuk	és	7 – ezeket becsukva az összes többit kinyújtjuk, így tovább, a bal kézen
mindig eggyel növelve, a jobb kézen egyet csökkentve a kinyújtott ujjak számát, addig, míg el nem érjük a		
9 – bal kéz összes + jobb kéz hüvelyk – mutató – középső és gyűrűsujja	és	1 – jobb kéz kisujja, majd a
10 – minden ujj nyújtva	és	0 – mindkét kéz zárva, ökölbe szorított állapotát.

A beszéd és a cselekvés összekapcsolódásában elősegítjük, hogy a tanulók átéljék a 10 összegekre bontását. Eközben átélhető az összeadás felcserélhetősége.

#### 1.B Az előző feladat némán

Csak a kezekkel csináljuk végig a mozgást, a számokat magunkban mondjuk. A figyelem, a közös ritmikus mozgás és a néma számlálás és számolás növeli a játék örömet.

#### 1.C „Csináljunk” 20-at!- párban

Az eredeti feladatot párban folytatjuk 20-ig, két-két tanuló közösen alkot az ujaival 20-at összegként. Az egyik tanuló bal keze kisujjával mutat 1-et, azután az és-re ketten együtt mutatnak 19-et, majd az első tanuló 2-t mutat, majd együtt 18-at, és így tovább. Erős figyelmet és együttműködést kíván a feladat mindkét szereplőtől.

#### 2.A „Hány ujjat fogok?”

Számlálás a kezekkel. Kihívunk egy tanulót, hátrarakatjuk két kezét. Megfogjuk néhány ujját és megkérdezzük, hogy hányat fogunk. Érzékeli, hány ujját fogjuk, megszámlálja. Tapsoljon, ugorjon, stb. annyit, amennyi a kérdéses szám. Az osztály magában számlálja, majd együtt kiáltja a megoldást. Mindenki átéli az elemi számlálást. Nem baj, ha akár a kihívott tanuló, akár a helyükön állók tévesztenek, mert a hiba ellenére mégis ritmikus számláltak. A helyzetből eredően nem emelődik ki a tévedés. A tanulók a testükön keresztül érzékelik a darabszámot és a számlálást

#### 2.B Kiegészítés 10-re

Az adott tanuló az önállóan választott mozgással jelzi, hány ujját fogjuk, az osztály ezt megfigyeli, megszámlálja, majd ezt a kijelölt mozgással pótolja, kiegészíti 10-re.

### **2.C „Hány ujjat nem fogok?”**

Külön figyelemfelhívás nélkül haladhatunk a kivonás felé, ha azt kérdezzük, hogy hány ujjat nem fogunk. A tapasztalásból a saját gondolkodáson keresztül jutnak el a tanulók a kivonásnak, mint műveletnek az értéséhez és elvégzéséhez.

### **3.A „Lépj ide hozzám!”**

Az osztály álljon körben, a kijelölt tanuló a tanító által megadott számú egyforma hosszúságú lépéssel lépjen oda a tanítóhoz. „Lépj ide hozzám 4 egyforma lépéssel!” Mindannyian átélik a gyerekek a mozgást, a lépések mennyiségét, a távolság becslését, a becslés sikerességét, az esetleges kihívást, ha kevés lépést mondunk egy ügyes gyereknek viszonylag nagy távolságra.

### **3.B „Lépj ide hozzám!” - páros lábú ugrással**

Ugyanez a feladat páros lábú ugrással. A kihívás növelésével izgalmassá válik a feladat, fejlődik a tanulók egyensúlyérzéke. A jó képességű tanulók próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak.

### **3.C „Lépj ide hozzám!” – egy sorból**

Az osztály egysoros vonalban áll a tanítóval szemben, így mindenkinek más hosszúságú utat kell megtennie. A különböző távolságokat ugyanannyi lépésszámmal kell megtenniük az egyenes sorban álló, így a tanítótól különböző távolságra lévő tanulóknak. Tapasztalatot szerezhetnek arról, hogy nagyobb távolságot ugyanannyi lépéssel akkor tehetnek meg, ha nagyobbak a lépések. Meg lehet keresni, hogy az egyenes mely pontjáról indult a legrövidebb és a leghosszabb út. Kinek volt könnyebb és kinek nehezebb a feladata? Aki a legmesszebb áll, annak jóval nagyobb lépésekkel, szinte ugrásokkal kell megtennie az utat, ami több ügyességet kíván.

