
MATEMATIKAI KOMPETENCIATERÜLET

„B”

TESTNEVELÉS • 2. 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 címen.

Matematika szakmai vezető
Olasz Tamásné

Szakmai lektor
Barati Krisztina

Felelős szerkesztő
Teszár Edit

Educatio Kht. 2008.

A modul célja	<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>Szorzótablek gyakorlása és automatizálása.</p> <p>Szociális kapcsolatok kialakítása, az együttműködés fejlesztése.</p> <p>A figyelem tudatos irányítása.</p>
Időkeret	<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. Ha tanórához kapcsolják a tevékenységeket, az óra elején 15 perces keretben érdemes a gyakorlatokat végezni.</p>
Ajánlott korosztály	2. osztálytól a 3. osztály elejéig
Modulkapcsolódási pontok	<p>Tágabb környezetben: Keresztintertvi: NAT szerint: testnevelés, a mozgásműveltség fejlesztése</p> <p>Szűkebb környezetben: számolási eljárások, gyakorlati tevékenységre épülő, az életkornak megfelelő számfogalom használata, szorzás elsajátítása.</p>
A képességfejlesztés fókuszai	<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 momentum 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 gyakorlátsort.

A szorzótáblákat év elejétől is lehet gyakorolni a fogalom tudatosítása nélkül, csak mintegy számsorként skandálva a számokat, illetve a tanulók a tanító tevékenységét követik.

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. A másodikos gyerekeknél az első osztályban megszerzett ismeretekre kell és lehet építeni, a megkezdett gyakorlatokat, mozgásformákat kell ismételni majd bővíteni.

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, kísérenünk. 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 gyer-

mekek egyik fő jellemvonása, hogy úgy szeretnek tanulni, hogy ne kelljen saját véleményt 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 100-as (1000-res) számkörön belül;
- el tudják-e végezni fejben és a hozzá kapcsolódó mozgásban az alpműveleteket;
- képesek-e az átélt mozgások, ritmusok alapján a fogalomalkotásra;
- képesek-e 100-as számkörben fejben alpműveletek elvégzésére;
- képesek-e a sokszorozáson alapuló műveletek értésére, végzésére.

A TOVÁBBHALADÁSHOZ SZÜKSÉGES SZEMPONTOK

Az azonnali szóbeli értékelésre a motiválás, a tanulási helyzet elfogadása, és a mozgások pontos végzése érdekében van szükségük a tanulóknak ezeknél a tevékenységeknél. Főképpen az együttműködés, a kölcsönös segítség-adás és -elfogadás elindítása lehet jó következménye az elvégzett gyakorlatoknak. A második osztály időszaka a közösséggé formálódás jegyében telik. Az alábbi gyakorlatok, közös tevékenységek minden szereplőtől közel azonos figyelmet, erőfeszítést kívánnak. A figyelmetlen, fegyelmezetlen vagy segítségre szoruló tanulókat osztálytársaik fogják az örömteli mozgásos tevékenységek pontos, helyes elvégzésére kérni, szorítani, illetve segíteni. A kiemelkedő képességű tanulók szereplésre és egyéni továbbfejlődésre is lehetőséget kapnak.

MODULVÁZLAT

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
I. Elemi számolás pozitív egész számokkal mozgással – szorzótáblák előkészítése számtani sorozatok alkotásával						
1.A	Számsorok mozgással – szorzótáblák előkészítése: A számokat soroljuk 1-től 24-ig, miközben a páros számoknál (a kettes szorzótábla számainál) tapsolunk, minden harmadik számnál (a három többszöröseinél) páros lábbal ugrunk egyet. Kezdetben külön-külön végezzük a kettes, illetve a hármas számsorhoz illő cselekvést, később a kétfajta mozgást egyszerre lehet végezni.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	
1.B	Számsorok mozgással – párban: Párban álljanak a gyerekek, a számokat sorolják 1-től 24-ig. Együtt mondják hangosan a számsort. Az egyik tanuló minden második számra tapsoljon, a másik minden harmadikra. A 2 és a 3 közös többszöröseinél szemben, párhuzamos tartással üssék össze tenyerüket.	Mozgás összerendezése, figyelem, együttműködés		Frontális, páros		
1.C	Számsorok mozgással – párban, körben: Az előző feladat továbbfejlesztése csoportos mozgással. Két egyenlő létszámú, közös középpontú kört alkosson az osztály. A párok álljanak egymással szemben. A belső kör tagjai minden második számnál tapsoljanak, a külsők minden harmadiknál. A közös többszörösöknél szemben párhuzamosan üssék össze tenyerüket. Minden találkozás után mindkét kör önmagához képest lépjen egyet jobbra, így mindenkinek új társa lesz.	Együttműködés, figyelem, mozgásérzékelés				

