
MATEMATIKAI KOMPETENCIATERÜLET

„B”

TESTNEVELÉS • 3. ÉVFOLYAM

TANÁRI ÚTMUTATÓ

KÉSZÍTETTE: KOCZIHA MIKLÓS

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

A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési terv Humán erőforrás-fejlesztési Operatív Program 3.1.1. központi program (Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült, a sulinoVA 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. A tanulók mozgásának, beszédének és gondolkodásának összehangolása. A pozitív egész számok egyedi és általános tulajdonságainak megtapasztalása. Közös többszörösök mozgásban való átélése. Szorzótáblák átélése, elsajátítása Szociális kapcsolatok kialakítása, az együttműködés fejlesztése. A logikus gondolkodás kialakítása. 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	<p>2. osztály végétől a 4. osztály elejéig</p>
Modulkapcsolódási pontok	<p>Tágabb környezetben: Kereszttantervi: NAT szerint: testnevelés, a mozgásműveltség fejlesztése Szűkebb környezetben: számolási eljárások, gyakorlati tevékenységre épülő, az életkornak megfelelő számfogalom használata, szorzás elsajátítása, szorzótáblák megtanulása</p>
A képességfejlesztés fókuszai	<p>A tanulók ritmikai képességeinek fejlesztése. A megfigyelés, észlelés és figyelem tudatos irányításának fejlesztése. Az emlékezet fejlesztése a tanult mozgásos és számolási feladatok ismétlésével. Mennyiségek kiemelése és összehasonlítása a mozgásban szerzett ismeretek alapján. Szociális képességek fejlesztése a közös tevékenységen keresztül. Logikai képességek fejlesztése. A szorzótábla elsajátítása. Mozgáskoordináció fejlesztése. Ügyesség és kitartás fejlesztése.</p>

AJÁNLÁS

A felsorolt modulok között vannak olyanok, amelyek végzése 3-5 percre tart, és vannak olyanok, amelyeket akár 20–25 percre 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.

A szorzótáblákat év elejétől érdemes gyakorolni a fogalom egyre nagyobb tudatosítása mellett. Ha a tanulók már képesek a szorzótáblák folyamatos mondásával összekapcsolni a modulban felsorolt mozgásokat, akkor ki lehet lépni a tízes keretből. Anélkül, hogy különösebb magyarázatot fűznénk a feladathoz, meg lehet tízszerezni a szorzatokat, s így a tízes szorzótáblákat lehet gyakorolni. (Pl.: 20 az egyszer 20 és egyszer 20 az 20, 40 az kétszer 20 és kétszer 20 az 40, stb.)

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 harmadikos gyerekeknél az első két 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. Az első iskolai években 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. Harmadik osztályban fokozatosan el kell lépni az eszközöktől, a szorzótáblák elsajátításánál egyre inkább a gondolkodás és az emlékezet erőire kell támaszkodni.

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. Ez a szakasz az emlékezet és a képzelőerő fejlesztéséből, ritmikus ismétlődésekből tevődik össze. Az óráknak megfelelő terepet kell biztosítani 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, ritmusos mozgás végzésére;
- képesek-e összetett mozgások végzésére;
- képesek-e az utánzásra;
- képesek-e társaikkal való együttműködésre;
- jól tájékozottak-e az 1000-res számkörön belül;
- képesek-e a tanult műveletek tízszerzésére
- el tudják-e végezni fejben és a hozzá kapcsolódó mozgásban az alpműveleteket;
- képesek-e az átélt mozgások, ritmusok alapján a fogalomalkotásra;
- képesek-e 1000-es 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 segítségadás és -elfogadás elindítása lehet jó következménye az elvégzett gyakorlatoknak. A harmadik osztályban az addig tanult ismeretek, mozgásformák, az egymásra fordított figyelem a tanulók tevékenységének megerősödését, kivirágzását eredményezik. 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. Az összetett, több szereplőt igénylő feladatok fejlesztik a tanulók egymás iránti figyelmét, szociális érzékenységét, együttműködési készségét.

MODULVÁZLAT

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
I. Mozgásos feladatok babzsákkal						
1.	„Megyek itt” – egyéni gyakorlatok: 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 balra adjuk a zsákot, a tá-ra pedig függőlegesen feldobjuk magunk előtt kb. 60–80 cm magasra, s úgy kapjuk el, amikor vízszintes. A tá ritmusegység idején 1-2-3-at lehet tapsolni a zsák elkapása előtt.	Figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	A tanulók, babzsák (A babzsák elkészítésének módját lásd az 1-es számú mellékletben!)
2.A	„Megyek itt” – társakkal: a vers tá ritmusára a tanulók az adott oldalon lévő szomszédnak adják, és ezzel egyidejűleg a másik oldalon lévő tártól kapnak egy babzsákot. A kezeket differenciáltan kell mozgatni, az üres tenyér felfelé, a zsákos tenyér lefelé forduljon.	Tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális, csoportos	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	A tanulók, babzsák
2.B	„Megyek itt” dobással és tapssal: Ha a fenti gyakorlat már jól megy, akkor a balra-jobbra adás helyett balra-jobbra dobják egymásnak a zsákot a tanulók, később a dobásnál lehet egyet, kettőt majd hármat tapsolni.	Megosztott figyelem, mozgás összerendezése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak	Csoportos		

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
3.	„Hány lába van?” (Lásd az 5-ös 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 zsákot tízszer, 11-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 21-nél mindenki továbbdobja a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben szintén dobva kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek jobb kéz, páros tízesek bal kéz. A 100 a „rendhagyó, mert a 100-ra dobjuk utoljára társunknak a zsákot: „Ennyi lába van!”	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, éneklés, mozgás	A tanulók, babzsák
II. Elemi számolás pozitív egész számokkal saját testünket eszközként használva – szorzótáblák hangoztatása, gyakorlása számtani sorozatok alkotásával						
1.A	„Szorzás testtel kísérve” – párban: Párban állnak a gyerekek, a kettes- és a hármas szorzót mondják tapssal kísérve. Egyesével 30-ig és vissza együtt mondják hangosan a számsort. Az egyik tanuló minden második számra tapsol, a másik minden harmadikra. A közös többszörösöknél (6, 12, 18, 24, 30, stb.) szemben párhuzamos tartással összeütik tenyerüket.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális, páros	Közös szövegmondás, mozgás	A tanulók
1.B	„Szorzás testtel kísérve” – párban, két körben, mozgással: Minden megegyezik a fentiekkel, kivéve, hogy a közös többszörösöknél való találkozás után mindkét kör a saját helyzetéhez képest lépjen jobbra egyet, így minden tanuló egy új társal találja szemben magát.	Térben való tájékozódás, figyelem, együttműködés, ritmus				