### **3.D „Lépj ide hozzám!” – helyre menő feladatként**

A mozgásos feladatsor végén helyre küldhetjük az osztályt. „Menjete a helyetekre X ugyanakkora lépéssel!” Az is jó, ha nagyon sokat mondunk, az is, ha elég keveset. Mindkettő próbára teszi a gyerekek becslő képességét, ügyességét, s végül is számlálni kell. Ha valaki eltéveszti a számolást, vagy pontatlanul becsülte meg a távolságot, akkor is pontosan ugyanolyan jól tölti be célját a feladat, mert segíti a becslést a legközelebbi ilyen helyzetben, és akkor is ritmikusan számlálunk, ha közben hibázunk.

### **4.A Számlálás és mozgás összekapcsolása**

Az osztály álljon körbe. Hangosan számoljunk 10-ig, úgy, hogy az 1-re fönt a fej felett tapsoljunk, a 2-re a törzs előtt, 3-ra újra a fej felett stb., közben helyben páros lábbal ugrunk. A feladatot először végezzük nagyon lassan, a számok és így a mozgások között nagy szüneteket tartva. Azután gyorsan, a lehető legfeszesebb tempóban csináljuk végig.

Ugyanez a feladat fönt és a hát mögött tapsolva, majd elől és hátul tapsolva, mindig 10-ig. Egyszer lassan, szünetekkel, egyszer gyorsan, pergőn. A tanulóknak ma külön feladat, hogy mozgásukat, beszédüket és gondolkodásukat össze tudják kapcsolni. Ez a gyakorlat lehetőséget ad erre. A jó mozgású, kiemelkedő képességű vagy szerepelni vágyó tanulókat középre lehet állítani segítségként. Így egyéni kezdeményező-készségük, szereplési vágyuk megnyilvánulási lehetőséget kap. A segítségre szoruló tanulók a közös mozgásban folyamatos megerősítést kapnak. Később őket is be lehet állítani középre.

### **4.B Számlálás és mozgás összekapcsolása 12-ig**

A fenti három mozdulatsort 12-ig számolva összekapcsoljuk: Fönt 1, elől 2, hátul 3, közben tapsolunk minden számnál és ezzel egyidőben ugrunk, először lassan, majd pedig nagyon gyorsan. Külön fontos, hogy az egész osztály egyszerre végezze a gyakorlatot. Mind a számlálást, mind a ritmust, mind a szociális kapcsolatokat, az egymás iránti figyelmet fejlesztik ezek a gyakorlatok.

**5.A „Körbejárunk”**

Körben álljon az osztály, a számsort mondjuk énekelve, és haladjunk az óramutató irányával megegyezően: „Körbejárunk, körbejárunk, most az egyre rátalálunk: 1.” Álljunk meg és tapsolunk egyet a fej fölött. Újból szól az ének: „Körbejárunk, körbejárunk, a kettőre rátalálunk”:

1-taps a fej fölött,	6-bal kéz bal comb
2-bal kéz a jobb vállra üt	7-jobb kéz jobb comb
3-jobb kéz bal váll	8-bal láb dobbant
4-bal kéz bal csípő	9-jobb láb dobbant
5-jobb kéz jobb csípő	10-páros lábú ugrás

A közös mozgás, a ritmus, az éneklés és a testtel való számolás segíti az elemi számlálás értését. A fej fölül tapsolva kiindulunk az 1-ből, és a test bal, illetve jobb oldalán végighaladva elérkezünk egy új határhoz, a 10-hez. A páros lábú ugrás mintegy befejezi, lezárja az eddigi utat.