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
2.	Számsor mozgással a 2, a 4-es és a 8 többszöröseinél: A számokat közösen soroljuk 1-től 80-ig, közben a kettő többszöröseinél, vagyis minden második (páros) számnál tapsolunk a test előtt, a 4 többszöröseinél dobbantunk is a tapssal együtt, a 8 többszöröseinél pedig dobbantunk és fent, a fej fölött tapsolunk egyidejűleg.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, figyelem	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	
3.	Számsor mozgással a 3, a 6 és a 9 többszöröseinél: A számokat közösen egyesével soroljuk 1-től 90-ig, közben tapsoljunk a három többszöröseinél, tapsoljunk és dobbantsunk a hat többszöröseinél, a kilenc többszöröseinél pedig tapsoljunk a hát mögött. A 6 és a 9 közös többszöröseinél tapsoljunk a hát mögött a dobbantással egyidejűleg.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, figyelem	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	
4.	Számolás mozgással kísérve: Körben haladva mondjuk a számsort 1-től 50-ig, közben az adott szám – például az 5 – többszöröseinél álljunk meg. Közben a számsor számait kezünk ujjjaival egyesével növelve mutassuk és ugyanebben a ritmusban lépünk. Minden szorzatnál álljunk meg és becsültessük meg a tanulókkal a következő megállás helyét.	Beszéd, mozgás, számlálás, figyelem, a kezek és lábak összehangolása	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	
II. Mozgásos feladatok babzsákkal – szorzótáblák előkészítése						
1.A	Szorzótábla hangoztatása babzsákkal kísérve: Bal kezünkben fogjuk a zsákot, a hangsúlyokra átadjuk a jobba, majd újra vissza a balba és így tovább, közben pedig skandáljuk az adott szorzótáblát, – például az 5-öst – 5-től 50-ig.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, figyelem	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	Gyerekenként egy babzsák (A babzsák elkészítésének módját lásd az 1-es számú mellékletben!)

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
1.B	Szorozótábla előkészítése babzsákdobással: Soroljuk az 5-ös szorozótábla számait növekvő sorrendben. Közben egy kézzel dobjuk a babzsákot, s a mozgással azonos ritmusban mondjuk a számokat: 5, 10, 15, 20, stb., 50-ig az egyik kézben, 50-től visszafelé a másikban.	Egyensúly, a domináns kéz megerősítése, a másik oldal fejlesztése				
1.C	Szorozótábla két babzsákdobással: Év vége felé, – ha ügyesek a gyerekek –, akkor két kézben két babzsákot dobhatunk párhuzamosan.	Szimmetrikus mozgás, figyelem, egyensúly				
2.A	„Megyek itt”: (Lásd 2-es számú melléklet!) Egyéni gyakorlásnál, amikor maguknak adják-dobják a zsákot a tanulók, előkészítjük a még nagyobb figyelmet kívánó mozgást. A ti, ti ritmusra balból jobbra, majd jobból balba adjuk a zsákot, a tá-ra pedig feldobjuk magunk előtt kb. 60–80 cm magasra, s úgy kapjuk el, amikor visszaesik.	Figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenkedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	
2.B	„Megyek itt” dobással és tapssal: Ha a fenti feladat már jól megy, a dobásnál lehet egyet, majd kettőt tapsolni. (Ez a szint már erősen a harmadik osztály felé mutat.)	Megosztott figyelem, mozgás összerendezése				
3.A	„Megyek itt” – variációk társakkal: – egyszer a baloldali szomszédnak adjuk, egyszer a saját derék körül mozdítjuk a zsákot – a szomszédok dereka körül adjuk egyik kezünk-ből a másikba a zsákot a tá szótagra – 40–50 centiméteres terpeszállásban, a tá-ra egyszer a baloldali, egyszer a jobboldali szomszéd lába körül adjuk egyik kezünk-ből a másikba a zsákot	Együttműködés, figyelem				

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
3.B	„Megyek itt” – dobással: a balra-jobbra adás helyett balra-jobbra dobják egymásnak a zsákokat a tanulók.	Tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak	Frontális, csoportos	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	
4.	„Megyek itt” két körben: Két egyenlő létszámú, közös középpontú kört alkosson az osztály. A két kör ritmusegységként ki-és belép egymást váltogatva, közben balra-jobbra adják a vers ritmusára a zsákokat.	Tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	
5.A	„Hány lába van?” (Lásd a 3-as számú mellékletben a 100 Folk Celsius együttes gyerekdallát!) Énekelje az osztály a dalt, majd az utolsó kérdés után, hogy hány lábon jár a százlábú, számoljunk el egyesével százig. Közben jobb kézben dobjuk magunknak a zsákokat kilencszer, 10-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 20-nél mindenki továbbadja a zsákokat baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben kap egy zsákokat jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek bal kéz, páros tízesek jobb kéz. 100-ra adjuk utoljára társunknak a zsákokat: „Ennyi lába van!”	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, éneklés, mozgás	
5.B	„Hány lába van?” – dobással: Év vége felé meg lehet próbálni a fenti gyakorlatnál a babzsák átadása helyett a dobást.	Megosztott figyelem, együttműködés				