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
1.C	„Szorzás testtel kísérve” – párban, két körben, mozgással, némán: Minden megegyezik a fentiekkel, kivéve, hogy a tanító által előre kijelölt határig hangosan mondjuk a számsort, majd onnan némán, s a másik határtól a befejezésig ismét hangosan.	Megosztott figyelem	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak			
1.D	„Szorzás testtel kísérve”: A fenti feladatsor átvihető bármilyen számpárra. Ahogy az osztály értéke, tudása, összerendezettsége engedi, újabb és újabb számpárokkal lehet bővíteni a gyakorlathoz: 3–6, 3–9, 4–5, 4–8, 5–10, stb.					
2.	„Több szám közös többszöröse”: Három kört alkotva jobbra-balra szökdécselve 3-ra, 4-re és 5-re tapsolunk. A kezdet után legközelebb 60-nál találkozunk.	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékenykedtetés, ritmikus számolás, mozgás	A tanulók
III.Mozgásos feladatok babzsákkal – szorzótáblák gyakorlása						
1.A	Szorzótábla két babzsák dobásával: A tanulók mindkét kezében legyen egy-egy azonos nagyságú babzsák. A zsákokat 30–40 cm magasra párhuzamosan dobják fel maguk előtt, s a dobás ritmusának megfelelően hangoztassák az adott szorzótáblát, mindig az egészből indulva és ahhoz visszatérve. Pl.: öt az egyszer öt és egyszer öt az öt, tíz az kétszer öt és kétszer öt az tíz, stb.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, figyelem, egyensúly, a domináns kéz megerősítése, a másik oldal fejlesztése	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	A tanulók, babzsák vagy zsonglőr-labda (Lásd a 2. számú mellékletben!)
1.B	Szorzótábla két babzsák dobásával keresztben: A gyakorlat megegyezik a fentivel, a különbség, hogy a zsákokat minden dobásnál keresztben kell dobni, és így a másik kézzel kell elkapni.	Mozgáskoordináció, figyelem				

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
2.	Egy kéz, két zsák: A tanulók egy kézben tartják a két darab babzsákot, de csak az egyiket dobják. A mozgás ritmusával egyezően számsorként mondják a szorzótáblát.	Figyelem, mozgáskoordináció	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	A tanulók, babzsák vagy zsonglőr-labda
3.	„Zsonglőrködés”: A tanulók a domináns kezükben tartják a két darab babzsákot, és azokat felváltva dobják. A folyamat elsajátítása utáni cél az, hogy minél többet tudjanak dobni.	Megosztott figyelem, mozgáskoordináció, koncentrációs képesség fejlesztése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékenykedtetés, ritmikus számolás, mozgás	A tanulók, babzsák vagy zsonglőr-labda
4.	„Zsonglőrködés szorzótáblával”: Amikor a tanulók többsége képes összerendezetten, folyamatosan dobni a labdát, akkor hozzá lehet kapcsolni a mozgáshoz a szorzótáblák mondását. Eddig egyes számsorral számláltuk a dobások számát, mostantól lehet kettes, majd ötös és tízes számsort mondani, vagyis a kettes, ötös és tízes szorzótáblát. Ez a folyamat hónapokig tart napi 5–10 perces gyakorlás mellett.	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése, mozgáskoordináció, koncentrációs képesség fejlesztése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékenykedtetés, ritmikus számolás, mozgás	A tanulók, babzsák vagy zsonglőr-labda
IV. Gyakorlatok ugrókötéllel						
1.A	Előkészítő gyakorlat: Körben állva, kézfogással, egy helyben ugorjanak a tanulók páros lábbal 5 lassút majd 10 gyorsat és ismét 5 lassút.	Koncentráció, figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	A túl mozgékony tanulók	Frontális	Tevékenykedtetés, ritmikus számolás, mozgás	A tanulók
1.B	Előkészítő gyakorlat két szólamban: A fenti gyakorlatot az osztály két csoportra bontva végezze. Az egyik csoport az 5 lassú ugrással kezdjen, a másik a 10 gyorsal.	Koncentráció, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése				

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
2.A	„ Kis kötél a nagy kötélben ”: Két segítő egyenletesen, a fenti gyakorlat szerint megnevezett „lassú” tempóban hajtson egy nagy kötelet, a nagy kötélben pedig a tanuló ugorjon maga körül kis kötelet hajtva felváltva lassú, illetve gyors tempóban.	Koncentráció, mozgáskoordináció, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése,	Egész osztály, a jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, ritmikus számolás, mozgás	A tanulók, kötelek (Lásd a 3. számú mellékletben!)
2.B	„ Kis kötél a nagy kötélben – bravúros gyakorlatok ”: A nagy kötél alatt ugró tanuló keresztezve hajtja maga körül a kis kötelét (lehet előre és hátra is), illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet.	Koncentráció, mozgáskoordináció, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	A jó képességű tanulók	Egyéni		
3.	Átfutás két kötél alatt : Két hosszú kötelet hajtának a segítőik egyszerre, lentől föl, illetve kívülről befelé. A kötelek egymáshoz képest a kör ellentétes pontján legyenek. A tanulók a kötelek ritmusához igazodva belépnek, az első kötél fölött átszökkennek, a második alatt átszaladnak. Az első és második osztályos ugrós és átszaladós feladatot így egyszerre hajtják végre. Célul lehet kitűzni, hogy minden fordulatra folyamatosan, megszakítás és magakadás nélkül jusson egy-egy tanuló, így ugorjanak-fussanak át a kötelek alatt minél többször.	Koncentráció, mozgáskoordináció, ritmus, együttműködés, ügyesség, bátorság	A jó képességű tanulók	Csoportos, egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	A tanulók, két db hosszú ugrókötél
4.	Ugrás két kötélben : Az ugró belép a kötelek közé, de nem szalad tovább, hanem a kötelek ritmusához igazodva folyamatosan ugrik. Célul lehet kitűzni magát a sikeres belépést, majd 50, 100, 200, 300 ugrást. (Az általam látott harmadikos csúcs 442 ugrás.)	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	A tanulók, két db hosszú ugrókötél