**4.B „Körbejárunk – visszafelé”**

Ha az előbbi tevékenységben már elég gyakorlottak, ugyanezt a mozgássort el lehet végezni visszafelé, a 10-től illetve a páros lábú ugrástól az egyik a tapssal. Nagy figyelmet igényel a mozgás fordított sorrendben való elvégzése.

**6. Sorozatok alkotása testmozgásokkal:**

Kiváló előkészítő feladat a szorzótáblák külön és együttes gyakorlása számtani sorozatok alkotásával mozgással, fogalmak megnevezése nélkül. „Csináljátok velem!” Minden második számra tapsolunk egyet. Egyesével mondjuk a számsort 24-ig és vissza, közben minden páros számnál tapsolunk. Azután minden harmadikra ugrunk egyet páros lábbal. Ha a két gyakorlatot külön-külön már biztosan és jól végzik a gyerekek, akkor a kettőt össze lehet kapcsolni. Minden másodikra tapsolunk, minden harmadikra ugrunk. A 2 és a 3 közös többszöröseinél (6, 12, 18, stb.) egyszerre történik az ugrás és a taps. És lesznek számok, amelyeknél csak az egyik cselekvés történik, sőt, olyanok is, amelyiknél sem ez, sem az. Hogy van ez? Ez a feladat a későbbiekben segít a számok oszthatósági szabályainak megértésében is. Elvezethet minket a „szegény” számok, (prím számok) „gazdag” számok (összetett számok) világához.

**II. Ráhangelő tevékenységek énekkel, mozgással, játékkal****1.A „Hány lába van?”**

Álljon körben az osztály, énekelje a 100 Folk Celsius együttes dalát, a számokat kísérje ujjainak mozgásával, majd az utolsó kérdés után, hogy hány lábbon jár a százlábú, számláljunk el egyesével százig. A számlálással egy időben két kézzel dobják a gyerekek maguknak a babzsákokat. Elérünk a százhoz, kiáltjuk: ...98, 99, 100, ennyi lába van! Első osztályban általában nem számláltatunk 100-ig, de szinte minden osztályban vannak gyerekek, akik erre már képesek, így a tanév végén ez a feladat a többiek számára is örömteli együttes tevékenységet jelenthet. A hosszadalmas folyamatos és egyenletes mozgás és a közös számlálás elősegíti a számsor ismétlődő rendszerének átélését, megértését. Segíti a tanulók mozgásának harmóniáját.

**1.B „Hány lába van?” – egykezes babzsákdobással**

Az első tanév végén a gyerekek mozgásának fejlődéséhez igazodva lehetséges a babzsákdobást egy kézzel végezni. Ez fejleszti a tanulók kézügyességét, a domináns oldal kialakulását és mozgásérzékelését.

## 2. „Medveadászat”

Kör alakzatban térdeljünk le, majd a mondóka alatt végig egyenletes tempóban váltott kézzel doboljunk a combunkon a szöveg eseményeihez igazítva a tempót. Így haladjunk végig a játékkal, míg a mondóka végén egy nagy tapssal befejezzük a játékot. A tanító mondja előre a szöveget, a gyerekek mindent ismételnék, kivéve a „Ni, ni, ni”-t, mert erre ők „O, lá, lá”-val válaszolnak.

### Medveadászat (népi játék, mondóka)

- Menjünk medvét vadászni!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit látok?
- Egy hidat.
- Menjünk át rajta. (Melldöngetés)
- Átértünk.
- Menjünk tovább!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit látok?
- Egy mocsarat.
- Keljünk át! **(Két kéz lefelé nyújtott ujjakkal: „Cupp, cupp, cupp...”)**
- Átértünk.
- Menjünk tovább!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit látok?
- Egy folyót.
- Ússzunk át rajta! (Mellúszó mozdulatok)
- Átértünk.
- Menjünk tovább!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit látok?
- Egy hegyet.
- Másszunk fel! **(Váltott kézzel egyre magasabbra nyújtózunk)**
- Felmásztunk.
- Menjünk tovább!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit látok?
- Egy hómezőt.
- Menjünk sível! **(A két nyitott tenyeret összedörzsöljük)**