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
III. Gyakorlatok ugrókötéllel						
1.A	Egyéni gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Páros lábbal ugranak a tanulók, minden második ugrásra hajtják meg hátulról előre maguk körül a kötelet. (Ezt a lépést nevezzük kettőzésnek.) – Helyben járva, kétlépésenként (tehát kettőzve) hajtjuk a kötelet – Helyben járva minden lépésnél hajtunk egyet, tehát egyszer a bal láb alatt, egyszer a jobb láb alatt megy át a kötél – Egy lábon ugranak 	Ritmus, kitartó egyenletes mozgás	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulók egyéni figyelmet kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	Gyerekenként egy ugrókötél
1.B	Hajtás hátrafelé: A fenti gyakorlatokat a kötél hátrafelé való hajtásával végezzük.	Mozgás összerendezése				
1.C	Hajtás keresztetve: A fenti gyakorlatokat keresztetve végezzük, vagyis hajtás közben a test előtt keresztbe rakjuk a kezeket.	Mozgás összerendezése, figyelem				
2.	Bravúros gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Egy ugrás alatt kettőt hajtunk a kötéllel – Térdelő helyzetben hajtjuk a kötelet – Az 1. pontban felsorolt gyakorlatokat végre lehet hajtani guggoló állásban 	Ritmus, erő összerendezettség	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	Gyerekenként egy ugrókötél

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
3.	<p>Páros és csoportos gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Egy gyerek páros lábon ugorva hajtja maga körül a kötelet, így, a mozgás közben egy társa vele szemben állva belép a kötél és a hajtó gyerek közé, és együtt ugorva folytatják a mozgást – Két gyerek hajt egy kicsit hosszabb kötelet, egyikük a bal, másikuk a jobb kezével – Az előző feladat kibővítve egy középen ugró harmadik társsal 	Figyelem, ritmus, közös mozgás – együttműködés	A jó képességű tanulók, Egyéni figyelemre, segítségre szoruló tanulók	Csoportos, páros	Tevékenykedtetés, mozgás	Ugrókötél
3.B	<p>„Megyek itt” – variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> – egyszer a baloldali szomszédnak adjuk, egyszer a saját derék körül mozdítjuk a zsákot – a szomszédok dereka körül adjuk egyik kezünkől a másikba a zsákot a tá szótagra – 40–50 centiméteres terpeszállásban, a tá-ra egyszer a baloldali, egyszer a jobboldali szomszéd lába körül adjuk egyik kezünkől a másikba a zsákot 	Együttműködés, megosztott figyelem				
3.C	<p>„Megyek itt” – két körben: Két közös középpontú, de egymáshoz szorosan álló, előre-hátramozgó, de önálló egységet alkotó kört alkotunk. A két körben álló tanulók verssoronként ki-illetve belépnek egyet-egyét, s közben a fenti módon saját társaiknak adogatják a babzsákot.</p>	Megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése				
IV. Gyakorlatok hosszú kötéllal						
1.A	<p>Átugrás és futás: A kötél a tanulókkal szemben letről felfelé haladjon. Az ugró, amikor elhaladt előtte a kötél, utána lép, és amikor a kötél előtte eléri a földet, egyszerűen átlép, átugrik fölötte, majd továbbhalad.</p>	Figyelem, ritmus, bátorság	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak	Egyéni, páros	Tevékenykedtetés, mozgás	Hosszú ugrókötél

	Lépések, tevékenységek	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz / Feladat / Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
1.B	Átugrás folyamatosan: Minden forgásnál jön egy tanuló, folyamatosan haladnak, ugranak a kötél fölött.	Figyelem, ritmus, együttműködés	Egész osztály, a jó képességű tanulók, a segítségre szoruló tanulók	Csoportos, egyéni, páros		
2.A	Kitartó ugrás a kötél felett: Az előző gyakorlat fejlesztése, hogy nem átszaladni kell a forgó kötél fölött, hanem bent kell maradni, és folyamatosan ugrani.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szoruló egyéni figyelmet kapnak	Egyéni	Tevékenykedtetés, mozgás	Hosszú ugrókötél
2.B	„Mackó, mackó”: Az ugró gyerek belép a kötélbe, és a vers utasításai szerinti mozgásokat végzi. A verset a körülálló gyerekek hangosan mondják egymásnak.	Együttműködés, ügyesség, ritmus	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szoruló egyéni figyelmet kapnak	Egyéni, páros, csoportos		
3.A	Kétköteles gyakorlatok: Két kötelet hajtunk együtt lentről föl, illetve kívülről befelé. A tanulók a kötelek ritmusához igazodva belépnek, az első kötél fölött átszökkennek, a második alatt átszaladnak. Az ugrós és az átszaladás feladatát így egyszerre hajtják végre.	Ritmus, együttműködés, ügyesség, bátorság	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenykedtetés, mozgás	Két db hosszú ugrókötél
3.B	Ugrás két kötélben: Az ugró belép a kötelek közé, de nem szalad tovább, hanem a kötelek ritmusához igazodva folyamatosan ugrik.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés				