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
5.	Két nagy kötélben végzett bravúros gyakorlatok: Az ugró tanuló saját kis kötelét háta mögött készenlétben tartva lépjen be a két nagy köté közé. Amikor a hajtók és az ugró egy ritmusban vannak, akkor az ugró tanuló hajtsa maga körül a kis kötelét. Később lehet keresztelve, lehet előre és hátra is, illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	A tanulók, két db hosszú ugrókötel, egy db kis kötel
6.	„Ugrók ugratása egy vonalban”: A rendszer lineárisan továbbfejlesztett változata, hogy egy tanuló ugrik a maga körül hajtott kis kötéllal, úgy, hogy fölötte két társa vele egy ütemben hajt egy hosszabb kötelet, de ők is ugranak, mert újabb két társ egy még hosszabb kötelet forgat a három együtt mozgó társ körül.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenkedtetés, mozgás	A tanulók, két db hosszú ugrókötel, egy db kis kötel
7.	Egy nagy kötélben labdapattogatás: A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a nagy kötelet, az ugró tanuló keményre felfúj labdával lépjen be, majd a köté mozgásával ellentétes ritmusban maga előtt pattogtassa a labdát.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	A tanulók, hosszú ugrókötel, labda
8.A	Egy nagy kötélben labdadobás: A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a nagy kötelet, az ugró tanuló keményre felfúj labdával lépjen be, majd a köté mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló segítőnek oda-vissza dobja a labdát. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	A tanulók, hosszú ugrókötel, labda

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
8.B	Egy nagy kötélben 2 labdadobás: A fenti gyakorlat, azzal a különbséggel, hogy egyszerre két labdát dobnak, az egyiket „alul”, szinte vízszintesen, a „másikat” felül, egy kis ívben. A tapasztalat azt mutatja, hogy a tanulók ilyen helyzetben csak a vízszintes dobásra képesek, így a felnőtt segítőnek kell az íves dobást végeznie.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenykedtetés, mozgás	A tanulók, hosszú ugrókötél, labdák
9.	„Megduplázott rendszer”: Egymással szemben, kb. 2-3 méter távolságra álljon fel a két ugrócsoport. A segítő egyszerre, egy ütemben hajtsák a két nagy kötelet, így az ugrók is egyszerre ugranak. Az egyik ugró kezében legyen készenlétben egy labda, vagy egy külső segítő a megfelelő ritmusban dobja be neki a labdát. Az ugrók folyamatos együttes ugrás mellett felváltva egymásnak dobják a labdát.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	A tanulók, hosszú ugrókötél, labda
10.A	Két nagy kötélben labdadobás: A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló felnőtt segítővel oda-vissza dobja a labdát. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	A tanulók, hosszú ugrókötél, labda

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
10.B	Két nagy kötélben 2 labdadobás: A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be kezében egy labdával, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló felnőtt segítő vezetésével egyszerre oda-vissza dobják a 2 labdát. Jól összehozott társak képesek folyamatos forgatás mellett minden ugrásnál 8-10 átadásra.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	A tanulók, hosszú ugrókötél, labdák
V. Törtek előkészítése botokkal						
1.A	Ritmusjáték botokkal: Keményfából készült botokkal négy-négy ütemen át üssenek a tanulók egészeket, feleket, negyedeket és nyolcadokat. A 17. ütemben egy tá ütéssel fejezzük be a gyakorlatot.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, számlálás	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, mozgás	A tanulók, botok (Lásd a 4. számú mellékletben!)
1.B	Ritmusjáték botokkal szólamokban felépítve: A fenti gyakorlatot négy szólamra bontva építjük fel. Minden csoport végig a saját ritmusegységét üti. Kezdenek az egészet ütők, aztán lépjen be négyütemenként a fél, a negyed és a nyolcad. A 17. ütem elején mindenki egy tá-t üt befejezésként.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, számlálás		Frontális, csoportos		

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
1.C	Ritmusjáték botokkal, kánonban: A fenti gyakorlatot kánonban végezzék a tanulók. Mindenki minden ritmusegységet végigjátszik az adott sorrendben, úgy, hogy a szólamok négyütemenként lépnek be. Azért, hogy egyszerre fejzódhessen be a gyakorlat, az első szólam játsszon még plusz 12 ütemet, a második 8-at, a harmadik 4-et, és a negyedik szólam ekkorra játssza végig a ritmusokat, s így a 29. ütemben egy tá ütésével mindenki egyszerre fejezheti be a gyakorlatot.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, számlálás				

A FELDOLGOZÁS MENETE

I. Mozgásos feladatok babzsákkal

1. „Megyek itt”: A szabályos, ti-ti-tá ritmusú vers bőséges lehetőséget ad a ritmikus mozgásra, játékra.

Megyek itt, megyek ott,
egyszer bal, egyszer jobb.
Fenn az ég, lenn a kút,
hideg jég, hosszú út.
(Szerzője: Clemens Schleuning)

Álljon körbe az osztály. A babzsák legyen a tanulók bal kezében, és a vers ritmusának megfelelően a zsákot bal kézben tartva kezdjük a mondókát és adjuk bal kezünkéből a jobb, majd vissza a bal kezünkbe és így tovább:

Me-gyek itt, me - gyek ott,
ti, ti, tá | ti, ti, tá

jobb, bal, jobb | bal, jobb, bal és így tovább a vers végéig.