- Átértünk.
- Menjünk tovább!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit látok?
- Egy barlangot.
- Menjünk be!
- Beértünk.
- Halkabban!
- Ni, ni, ni – O, lá, lá.
- Mit NEM látok?
- De hisz ez egy szőrös fej! **(A szomszédot csukott szemmel tapogatjuk)**
- De hisz ez két szőrös fül! **(Csodálkozva)**
- De hisz ez itt két szem!
- De hisz ez egy fogsor!!! **(Hangosan)**
- De hisz ez egy MEDVE!!!! **(Kiáltva)**

Ezután mindent megcsinálunk visszafelé, de sokkal gyorsabban dobolunk a térdünkön, és minden mozdulatot - síelést, mászást, úszást, mocsaras cup-pogást, hídon való dobogást - sokkal gyorsabban végzünk, így a szöveget is gyorsabban kell mondani.

- Futás!
- Fussunk!!!
- Ki a barlangból.
- Át a hómezőn.
- Át a hegyen.
- -Át a folyón.
- Nézzünk hátra!
- Jön a medve!
- Fussunk tovább!
- Át a mocsáron.
- Át a hídon.
- Nézzünk hátra!
- Jön a medve.
- Felért a hídra... **(Tartsunk nagy hatásszünetet!)**
- RECCS! **(Ezt együtt kiáltjuk, közben elöl, középen tapsoljunk egy nagyot.)**



**3. „Csűrűli mamarika”** A játékos halandzsavers tartalmához és számaihoz igazodva mutassunk a kezünkkel hegyet, erdőt, várrmot, kellemetlenkedő legyet. Az 5-re toppantsunk, és felemelt mutatóujjunkkal jelezzük mérgünket, 6-ra félrefordított fejjel hunyjuk le szemünket, „aludjunk nyugtalanul”, 7-re két kezünket V alakban magasra emelve kérdezzünk, a 8-ra ismét toppantsunk, és vegyünk fel fenyegető testtartást, 9-re kérdő gesztust tegyünk kezünkkel, majd vízszintes irányban keresztezve hadonásszunk, végül ugrabugrálva, testünket sikálva mutassuk, hogy csíp, tüzel a „paprika lőpor”. Minden verssor végén mutassuk két kezünk ujjaival az adott számot!  
A játék és a ritmikus gyors mozgás örömet ad a tanulóknak a matematikaóra előkészítéseként.

### III. Mozgásos feladatok babzsákkal

#### 1.A „Csepp Pápára”

Körben állunk, magyar népi mondókát mondunk, minden ritmusegységre balról jobbra továbbadjuk a zsákot saját bal kezünkből a jobba, illetve a következő ritmusegységnél jobb kezünkből tovább a jobb szomszéd bal kezébe, s egyidejűleg kapunk egy zsákot a bal szomszéd jobb kezéből. A mondóka: „Csepp Pápára, ló hátára, bugyrot kötök a hátára, csett, csett, csett”, ritmusa végig csupa tá. Azt a kezünket, amellyel adunk, lefelé kell fordítani, azt pedig, amellyel kapunk, felfelé. Ezzel az ellentétes mozgással elősegítjük az iskolaérettség szintjén kívánatos differenciált kézmozgást, amely az íráshoz is nélkülözhetetlen. A verset lehet mondani, lassan, gyorsan, kiáltva, suttogva, magunkban és végül behunyva szemmel.

#### 1.B „Csepp Pápára” – variációk:

A fenti játékot sokféleképpen végezhetjük. A különböző formák belső elcsendesedéshez, erőteljes figyelemhez vezetik a tanulókat. Ajánlott a mondókát a következő, egymást követő módokon mondani: átlagos beszédhangon, hangosan kiáltva, suttogva, végül magunkban. Ha minderre már képes egy közösség, legvégül lehetséges csukott szemmel végezni a gyakorlatot.