A FELDOLGOZÁS MENETE

I. Elemi számolás pozitív egész számokkal mozgással – szorzótáblák előkészítése számtani sorozatok alkotásával
1.A Számsorok mozgással – szorzótáblák előkészítése: A számokat soroljuk 1-től 24-ig, miközben a páros számoknál (a kettes szorzótábla számainál) tapsolunk, minden harmadik számnál (a három többszöröseinél) páros lábbal ugrunk egyet. Kezdetben külön-külön végezzük a kettes, illetve a hármas számsorhoz illő cselekvést, később a kétfajta mozgást egyidejűleg lehet végezni. A 2 és a 3 közös többszöröseinél (6, 12, 18, stb.) egyszerre történik az ugrás és a taps. Lesznek számok, amelyeknél csak az egyik cselekvés történik meg, és lesznek olyanok, amelyiknél sem ez, sem az. Az összetett egyidejű mozgás próbára teszi a tanulók ritmusérzékét, figyelmét. A beszéd és a mozgás összekapcsolása fejleszti a tapasztaláson alapuló gondolkodást.
1.B Számsorok mozgással – párban: Párban álljanak a gyerekek, a számokat sorolják 1-től 24-ig. Együtt mondják hangosan a számsort. Az egyik tanuló minden második számra tapsoljon, a másik minden harmadikra. A 2 és a 3 közös többszöröseinél szemben, párhuzamos tartással üssék össze tenyerüket. Párban állnak a gyerekek, a kettes- és a hármas szorzót mondják tapsolással. A közös mozgás és a számsor együttes hangoztatása segíti a bizonytalan tanulókat. A számsort lehet mondani a kijelölt számig, például 60-ig, 120-ig. Az ismétlődés segíti a szorzás értését.
1.C Számsorok mozgással – párban, körben: Az előző feladat továbbfejlesztése csoportos mozgással. Két egyenlő létszámú, közös középpontú kört alkotson az osztály. A párok álljanak egymással szemben. A belső kör tagjai minden második számnál tapsoljanak, a külsők minden harmadiknál. A közös többszörösöknél szemben párhuzamosan üssék össze tenyerüket. Minden találkozás után mindkét kör önmagához képest lépjen egyet jobbra, így mindenkinek új társa lesz. A beszéd, a tapsolás és a két kör összerendezett mozgása, mint egy keret vezeti a bizonytalanabb tanulókat. A jó ritmusérzékű és jól számoló tanulók szociális képességeire támaszkodhat a tanító. A közös tevékenység biztonságot, örömet ad minden tanulónak.
2. Számsor mozgással a 2, a 4-es és a 8 többszöröseinél: A számokat közösen soroljuk 1-től 80-ig, közben a kettő többszöröseinél, vagyis minden második (páros) számnál tapsolunk a test előtt, a 4 többszöröseinél dobbantunk is a tappal együtt, a 8 többszöröseinél pedig dobbantunk és fent, a fej fölött tapsolunk egyidejűleg. A mozgásban átélhetik a tanulók az összefüggéseket. Így előkészítjük a közös többszörös fogalmát.
3. Számsor mozgással a 3, a 6 és a 9 többszöröseinél: A számokat közösen egyesével soroljuk 1-től 90-ig, közben tapsoljunk a három többszöröseinél, tapsoljunk és dobbantsunk a hat többszöröseinél, a kilenc többszöröseinél pedig tapsoljunk a hát mögött. A 6 és a 9 közös többszöröseinél tapsoljunk a hát mögött a dobbantással egyidejűleg. A mozgásban átélik a tanulók a számok rokonságát, összefüggéseit. Így előkészítjük a közös többszörös fogalmát.
4. Számolás mozgással kísérvé: Körben haladva mondjuk a számsort 1-től 50-ig, közben az adott szám – például az 5 – többszöröseinél álljunk meg. Közben a számsor számait kezünk ujjaival egyesével növelve mutassuk és ugyanebben a ritmusban lépünk. Minden szorzatnál álljunk meg és kérdezzük meg a tanulókat, hogyha ebben a sorban haladunk tovább, legközelebb melyik számnál fogunk megállni. Tehát elindulunk az adott menetirányba, minden lépésre mondunk egy számot, közben a kezünkön is mutatjuk: 1, 2, 3, 4, 5 –, megállunk. Egy kezünkön 5 ujjunk van nyitva. Öt lépés, öt ujj. Becsukjuk a kezünket, folytatjuk a lépést, a kezünkön pedig kezdjük <i>előlről</i> a számlálást: A beszédben folyamatosan haladjunk előre a számsorban, a kezekkel mindig előlről kezdjük a mutatást. Kezek: 1, 2, 3, 4, 5. Lábak: 6, 7, 8, 9, 10. Lám, ötöt léptünk és a 10-nél állunk. Tudja valaki, hogy hova érünk a következő 5 lépés után? Lesz, aki tudja. Az ismétlődő többszörözést tapasztalásban élék át a tanulók. Gondolkodásuk differenciálódik, ahogy kezük ujjainak mozgásával egyidejűleg számlálják lépéseiket. A gondolkodásban megjelenik az, amit a tapasztalásban átélnek.