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 függőlegesen feldobjuk magunk előtt kb. 60-80 cm magasra, s úgy kapjuk el, amikor visszaesik. A tá ritmusegység idején 1-2-3-at lehet tapsolni a zsák elkapása előtt.

2.A „Megyek itt” – társakkal: Ugyanúgy kezdődik a mozgás, mint az egyéni gyakorlatnál, de a vers tá ritmusára nem saját jobb kezükbe, hanem a baloldali szomszédjuknak adják a tanulók a zsákot, és ezzel egyidejűleg a másik oldalon lévő társtól kapnak egy babzsákot. A kezeket differenciáltan kell mozgatni, az üres tenyér felfelé, a zsákos tenyér lefelé forduljon. A gyakorlat nagy összerendezettséget, fegyelmet és figyelmet kíván a tanulóktól. Összeszokott osztály nagyon gyors tempóban is képes a gyakorlat hiba nélküli végzésére.

2.B „Megyek itt” – dobással és tapssal: Ha a fenti gyakorlat már jól megy, akkor a balra-jobbra adás helyett balra-jobbra dobják egymásnak a zsákot a tanulók. Ahogy saját maguknak, úgy a társnak is 60–80 cm magasra kell dobni a zsákot. A figyelmet meg kell osztani. A begyakorlottságnak megfelelően már képesek lesznek a tanulók (akár csukott szemmel is!) a zsák pontos továbbítására a szomszéd felé. A tekintettel viszont arrafelé kell fordulni, ahonnan a zsákot kapják. 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. A gyakorlottság és ügyesség szintjéhez igazodva később a dobás idején lehet egyet, kettőt majd hármat tapsolni.

3. **„Hány lába van?”** (Lásd az 5-ös számú mellékletben a 100 Folk Celsius együttes gyerekdalát!) 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 zsákot tízszer, 11-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 21-nél mindenki továbbdobja a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben szintén dobva kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek jobb kéz, páros tízesek bal kéz. A 100 a „rendhagyó, mert a 100-ra dobjuk utoljára társunknak a zsákot: „Ennyi lába van!” 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.

II. Elemi számolás pozitív egész számokkal saját testünket eszközként használva – szorzótáblák hangoztatása, gyakorlása számtani sorozatok alkotásával

1.A „Szorzás testtel kísérve” - párban: Két kört alkotva álljanak párba a tanulók egymással szemben. A tanító jelölje ki a kettes és a hármas számsorra tapsoló feleket. Közösen, lassan kezdjék el mondani a számsort 30-ig, közben az egyik csoport minden második, a másik csoport minden harmadik számra tapsoljon. A közös többszörösöknél (ezt a kifejezést csak akkor érdemes használni, ha a tapasztaltakat már maguk a tanulók kezdik megfogalmazni), tehát 6-nál, 12-nél, 18-nál, 24-nél és 30-nál a párok szemben, párhuzamosan üssék össze a tenyerüket. A feladat nagy koncentrációt és megosztott figyelmet kíván. A bizonytalan tanulók szívesebben választják a kettest, ebben engedni kell őket, de érdemes a szerepeket váltogatni. A jó képességű tanulók szinte maguktól jelezni fogják a bizonytalanoknak, mikor kell tapsolniuk. Később ki lehet tolni a feladat határát 60-ig, 120-ig.

1.B „Szorzás testtel kísérve” – párban, két körben, mozgással: A feladat megegyezik az alapgyakorlattal, kivéve, hogy a közös többszörösöknél való találkozás után mindkét kör saját helyzetéhez képest lépjen egyet jobbra, (tehát egymással ellentétesen), s így mindenkinek új társa lesz a következő találkozásig. A térben való mozgás egyrészt segíti a feladat értését, tagolását, másrészt nagyobb figyelmet és együttműködést kíván. Fontos szociális hozadéka a feladatnak, hogy az egymást nem ismerő vagy nem kedvelő tanulók is „kénytelenek” együttműködni egy rövid ideig, s ez elősegítheti az egymáshoz való közeledést.

1.C „Szorzás testtel kísérve” – párban, két körben, mozgással, némán: Minden megegyezik a fentiekkel, kivéve, hogy a tanító által előre kijelölt határig hangosan mondjuk a számsort, majd onnan némán, s a másik határtól a befejezésig ismét hangosan. Például 24-ig mondjuk a számokat hangosan, onnan némán, majd a 60 legyen a következő hangos, és 90-nél megállunk. A néma szakasz alatt csak a ritmikus taps és a közös mozgás ritmusa vezeti a tanulókat. A biztosak segíteni fogják a bizonytalanokat. A néma számolás újabb lehetőséget ad az adott szorzótáblák és a találkozások matematikai jellemzőinek értéséhez.

1.D „Szorzás testtel kísérve” más számpárokkal: A fenti feladatsor átvihető bármilyen számpárra. Ahogy az osztály értése, tudása, összerendezettsége engedi, újabb és újabb számpárokkal lehet bővíteni a gyakorlatot: 3–6, 3–9, 4–5, 4–8, 5–10, stb. A különböző számok tulajdonságaival, hasonlóságaival és különbözőségeivel nem fogalmakon keresztül találkoznak a tanulók, hanem saját mozgásukban fedezhetik fel azokat. Az osztály szintjéhez igazodva egyre nagyobb néma szakaszokat lehet kijelölni. A néma, ritmikus számlálás, a figyelem nagy segítséget ad a tanulók összerendezéséhez.

2. „Több szám közös többszöröse”: Több szám közös többszörösét is meg lehet jeleníteni mozgásban. A 3-nak, a 4-nek és az 5-nek a legkisebb közös többszöröse a 60. Álljunk három körbe!