#### 2.A „Megyek itt” – egyéni gyakorlatok:

Körben áll az osztály, közösen mondjuk a verset, a vers ritmusára mozgunk.

A vers végig egyenletesen ismétlődő ti-ti-tá ritmusára a tanulók törzsük előtt adogatják maguknak a babzsákot egyik kezükből a másikba. A zsákot mindig fentről lefelé adjuk. Az adó kéz lefelé fordul, a kapó kéz felfelé. Jobb kézben tartott zsákkal kell kezdeni. Az első – ti-szótagra átadjuk jobb kezünkből a bal kezünkbe a zsákot, a következő – ti-szótagra a balból a jobba, majd a sorvégi – tá-szótagra újból a jobból a balba. Így folytatjuk a vers négy során át a végéig. Az egyénileg végzett feladatok segítik a tanulók figyelmének és ritmusérzékének fejlődését.

**2.B „Megyek itt” – egyéni gyakorlatok variációi:**

- alaphelyzetben minden mozgást a test előtt végzünk
- minden a hát mögött történik
- egy verssort elől, egy sort a hát mögött végzett mozgással kísérünk
- a ti-ti ritmusú szótagokra eső mozgást a test előtt, a tá-ra eső szótagot kísérő mozdulatot a hát mögött végezzük
- az egész gyakorlatot magasba nyújtott kezekkel végezzük
- az egész gyakorlatot terpeszállásban, törzdöntéssel előrehajolva, kezeinket lelógatva a föld felett végezzük
- a tá szótagra nem oldalirányba adjuk a zsákot, hanem 80-100 cm magasan magunk előtt feldobjuk, és így kapjuk el a másik kézzel
- a tá szótagra dobunk, és amíg visszaesik a másik kézbe a zsák, tapsolunk egyet
- a tá-ra dobunk, és kettőt tapsolunk
- magunkban mondjuk a verset
- egy sort magunkban, egy sort hangosan mondunk

A különböző mozgásformák figyelmet teremtenek. Elősegítik a tanulók szociális közeledését, saját testük átélését.

**3.A „Megyek itt” -társas gyakorlatok:**

Álljon körben az osztály. Most a bal kézben legyen a zsák a kezdéskor. A ti-ti szótagokra – ahogy az egyéni gyakorlatnál –, maguknak adják a tanulók a zsákot balból jobbra és vissza jobból balba, ám a tá szótagra most mindenki a baloldali szomszédja felfelé fordított jobb kezébe adja a saját zsákját lefelé fordított bal kezéből, s ezalatt értelemszerűen kap egy zsákot a jobboldali szomszédjától. A vers során végig oda-vissza hullámanak a zsákok, vagyis a vers szövegének megfelelően egyszer a bal kézben, egyszer a jobban lesznek. Az egész osztálynak egyszerre kell mozdulnia, mindenkinek igazodnia kell szomszédaihoz. A közös ritmus lendületet, örömet és feladattudatot ad a tanulóknak.

**3.B „Megyek itt” – társas gyakorlatok variációi:**

- Az első verssor alatt a baloldali szomszédnak adjuk a zsákot, a következő sornál azonban az egyéni gyakorlatnál leírtak szerint magunknak, a derék körül. Így a zsákok állandóan balra fognak haladni, és minden második sornál tesznek egy körutat az adott tanulók dereka körül.
  - Kis terpeszben, szorosán álljanak egymás mellett a tanulók, és az alaphelyzet szerint végezzük a mozgássort: mindenki saját magának adogatja a zsákot, de a tá szótagra nem saját maga előtt adja át magának a zsákot, hanem egyszer a bal oldali, egyszer a jobb oldali szomszéd dereka körül átnyúlva, egymást szinte átölelve vesszük át a zsákot az egyik kézről a másikba.
- A ti-ti ritmusra előrehajolva, 40–50 centiméteres terpeszállásban mindenki magának adogatja a zsákot, de a tá-ra egyszer a bal oldali szomszéd jobb lába, egyszer pedig a jobb oldali szomszéd bal lába körül nyúlva veszi át egyik kezéből a másikba. Így egy láncot alkot az osztály, ahogy mindenki az adott oldali szomszéd lábán körülnyúlva adja egyik kezéből a másikba a zsákot.
- A változatos mozgást igénylő variációk minden alkalommal új figyelmet keltenek a tanulóknak. Az összetett mozgás önmagában fegyelmező erő. A tanulók döntő többsége igyekezní fog, hogy tökéletesen sikerüljön a gyakorlat. A figyelmetlen, rendetlenkedő vagy segítségre szoruló gyerekeket a többiek maguktól fogják segíteni.