II. Mozgásos feladatok babzsákkal – szorzótáblák előkészítése

1.A Szorzótábla hangoztatása babzsákkal kísérvé: Bal kezünkben fogjuk a zsákot, a hangsúlyokra átadjuk a jobba, majd újra vissza a balba és így tovább, közben pedig skandáljuk az adott szorzótáblát, - például az 5-öst - 5-től 50-ig. Minden lépésnél előbb a szorzótábla soron következő számát bontjuk szorzattá, majd a szorzást mondjuk ki és utána az eredményt, azaz a kiindulási, a szorzótáblában lévő számot.

5 az egyszer 5 és egyszer 5 az 5, bal-jobb és jobb-bal
 10 az kétszer 5 és kétszer 5 az 10 " "
 15 az háromszor 5 és háromszor 5 az 15 " "
 és így tovább 50-ig, azaz 10-szer 5-ig

A folyamat, a ritmikus számlálás, az egyenletes mozgás segíti a szorzótábla elmélyülését, a számok rendjének átélését. A közös mozgás és beszéd segíti a bizonytalanabb, segítségre szoruló tanulókat.

2.B Szorzótábla előkészítése babzsákdobással: Soroljuk az 5-ös szorzótábla számait növekvő sorrendben. Egy kézben, minden szám kimondásakor magunk előtt dobjuk fel a babzsákot 40–50 cm magasra, s közben a mozgással azonos ritmusban mondjuk a számokat: 5, 10, 15, 20, stb., 50-ig az egyik kézben, 50-től visszafelé a másikban. Fejlődik a tanulók ritmusérzéke, egyensúlya, mozgásuk összerendeződik. A bal és a jobb oldal esetleges különbségei összehangolódnak, az esetleges dominanciaproblémák letisztulnak.

2.C Szorzótábla két babzsákdobással: Év vége felé, – ha ügyesek a gyerekek –, akkor két kézben két babzsákot dobhatnak párhuzamosan. Ez fejleszti figyelmüket, még inkább összerendezi a két oldal mozgását, s ugyanakkor a differenciált beszéd-és mozgáskészség is erősödik.

2.A „Megyék itt”: 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 kezükből a bal kezünkbe a zsákot, a következő – ti-szótagra a balból a jobba, a tá-ra pedig feldobjuk magunk előtt kb. 60-80 cm magasra, s úgy kapjuk el a másik kézzel, amikor visszaesik. Így folytatjuk a vers négy során át a végéig. Az egyénileg végzett feladatok segítik a tanulók figyelmének, ritmusérzékének és egyensúlyérzékelésének fejlődését.

2.B „Megyék itt” dobással és tapssal: Ha a fenti feladat már jól megy, a dobásnál lehet egyet, majd kettőt tapsolni. A feladat további differenciálása növeli a figyelmet, fejleszti a tanulók kez ügyességét.

3. „Megyék itt” – variációk társakkal: A zsákot bal kézben tartva kezdjük a mozgást, majd

- az első vesszor végén a tá szótagra a baloldali szomszédnak adjuk a zsákot, a következő sornál azonban az első osztályban az egyéni gyakorlatnál bemutatott szerint magunknak, a hát mögött, a derék körül. Így a zsákok állandóan balra fognak haladni, és minden második sornál tesznek egy körutat az adott tanulók dereka körül.
- kis terpeszben, szorosan 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 baloldali, egyszer a jobboldali szomszéd dereka körül átnyúlva.
- mindenki magának adogatja a zsákot, előrehajolva, 40–50 centiméteres terpeszállásban, a tá-ra egyszer a baloldali, egyszer a jobboldali szomszéd lába körül

A változatos mozgást igénylő variációk minden alkalommal új figyelmet keltenek a tanulóknál. Az összetett mozgás önmagában fegyelmező erő. A tanulók döntő többsége igyekeznél fog, hogy tökéletesen sikerüljön a gyakorlat. A figyelmen, rendetlenkedő vagy segítségre szoruló gyerekeket a többiek maguktól fogják segíteni.

3.B „Megyek itt” – dobással: Egy kört alkot az osztály, a tá szótagnál azonban a balra-jobbra adás helyett az egyéni gyakorlásban megtanultak szerint balra-jobbra dobják egymásnak a zsákot a tanulók. Tudatosan megosztott figyelem szükséges a gyakorlat sikeres elvégzéséhez. A dobást az egyénileg begyakorolt mozdulattal végezzük. 60-80 cm magasra dobjuk a zsákot az egyik szomszéd felé, közben tekintetünkkel a másik szomszéd felé fordulunk, hogy az általa dobott zsákot el tudjuk kapni. A nagyfokú koncentráció, a megosztott figyelem és a differenciált mozgás beszéddel kísérve nagy kihívás. Összeszokott közösség képes arra, hogy kevés hibával – vagy akár leejtés nélkül is! – elvégezze a gyakorlatot.