A belső kör tagjai jobbra kezdve ugorjanak egyenletes tempóban: jobb-1, bal-2, jobb-3, közben csak az egy-re tapsoljanak egyet, a kettőt és a hármat pedig helyben lépjék. Azután, mivel a 3 páratlan, és ezért a bal láb lesz szabad, ugyanezt a mozgást végezzék el visszafelé: bal-4, jobb-5, bal-6, és most is az első lépésnél, vagyis a 4-nél tapsoljanak egyet. Tehát oda-vissza, jobbra-balra szökdécselnek hármakat lépve, közben az egyik-re mindig tapsolnak egyet. Vagyis: 1-nél, 4-nél-, 7-nél és így tovább.

A középső kör tagjai a négyes számsorra mozognak. Mivel a 4 páros, ezért, ha jobbra kezdték a mozgást, mindig a jobb lábuk lesz szabad, így ők folyamatosan jobbra haladnak. Közben minden negyedik számnál tapsolnak egyet, vagyis: 1-nél, 5-nél, 9-nél és így tovább.

A külső kör tagjai az ötös számsorra mozognak. Ők - jobbra kezdve- megint oda-vissza, jobbra-balra fognak hullámsani, és mivel az öt páratlan, így mindig az ellentétes láb lesz szabad egy-egy ötös lépés végén. Ők minden ötödik számra tapsolnak. Vagyis: 1-re, 6-ra, 11-re és így tovább.

Ha sikerül egyenletes tempóban végrehajtani a gyakorlatot, akkor 61-nél fogunk mindannyian újra egyszerre tapsolni. Szép a befejezés, ha az utolsó tapsot nem a test előtt, hanem a fej fölött tesszük.

(Úgy is végre lehet hajtani a gyakorlatot, hogy a kezdéstől nem az egyik-re tapsolunk, hanem a belső kör a háromra, a középső kör a négyre, a külső kör pedig az ötre. Így pont 60-nál lesz a találkozás. Ez a feladat sokkal nehezebb, inkább 4. osztályban javaslom a gyakorlását.)

III. Mozgásos feladatok babzsákkal – szorzótáblák gyakorlása

1.A Szorzótábla két babzsák dobásával: Álljon körben az osztály. A tanulók mindkét kezében legyen egy-egy azonos nagyságú babzsák. A zsákokat 30-40 cm magasra párhuzamosan dobják fel maguk előtt, s a dobás ritmusának megfelelően hangoztassák az adott szorzótáblát, mindig az egészből indulva és ahhoz visszatérve. Pl.: öt az egyszer öt és egyszer öt az öt, tíz az kétszer öt és kétszer öt az tíz, stb. Érdemes a számsort visszafelé is elmondani, ez egyrészt indirekt segíti a kivonás értését, másrészt példát kapnak a tanulók arra, hogy nem csak egy irányból, „előlről” lehet a különböző szorzatokat „megközelíteni”. A figyelmes tanulók gyorsan felfedezik például, hogy a 9×7 -et könnyű kiszámolni, mert csak a 10×7 -ből kell elvenni 7-et. A közös ritmikus mozgás, a szorzótábla mondása jól vezeti a tanulókat. A két kéz együttes használata biztosabbá teszi a domináns oldalt, közben megerősítést kap a másik, a nem domináns oldal is. A gyakorlat elősegíti a differenciálódást, a megosztott figyelmet és az együttműködést. Lassú tempóban kell mondani a szorzótáblát, így nem baj, ha leesnek a zsákok. A ritmusból kieső tanulók könnyedén vissza tudnak kapcsolódni a feladatba.

1.B Szorzótábla két babzsák dobásával keresztben: A gyakorlat megegyezik a fentivel, a különbség, hogy a zsákokat minden dobásnál keresztben kell dobni, és így a másik kézzel kell elkapni. A keresztbe dobás sokkal nagyobb összerendezettséget kíván. Jól elősegíti a két oldal harmonikus fejlődését, a mozgáskoordináció és a figyelem erősödését.

2. Egy kéz, két zsák: A tanulók egy kézben tartják a két darab babzsákot. Az egyiket a marok tövében tartják a gyűrűs és a kisujjal a hüvelykujj tövéhez szorítva, a másik zsákot pedig a hüvelyk, a mutató és a középső ujjal irányítva folyamatosan dobják maguk előtt függőlegesen 60-80 cm magasra. A mozgás ritmusával egyezően számsorként mondják a szorzótáblát. Az adott szám tízszereséig a domináns kézzel dobunk, visszafelé vegyük át a zsákokat a másik kézbe. A kéz finommotoros mozgatása, az ujjak precíz irányítása, a folyamatos függőleges irányú dobás és elkapás elősegíti a két oldal harmonikus fejlődését, a mozgáskoordináció és a figyelem erősödését.

3. „Zsonglőrködés”: A tanulók a domináns kezükben tartják a két darab babzsákot, és azokat felváltva dobják. A folyamat elsajátítása utáni cél az, hogy minél többet tudjanak dobni. A két labda dobása nagyfokú testi-lelki összerendezettséget kíván. Érdemes a tanulási folyamatot részelemekre bontani, s csak akkor továbblépni, ha az előző fokozatot jól végre tudják már hajtani. A tapasztalat azt mutatja, hogy a közösen, kötött rendben végzett mozgás, a beszéd (vers, mondóka, számsor, szorzótábla) ritmusa segíti leginkább a tanulókat mind a tanult mozgásforma elsajátításában, mind az együttműködésben, önfegyelemben.

Első lépés: Tartsuk a domináns kézben a zsákokat, az egyiket 10-szer dobjuk fel hangosan számlálva. Ha szép egyenletes a mozgás, és többnyire elkapjuk a zsákot, akkor lehet továbblépni.

Második lépés: Határozzuk el, hogy amikor az első zsák pályája tetején van, feldobjuk a második zsákot is. Nem kell törődni azzal, hogy az első zsák a kezünkbe pottyanjon, illetve nem kell - most még- arra törekedni, hogy el is kapjuk a zsákokat. Az eddigi előkészítő gyakorlatok hatása amúgy is az lesz, hogy a függőleges irányú mozgás begyakorlottsága miatt a zsákok a dobó kéz közelében fognak visszaérkezni. Fontos, hogy a mozgást „Feldobom, feldobom!” szavakkal kísérjük megerősítésként. Ha a zsákokat megfelelő ritmusban függőlegesen tudjuk dobni, léphetünk tovább.