### **3.C. „Megyek itt” – két körben:**

Két azonos létszámú, közös középpontú, egymáshoz szorosan álló, de önálló egységet alkotó kört alkotunk. Vagyis felváltva állnak egymás mellett a két kör tagjai: A, B, A, B, stb. Mindkét kör egyszerre mozdul a vers ritmusára, de ellenkező irányba. Az egyik kör tagjai verssoronként kifelé lépnek, a másik kör tagjai ugyanakkor befelé lépnek egyet-egyet. Közben a vershez igazodva az alapgyakorlatban leírtak szerint balra-jobbra adogatjuk a zsákokat. Így nem csak oldalirányban mozgatjuk, adjuk a zsákokat, hanem előre-hátra is mozgunk, mint két fésű fogai váltogatjuk a két kör helyzetét kintre és bentre. Ez a feladat már a második osztály felé mutat. Az egyszerre két síkban való mozgás segíti a tanulók térérzékelését és nagy figyelmet, együttműködést kíván.

## **IV. Gyakorlatok ugrókötéllel**

### **1.A Bátorság – Átfutás a kötél alatt**

Az első osztályos gyerekek, mint a szellő, beleolvadnak, beleszaladnak a világba. A tanulók álljanak sorba. Egy segítővel (lehet nyugodtan gyerek is) hajtja a tanító a kötelet úgy, hogy a tanulókkal szemben fentről lefelé haladjon el a kötél. A tanulók egyesével szaladjanak át a kötél alatt, amikor az elhaladt előttük. Meglepően nehéz feladat a tanulóknak megfelelő ritmusban, egyenes testtartással a megfelelő pillanatban átszaladni a kötél alatt. A bátorságot, lélekjelenléteket és a ritmusérzékelt egyaránt fejleszti a gyakorlat. A gyerekeknek nem verbálisan, hanem a cselekvésben kell bátornak lenniük. A legbátrabbak akár egyedül is kísérletet tehetnek behunyt szemmel, a földhöz koppanó kötél hangja jelöli ki számukra a belépés megfelelő pillanatát.

### **1.B Átfutás folyamatosan**

Amikor már belejöttek a tanulók a mozgásba, feladat lehet, hogy a kötél minden fordulatára szaladjon át egy-egy gyerek a kötél alatt. Ez segíti a bizonytalanokat, közös ritmust hoz létre. Lehet számlálni a sikeres áthaladásokat, célul lehet kitűzni, hogy 100-szor, 200-szor stb. tudjanak pontos ritmusban, kihagyás és megakadás nélkül átszaladni. Erős szociális érzést hoznak létre az osztályban ezek a fordulatok.

### **1.C Páros gyakorlatok**

Lehet párosan is futni, ez is segítheti a bizonytalanabbakat. Ha már biztosak a tanulók a páros átfutásban, a jó ritmusérzékű tanulók csukott szemű társukat vezethetik. A gyakorlat elősegíti a szociális képességek erősödését.