4. „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 verssoroként kifelé lépnek, a másik kör tagjai ugyanakkor befelé lépnek egyet-egyed. 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. Az egyszerre két síkban való mozgás segíti a tanulók térérzékelését és nagy figyelmet, együttműködést kíván. A figyelem erősödik a differenciált mozgásban.

5.A „Hány lába van?” Körben állva énekelje az osztály a dalt, és a dalban említett állatoknál mutassa kezével, hány lábuk van. Az utolsó kérdés után, hogy hány lábon jár a százlábú, számoljunk el egyesével százig. Közben jobb kézben dobjuk magunknak a zsákot kilencszer, 10-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 20-nél mindenki továbbadja a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek bal kéz, páros tízesek jobb kéz. 100-ra adjuk utoljára társunknak a zsákot: „Ennyi lába van!” A két kéz differenciált mozgatása, a 10-10 dobás utáni váltások, a társakkal való együttműködés nagy összerendezettséget követel a tanulóktól. A változatos mozgás nagyfokú figyelmet hoz létre.

5.B „Hány lába van?” – dobással: Év vége felé a tanulók ügyességének és a közösség erejének fejlődésével meg lehet próbálni a fenti gyakorlatnál, hogy a babzsákot a társaknak való átadás helyett ugyanúgy *dobjuk*, mint ahogy addig maguknak dobták a tanulók 10-re, 30-ra, stb. Érdemes külön felhívni a figyelmet arra, hogy milyen fontos szerepe van a zsákot dobó embernek abban, hogy társa el tudja kapni a neki dobott eszközt. Fejlődni fog a közösség szociális érzése, érzékenysége, figyelme. Az ügyesebb tanulókat a segítségre szorulóknak mellé kell állítani, az ő feladatuk és felelősségük is, hogy sikerüljön a gyakorlat.

III. Gyakorlatok ugrókötéllal

1.A Egyéni gyakorlatok: Ezek a gyakorlatok a kondicionális képességeket hatékonyan fejlesztik, ugyanakkor nagy figyelmet és folyamatos tanulást igényelnek a pedagógustól és a tanulóktól egyaránt.

- Helyben, páros lábbal ugranak a tanulók, minden második ugrásra hajtják meg hátulról előre maguk körül a kötelet. (Ezt a lépést nevezzük kettőzésnek.)
- Helyben járva, kétlépésenként (tehát kettőzve) hajtjuk a kötelet
- Helyben járva minden lépésnél hajtunk egyet, tehát egyszer a bal láb alatt, egyszer a jobb láb alatt megy át a kötél
- Egy lábon ugranak

A mozgások ilyen összerendezésére átlagosan 2. osztályban válnak éretté a tanulók. A fiúknak több idő szükséges az egyenletes, harmonikusan összerendezett mozgás létrejöttéhez. Ők többnyire külön-külön akarják mozdítani előbb a kezüket, azután a lábukat. A lányok számára könnyebb az egyidejű mozgás elvégzése. Érdemes előre kijelölni, hogy 20-20 ugrást hajtsanak végre a tanulók a különböző ugrástípusokból. A folyamatos gyakorlás erősíti a tanulók izomzatát, fejleszti kitartásukat, növeli ügyességüket, akaraterőjüket. Amikor már egyenletesen képesek a tanulók a különböző hajtásokra illetve ugrásokra, ki lehet tűzni célként, hogy ugorjanak megszakítás nélkül 100-at, 200-at, stb.

1.B Hajtás hátrafelé: A fenti gyakorlatokat a kötélnél hátrafelé való hajtásával végezzük. Minden mozgást pontosan ugyanúgy végzünk, mint az alapgyakorlatoknál, csak a kötelet nem hátulról előre, hanem előlről hátrafelé hajtjuk. Ez az irányváltás új figyelmet, és egy kicsit más irányú mozgásrendezést kíván.

1.C Hajtás keresztezve: Amikor már a fenti gyakorlatokat könnyedén és folyamatosan végzik a tanulók, képesek megtanulni, hogy a kezüket nem csak párhuzamosan, a test mellett tartva tudják a kötelet hajtani. Előre elhatározott pillanatban a mozgás közben keresztezik maguk előtt a kezüket. Így ugyanúgy át tud haladni alattuk a kötél, csak nagyobb figyelem, még inkább összerendezett mozgás szükséges a feladat végrehajtásához. Lehet úgy ugrani, hogy minden második hajtásnál keresztezzük a kezeket, és lehet folyamatosan keresztezve hajtani. Természetesen ezt a mozgást is lehet előre, illetve hátrafelé is végezni. Nagy összpontosítást igényel, hogy az addig párhuzamosan mozgó kezeket keresztezzék a tanulók. A gyakorlat kihív a tanulók szinte minden képességére. Az önbizalomtól az írásig, (ahol fontos a test előtt a papíron haladva keresztezni, a betűket alakítani, összekapcsolni), a kitartástól a számolásig. Hiszen célul lehet tűzni, hogy a különböző bonyolultságú ugrásokból hajtsanak végre a tanulók 100-at, 200-at és így tovább.