Harmadik lépés: A feldobásnál határozzuk el, hogy az elsőnek feldobott zsákot megpróbáljuk elkapni, és a második zsákkal nem törődünk, leeshet a földre. Ha 10 dobásból hétszer-nyolcszor elkapjuk, jöhet a következő lépés.

Negyedik lépés: Cél, hogy egymás után mindkét zsákot feldobjuk, és el is kapjuk. Fontos, hogy előre elhatározzuk, csak kettőt dobunk, nem kísérletezünk további dobásokkal. Minél tervezettebb, tudatosabb a mozgás, annál sikeresebb az elsajátítás. Kísérjük a mozgást a „Feldobom, feldobom, elkapom!” szavakkal. Amikor a második zsákot feldobjuk, már érkezik is vissza az első zsák. Az eddigi gyakorlatok hatására szinte teljesen biztosan a dobó kézbe érkezik, így „csak” a második labda elkapására kell összpontosítani. Ha ez folyamatosan sikerül, lehet továbblépni.

Ötödik lépés: Dobjunk hármat, de csak hármat és álljunk meg. Ha folyamatosan uraljuk a mozgást, innen kezdve fokozatosan lehet növelni a dobásszámot. Fontos, hogy a tanuláshoz ebben a szakaszban mindig határozzuk el, mennyit fogunk dobni, és ezt a célt igyekezzünk megvalósítani. Ezen a szinten egyéni gyakorlással lehet törekedni a „saját csúcsra”. Innen kezdve sokszínűvé válik a gyakorlás. Lehet gyakorolni a nem domináns kézzel. Meglepő, de majdnem ugyanolyan jól fog menni, mint az ügyesebb oldallal. Lehet magasakat dobni és lassan számolni, kicsiket dobni és gyorsan számolni. Ha biztonságot szereztek a tanulók ezen a szinten, akkor majd ki lehet lépni az egyesével való számolásból.

A fenti feladatsort a tapasztalatok szerint a harmadik-negyedik osztályos tanulók nagy időbeli különbséggel és szórással sajátítják el. A legügyesebbek, leggyorsabbak néhány napon belül. A leglassúbbaknak, mozgásukban és lelki erőikben legkevésbé összeszedett tanulóknak egy-másfél év szükséges mindehhez. Az átlag, a döntő többség számára néhány hónap rendszeres gyakorlás szükséges, napi 5–10 percnyi közös iskolai gyakorlás mellett.

4. „Zsonglőrködés szorzótáblával”: Amikor a tanulók többsége képes összerendezetten, folyamatosan dobni a labdát, akkor hozzá lehet kapcsolni a mozgáshoz a szorzótáblák számsorként való mondását. Eddig egyes számsorral számláltuk a dobások számát, mostantól lehet kettes, majd ötös és tízes számsort mondani, vagyis a kettes, ötös és tízes szorzótáblát. Ez a folyamat hónapokig tart napi 5–10 perces gyakorlás mellett. Az új feladat, számsorokat mondani a dobás ritmusával egyezően, újabb összpontosításra készíteti a tanulókat. Ezt a nehézséget még növeli, hogy egyszerre kell mozogni és beszélni a társakkal. Tehát hármass feladatot végeznek el, melyek mindegyike nagy összpontosítást igényel: adott számsort mondanak, melynek ritmusával egyezően bonyolult mozgást végeznek, s végül még a társakhoz is igazodni kell.

Az alacsonyabb fokon járó tanulók eközben a terem másik részében önállóan gyakorolhatnak. Az a vágy, hogy folyamatosan minél többet tudjanak dobni, olyan erős a gyerekekben, hogy előbb vagy utóbb utol fogják érni a rendezettebben mozgó társaikat.

A gyorsabban haladók pedig további lépéseket sajátíthatnak el. A számsorral való felfelé haladáskor a domináns kézzel dobjanak, visszafelé pedig a másikkal. Lehet nagyon magasakat dobni és nagyon kicsiket. Lehet a hát mögül dobni az első zsákot és így tovább... A tanulók képzelete nagyon gazdag.

IV. Gyakorlatok ugrókötéllal

1.A Előkészítő gyakorlat: Kézfogással álljon körbe az osztály. Egy helyben ugorjanak a tanulók páros lábbal lassan (másodpercenként, kb. egy ugrással) 5-öt, majd kétszer olyan gyors tempóban 10-et, majd újra lassan 5-öt. A harmadikos tanulók belső fejlődésük szerint képesek kilépni a 4/4-es illetve 2/4-es ritmusból. Képesek, akár gyorsan is „egyeket”, vagyis egynegyedeket ugrani. Ennél a gyakorlatnál az önfegyelmet gyakorolják, a tempóváltást és saját mozgásuk uralását. Közben számlálják ugrásaik számát.

1.B Előkészítő gyakorlat két szólamban: A fenti gyakorlatot az osztály ugyanúgy, kézfogással két csoportra bontva -például lányok és fiúk- végezze. A két csoport adott jelre egyszerre kezdje az ugrást. Az egyik csoport az 5 lassú ugrással kezdjen, a másik a 10 gyorsal. A megosztott figyelem, a társakhoz való igazodás és maga a mozgás nagy örömet okoz a tanulóknak.