## FELADAT / GYŰJTEMÉNY, MELLÉKLETEK

1.	2.
<p><b>I./5.A–B „Körbejárunk”</b></p> <p>s s s l s s m d s s s l s s m d                      Kör-be-já-runk, kör-be-já-runk, most az 1-re rá-ta-lá-lunk: 1                      Körbejárunk, körbejárunk, a kettőre rátalálunk: 2                      Így tovább 10-ig.</p>	<p><b>I./1.A–B „Hány lába van?”</b></p> <p>d d d d r m f f m s m d r                      Hány lába van a madárnak, számold meg fiam!                      d d d r m f m d r t d                      Egy, kettő, ni-incs több, ennyi lába van.                      (A dallam innen kezdve ismétlődik.)                      Hány lába van az egérnek, számold meg fiam!                      Egy, kettő, három, négy, ennyi lába van.</p> <p>Refrén:                      l l s f s s m d l l s f s s m d                      Mindegyiknek annyi lába, ahány lik a nadrágjába,                      l l s f s m d f f f f l r r r                      belebújnak felveszik, lefekszenek, leveszik...</p> <p>Hány lába van a bogárnak, számold meg fiam!                      Egy, kettő, három, négy, öt, hat lába van.                      Hány lába van az asztalnak, számold meg fiam!                      Három, mert egy kitörött, most ennyi lába van.</p> <p>Refrén:                      Hány lába van a csigának, számold meg fiam!                      (Befogjuk a szánkat, <i>csend</i>)....., ennyi lába van.                      Hány lábbon jár a százlábú, számold meg fiam!</p> <p>Egy, kettő, három, – stb., elszámolunk egyesével százig, s ezalatt két kézzel végig dobjuk magunknak a babzsákot a számsorral egy ütemben...– 99, 100!                      Ennyi lába van.</p>

3.	4.
<p><b>II./1.A A babzsák elkészítése:</b> Első osztályos tanulók számára darabonként 15-20 dkg-os babzsák készítése ajánlott. A babot felhasználás előtt ki kell szárítani, majd érdemes 1-2 napig fagyasztozóba tenni, hogy az esetleg benne lévő kártevők – így a zsiszik – elpusztuljanak. A babot ki kell mérni nagyjából ugyanakkora babszemekből álló egyforma súlyú adagokra, majd töltsük az előre elkészített 10x13 cm-esre szabott téglalap alakú, három oldalán összevarrt zsákokba, amelyeket végül bevarrunk. Érdemes minden varrást kétszer elvégezni. (A többi feladatnál is ugyanezt a zsákot használjuk)</p>	<p><b>II./3. „Csűrűli mamarika”</b></p> <p>Csűrűli mamarika paprika 1, gyúlik, magasul a paprika hegy. Csűrűli mamarika paprika 2, paprika hegyen egy paprika erdő. Csűrűli mamarika paprika 3, paprika erdőn egy paprika várrom. Csűrűli mamarika paprika 4, éjjel a várban dönög egy légy. Csűrűli mamarika paprika 5, üsse a kő, no de csíp is a dög! Csűrűli mamarika paprika 6, nyugtalan alszik a paprika had. Csűrűli mamarika paprika 7, meddig vacakol még ez a légy? Csűrűli mamarika paprika 8, jön Kevi Kund, mond, hé kara bonc! Csűrűli mamarika paprika 9, dűnnyögi: Paprika Tódor mi lesz? Csűrűli mamarika tüsszög a Tódor, füstöl, kavarog a paprika lőpor. Most jön a csűrűli mamarika 10, perzseli a legyet a paprika tűz!</p> <p>Mozogjunk a vers tartalmának megfelelően, és minden sornál mutassuk meg ujjainkkal az adott számot.</p>
5.	6.
<p><b>III./2. „Megyek itt”:</b> Ti, ti, tá ritmusú mondókára adjuk magunknak, illetve a társaknak a zsákot.</p> <p><b>Megyek itt, megyek ott, egyszer bal, egyszer jobb. Fenn az ég, lenn a kút, hideg jég, hosszú út.</b></p> <p>A zsákot jobb kézben tartva kezdjük a mondókát és adjuk jobb kezünkbe a bal, majd vissza a jobb kezünkbe és így tovább:</p> <p>ti, ti, tá   ti, ti, tá Me - gyek itt, me - gyek ott, bal, jobb, bal   jobb, bal, jobb és így tovább a vers végéig.</p> <p><i>Szerzője: Clemens Schleuning</i></p>	