2. Bravúros gyakorlatok:

- Egy ugrás alatt kettőt hajtunk a kötélnél. A tanulók a jól ismert, begyakorolt módon páros lábbal ugranak, de egy felugrás alatt nem egyszer hajtják meg maguk körül a kötelet, hanem kétszer. Ehhez nagy összerendezettségre van szükség. Kicsit magasabbat kell ugrani, mint alaphelyzetben, a kezeknek viszont sokkal gyorsabban – lényegében kétszer gyorsabban – kell mozognia. A belső összerendezettség, önfigyelem, pontos ritmusérzés mind szükségesek a sikerhez. A legjobb képességű tanulók akár folyamatosan is képesek így hajtani.
- Térdelő helyzetben hajtjuk a kötelet. Játékos kedvű találmány, hogy térdelve hajtunk kötelet. Ajánlott padlón, hosszú nadrágban végezni a gyakorlatot. Hajtáskor az egész test, a törzs minden izmát meg kell feszíteni, és egy határozott felrántással el kell szakadni annyira a földtől, hogy a kötél áthaladhasson a tanuló alatt. (Kísérletező kedvű tanulók akár nyújtott lábú ülésben is képesek a kötélnélhajtásra!)
- Az 1. pontban felsorolt gyakorlatokat – a váltott lábú ugrást kivéve – végre lehet hajtani guggoló állásban. Mindazt, amit az alapgyakorlatoknál végzünk, végre lehet hajtani térdben erősen behajlított lábbal, akár guggolásban is. Nagy erő, akarat, összerendezettség és vállalkozó kedv szükséges a gyakorlatok ilyen állásban való végzéséhez, de a tanulók között mindig akad olyan, aki elég bátor és kísérletező ahhoz, hogy a lehetetlennek tűnő feladattal is megpróbálkozzon. (Láttam 2. osztályos tanulót egy lábon guggolva, hátrafelé folyamatosan keresztezve ugrani!)

3. Páros és csoportos gyakorlatok:

- Egy gyerek páros lábon ugorva hajtja maga körül a kötelet, így, a mozgás közben egy társa vele szemben szorosan állva belép a kötél és a hajtó gyerek közé, és együtt ugorva folytatják a mozgást. Erős szociális hatása van a gyakorlatnak. A két szereplőnek nagyon igyekeznie kell, hogy sikerüljön végrehajtani a feladatot.
- Két gyerek egy síkban állva hajt egy kicsit hosszabb kötelet, egyikük a bal, másikuk a jobb kezével. A szereplőktől nagy egymás iránti figyelmet követel a gyakorlat. Segíti a ritmus összerendeződését, az egymáshoz való alkalmazkodást.
- Az előző feladat kibővítve egy közepesen ugró harmadik társsal. A két hajtót „összeköti” a kötél, nekik van kapaszkodójuk az egymáshoz való igazodásban, hiszen érzékelik az általuk hajtott kötél mozgását. A harmadik társ viszont csak társai ritmusához tud igazodni. Szép szociális feladat a gyakorlat elsajátítása. A feladat maga is kihívás, így esetleg egymást nem kedvelő, de ügyes gyerekeket is össze tud hozni a gyakorlat közös, sikeres elvégzése. A ritmusukban gyengébb tanulókat ügyesebb társaik a szó szoros értelmében körül fogják, segítik.

IV. Gyakorlatok hosszú kötéllel

1.A Átugrás és futás: Ezeket a gyakorlatokat kizárólag folyamatos gyakorlás eredményeként lehetséges végrehajtani. Messze túlmutatnak az általános iskolai tantervi követelményeken, de átlagos képességű tanulók is képesek kivitelezésükre.

A kötél a tanulókkal szemben letről felfelé haladjon. Az ugró, amikor elhaladt előtte a kötél, utána lép, és amikor a kötél előtte eléri a földet, egyszerűen átlép, átugrik fölötte, majd továbbszalad. Az egyéni gyakorlatoknál már jól átélt mozgást továbbviszik a tanulók a mások által forgatott kötélnél való mozgásba. Ez a gyakorlat több összerendezettséget kíván, hiszen nem átszaladni kell a kötél alatt, hanem futás közben a folyamatosan forgó kötélhez igazodva ugrani is kell. Fejlődik a tanulók ritmusérzéke és a mozgásban való bátorsága.

1.B Átugrás folyamatosan: Minden forgásnál jön egy tanuló, folyamatosan haladnak, ugranak a kötél fölé. Ez a mód segíti, vezeti a bátortalanabbakat és a gyengébb ritmusérzékkel rendelkező tanulókat. Célul lehet kitűzni, hogy sikerüljön 50–100 folyamatos áthaladás. Lehet párban futni, a legbátrabbak társuk vezetésével behunyhatják szemüket. Ezek a módok növelik a gyerekek biztonságérzetét, fejlődik ritmusérzékük, nő az egymás iránti szociális érzés mind a segítségben, mind a segítség elfogadásában.