2.A „Kis kötél a nagy kötélben”: Két segítő egyenletesen, a fenti gyakorlat szerint megnevezett „lassú” tempóban hajtson egy nagy kötelet, a nagy kötélben pedig a tanuló ugorjon maga körül kis kötelet hajtva felváltva lassú, illetve gyors tempóban. A nagy kötelet hajtók a tanuló kis kötélinek irányával egyezően hajtják a kötelet, „hátról előre”. Ha a tanulóknak jó a ritmusérzéke, akkor a kis kötelet maga körül hajtva be tud lépni a folyamatosan forgó nagy kötélbe. Ha nem, akkor álljon meg a földön nyugvó nagy kötél előtt néhány centiméterrel, és a „Raj-ta!” vezényszóra egyszerre kezdjék hajtani köteleiket. A nagy kötelet hajtó segítő folyamatosan az úgynevezett „lassú” tempóban hajtják a kötelet. Az ugró tanuló először 5 lassút ugrik, a nagy kötéllal egyezően, azután vált, és kétszer olyan gyors tempóban ugrik 10-et, majd újra 5 lassút. Amikor „gyorsan” ugrik, akkor kétszer annyit ugrik illetve hajt, mint amennyit nagy kötelet hajtók. Tehát amikor a nagy kötél fönt van, akkor is ugrik egyet a kisköteles ugró, és amikor a nagy kötél pályája alján, lent van, akkor is. A tapasztalat szerint a váltások a legnehezebb pillanatok, ilyenkor a legnagyobb lélekjelenlétre van szükség. Ez a gyakorlat nagyon megfelelő a harmadikos tanulók fejlődés-lélektani állapotának. Egy rendszerben két különböző dolgot kell művelni, amit magának a gyakorlatot végző tanulóknak kell kezdeményeznie és végrehajtania.

2.B „Kis kötél a nagy kötélben – bravúros gyakorlatok”: A nagy kötél alatt ugró tanuló keresztezve hajtja maga körül a kis kötelet (lehet előre és hátra is), illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet. A fenti gyakorlatok biztos végzésénél további lendületet adhat a tanulóknak az egyéni bravúrok véghezvitele. A segítő és az ugró között nagyfokú együttműködés szükséges.

- 3. Átfutás két kötél alatt:** Két hosszú kötelet hajtsanak a segítők egyszerre, lentről föl, illetve kívülről befelé. A kötelek egymáshoz képest a kör ellentétes pontján legyenek. A tanulók a kötelek ritmusához igazodva belépnek, az első kötél fölött átszökkennek, a második alatt átszaladnak. Az első és második osztályos ugrós és átszaladós feladatot így egyszerre hajtják végre. Célul lehet kitűzni, hogy minden fordulatra folyamatosan, megszakítás és magakadás nélkül jusson egy-egy tanuló, így ugorjanak-fussanak át a kötelek alatt minél többször. A mozgásukban biztos tanulók ritmusa, lendülete magával viszi a kevésbé biztos gyerekeket.
- 4. Ugrás két kötélben:** Az ugró belép a kötelek közé, de nem szalad tovább, hanem a kötelek ritmusához igazodva folyamatosan ugrik. Célul lehet kitűzni magát a sikeres belépést, majd 50, 100, 200, 300 ugrást. (Az általam látott harmadikos csúcs 442 ugrás.) Már maga, a gyorsan forgó kötelek közé való belépés nagy figyelmet kíván, de az eddigi előkészítő gyakorlatok hatására a tanulók döntő többségének ez nem okoz gondot. Gyorsan rendeződik mozgásuk, és szinte Vigyázz!-ba állva, testük mellé szorított kézzel, egyenes testtel, egyenes törzsszel, csak lábujjhegyen ugorva képesek a harmadik- negyedik osztályos tanulók több száz ugrásra.
- 5. Két nagy kötélben végzett bravúros gyakorlatok:** Az ugró tanuló saját kis kötelét háta mögött készenlétben tartva lépjen be a két nagy kötél közé. Amikor a hajtók és az ugró egy ritmusban vannak, akkor az ugró tanuló hajtsa maga körül a kis kötelét. Később lehet keresztezve, lehet előre és hátra is hajtani, illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet. Amikor az ugró tanuló belép a nagy kötelek közé, 8-10 forgás szükséges a három szereplő tökéletes összhangjának eléréséig. Akkor kezdheti az ugró saját külön mozgását. Az ugró tanulóknak pontosan be kell állítania kis kötelének a hosszát, mert annak olyan kicsinek kell lennie, amely elfér a nagy kötelek között, de olyan nagynak, mely alatt a tanuló átfér. Ezen kívül az ugrónak ugrás közben kicsit össze kell húznia magát, és a lábait is magasabbra kell felkapnia, mint az egyszerűbb ugrásoknál, hogy a három kötél ne akadjon össze. Ilyen összerendezettség mellett 10-20 egyszerű vagy 8-10 bravúros ugrásra van lehetőség.
- 6. „Ugrók ugratása egy vonalban”:** A rendszer lineárisan továbbfejlesztett változata, hogy egy tanuló ugrik a maga körül hajtott kis kötéllal, úgy, hogy fölötté két társa vele egy ütemben hajt egy hosszabb kötelet, de ők is ugranak, mert újabb két társ egy még hosszabb kötelet forgat a három együtt mozgó társ körül. A csoport egyre nagyobb fokú együttműködését és összerendeződését kívánja, illetve teremti meg a feladat. Az ugró tanuló háta mögött készenlétben tartott kis kötéllal álljon a két hosszú kötelet tartó társakkal egy vonalban a kötelek elé. „Raj-ta!” vezényszóra egyszerre kezdjék hajtani a köteleket. A közepes kötelet hajtóknak a hajtással egy időben rögtön ugraniuk is kell. Az összetett mozgás, a megosztott figyelem nagy figyelmet kíván. A kötelet két kezükben tartsák, az egyikkel a kötél végét a test mellett, a másikkal forgassák a kötelet a törzs előtt. Egyenes testtel, lábujjhegyen ugorjanak. Úgy kell tartani a kötelet, hogy ne legyen lelógó vége, mert az akadályozza az ugrást. Ha túl hosszú a kötél, a végét fel kell tekerni. A legnagyobb kötélnak a leghosszabb a pályája, ezért az azt hajtó segítőknek gyorsabban kell hajtani a kötelét.
- 7. Egy nagy kötélben labdapattogatás:** A két segítő egyenletes tempóban hajtson egy nagy kötelet, az ugró tanuló keményre felfújtt labdával lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban maga előtt pattogtassa a labdát. Érdemes „szárazon”, hajtott kötél nélkül gyakorolni a pattogatást. Először álló helyzetben, majd a labda pattogatásával egy ütemben ugrás közben. Ezután jöhet a hajtott kötél. Sima, egyenletes, kemény talaj szükséges a feladat végzéséhez.
- 8. A Egy nagy kötélben labdadobás:** A két segítő egyenletes tempóban hajtson egy nagy kötelet, az ugró tanuló keményre felfújtt labdával lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló segítővel kétkezes mellső dobással oda-vissza dobják a labdát. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni. A segítő álljon két-három méterre az ugrótól. Először minden második forgásnál passzoljanak. Ha már így összerendeződtek, minden forgásnál lehet passzolni.