2.A Kitartó ugrás a kötél felett: Az előző gyakorlat fejlesztése, hogy nem átszaladni kell a forgó kötél fölé, hanem bent kell maradni, és folyamatosan ugrani a kötél fölé. A rossz ritmusú, fegyelmezetlen tartású gyerekeket összeszedi a gyakorlat. A legrendezetlenebb mozgású gyerek is teljesen egyenes tartásban – szinte vigyázállásban – fog ugrani, 40–60 ugrás után, kezeit törzse mellett egyenesen kinyújtja, törzsét egyenesen tartja, fejét felemeli, lábait nem kapkodja fel, hanem lábujjhegyen ugrik addig, ameddig bírja. Másodikos gyerekek átlagos ügyességgel, kitartással 100–200 ugrásra képesek.

2.B. „Mackó, mackó”: Magyar népi mondóka a „Mackó, mackó”: Az ugró gyerek belép a kötélbe, és a vers utasításai szerinti mozgásokat végzi. A verset a körülálló gyerekek hangosan mondják egymásnak.

„Mackó, mackó ugorjál,	– szemből belép, ugrik,
pörögjél és forogjál,	– ugrás közben megfordul,
tapsolj egyet,	– tapsolj egyet,
nyújtss ki a kezed,	– mellő középtartásban kinyújtja két kezét,
érintsd meg a földet	– leguggol, megérinti a földet,
és ugorj ki!”	– kiugrik a forgó kötélből

Az összetett, változatos mozgás élvezetes, az egyenes ritmust megbontva a föld megérintése pedig nehéz feladat. A gyakorlat rövid, ugyanakkor nagyon bravúros, és jól megmozgatja, felhasználja az összes résztvevőt, mivel az ugró társnak együtt kell mondani a verset.

Lehetséges variáció, amely még inkább összekovácsolja a végrehajtó gyerekeket, hogy egyszerre több gyerek lép be a kötélbe és együtt végzik a feladatot.

3.A. Kétköteles gyakorlatok: Második osztály végére elérhetünk a kétköteles gyakorlatokig. A hajtók egyszerre két kötelet hajtanak egymással ellentétesen, mindkettőt letről fölfelé és kívülről befelé. Az egyik kötél akkor van fent a csúcsponton, amikor a másik éri a földet. A gyerekek sorban állnak, úgy, hogy a hozzájuk közelebb lévő kötél haladjon nekik letről felfelé. A kötelek ritmusához igazodva lendületből belépnek, az első kötél fölé átszökkennek, a második alatt átszaladnak. Az ugrós és az átszaladás feladatot így egyszerre hajtják végre. Ehhez a feladathoz nagy összerendezettség szükséges. Az előkészítő gyakorlatok képességfejlesztő hatásai itt összegződnek. A ritmus, a figyelem, a megfelelő tempó mind szükségesek a feladat hibátlan végrehajtásához. Jó ritmusérzékű tanulók arra is képesek, hogy egymást követve, fordulatonként ugorjanak-szaladjanak át a kötérendszer fölé-alatt.

3.B Ugrás két kötélen: Az ugró belép a kötelek közé, de nem szalad tovább, hanem a kötelek ritmusához igazodva folyamatosan ugrik. A két kötél miatt értelem szerűen sokkal gyorsabb a mozgás, mert ha lassan hajtunk, beesik a fent lévő kötél. A hajtás minimális sebességének olyannak kell lennie, hogy a kötelek feszesek legyenek. Ezt a feladatot csak akkor tudja végrehajtani egy tanuló, ha belső ritmusérzése már képes az 1/4-es ritmus átvételére.

FELADAT / GYŰJTEMÉNY, MELLÉKLETEK

1.	2.
<p>II./1.A A babzsák elkészítése:</p> <p>Második osztályos tanulók számára darabonként 15-20 dkg-os babzsák készítése ajánlott. A babot felhasználás előtt ki kell szárítani, majd érdemes 1-2 napig fagyasztóba tenni, hogy az esetleg benne lévő kártevők – így a zsizsik – elpusztuljanak. A babot ki kell mérni egyforma nagyságú és 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>II./2. „Megyek itt”: Ti, ti, tá ritmusú mondókára adjuk magunknak, illetve a társaknak a zsákot.</p> <p>Megyek itt, megyek ott, egyszer bal, egyszer jobb. Fenn az ég, lenn a kút, hideg jég, hosszú út.</p> <p>A zsákot jobb kézben tartva kezdjük a mondókát és adjuk jobb kezünkből 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>

II./5.A „Hány lába van?”

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.

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...

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.

Refrén:

Hány lába van a csigának, számold meg fiam!
 (Befogjuk a szánkat, *csend*)....., ennyi lába van.
 Hány lábbon jár a százlábú, számold meg fiam!

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.