<p>8.B Egy nagy kötélben 2 labdadobás: A fenti gyakorlat, azzal a különbséggel, hogy egyszerre két labdát dobnak, az egyiket „alul”, szinte vízszintesen, a „másikat” felül, egy kis ívben. A tapasztalat azt mutatja, hogy a tanulók ilyen helyzetben csak a vízszintes dobásra képesek, így a felnőtt segítőnek kell az íves dobást végeznie. Az egyszerre való átadást külön kell gyakorolni, hajtott kötél nélkül. Egymásra jól figyelő, jól összeszokott társak képesek a lassú, folyamatos átadásra. Ki lehet tűzni célként, hogy 10-szer, 20-szor, stb. sikerüljön az egyszerre való labdaátadás. A tanulóknak olyan nehéz az „alul-felül” való szóbeli megállapodást ugrás közben is végrehajtani, hogy ehhez már felnőtt (tanári) segítség szükséges. Ez a feladat már csak a legfegyelmesebb, legjobb ritmusérzékű tanulóknak fog sikerülni, de az egyszerűbb fokozatok kitartó gyakorlásával az „átlagos” ritmusérzékű tanulók számára is végrehajtható.</p>
<p>9. „Megduplázott rendszer”: Egymással szemben, kb. 2-3 méter távolságra álljon fel a két ugrócsoport. A segítő egyszerre, egy ütemben hajtsák a két nagy kötelet az ugróhoz képest letről föl, illetve hátulról előre, így az ugrók is egyszerre ugranak. Az egyik ugró kezében legyen készenlétben egy labda, vagy egy külső segítő a megfelelő ritmusban dobja be neki a labdát. Amikor a hat szereplő összerendeződött, az ugrók folyamatos együttes ugrás mellett felváltva egymásnak dobják a labdát. Érdekes kétugrásonként dobni, illetve egy külső segítő vezényelheti a dobást. Jól összeszokott társak minden ugrásra tudnak egymásnak passzolni.</p>
<p>10.A Két nagy kötélben labdadobás: Két segítő egyenletes tempóban hajtsa két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló segítővel oda-vissza dobja a labdát. Érdekes kétugrásonként dobni. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni. A segítő az ugró mozgásához igazodva diktálja a ritmust. A dobást „Dob! Dob!” vezényszavakkal kell irányítani.</p>
<p>10.B Két nagy kötélben 2 labdadobás: Két segítő egyenletes tempóban hajtsa két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be kezében egy labdával, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló felnőtt segítő vezetésével egyszerre oda-vissza dobják a 2 labdát. A felnőtt dobjon fölül, a tanuló alul. A dobást „Dob! Dob!” vezényszavakkal kell irányítani. Jól összeszokott társak képesek folyamatos forgatás mellett minden ugrásnál 8-10 átadásra.</p>
<p>V. Törtek előkészítése botokkal</p>
<p>1.A Ritmusjáték botokkal: A törtek tanulásához jól használható eszköz a bot. Nem számok, fogalmak, absztrakciók kimondásával, hanem tapasztalásban élük át a tanulók az egész, fél, negyed és nyolcad minőségét. Álljon körbe az osztály. A keményfából készült botokkal négy-négy ütemen át üssenek a tanulók egészeket, feleket, negyedeket és nyolcadokat. A 17. ütemben egy tá ütéssel fejezzük be a gyakorlatot. Az „egész” tartson kb. két másodpercig, így a gyakorlat teljes ideje 36 másodperc. A gyakorlat végzése közben rendeződik a tanulók mozgása. Az egyenletes ritmusok lüktetése belső rendet teremt. Érdekes ütemenként a kezekkel irányt váltani, vagyis az egyik ütemben a jobb kéz legyen felül és így azzal üssünk fentről lefelé, a másik ütemben pedig cseréljünk és a bal legyen felül. Ez elősegíti a tanulók mozgáskoordinációs rendeződését, fejlődését, segíti a számlálást és hangsúlyt ad az ütemek elején, ezzel is segítve később a szólamok együttes megszólalását.</p>
<p>1.B Ritmusjáték botokkal szólamokban felépítve: A fenti gyakorlatot négy szólamra bontva építjük fel. Jelöljük ki a szólamokat. Minden csoport végig a saját ritmusegységét üsse, de ne egyszerre kezdjenek, hanem négyütemenként. Kezdenek az „egészet” ütők, aztán lépjen be négyütemenként a fél, a negyed és a nyolcad. A 17. ütem elején mindenki egy tá-t üt befejezésként. A négy különböző ritmus pontos együttes megszólalása nagy örömet okoz a tanulóknak.</p>
<p>1.C Ritmusjáték botokkal, kánonban: A fenti gyakorlatot kánonban végezzék a tanulók. Minden szólam minden ritmusegységet játsszon végig az adott sorrendben, úgy, hogy a szólamok négyütemenként lépjenek be. Azért, hogy egyszerre fejeződhessen be a gyakorlat, az első szólam, amikor befejezte a nyolcadokat, kezdje előlről a játékot és játsszon még plusz 12 ütemet, a második szólam ugyanígy 8-at, a harmadik pedig 4-et, így a negyedik szólam ekkorra játssza végig a ritmusokat, és így a 29. ütemben egy tá ütésével mindenki egyszerre fejezheti be a gyakorlatot.</p>

FELADAT / GYŰJTEMÉNY, MELLÉKLETEK

1.	2.
<p>I./1. A babzsák elkészítése:</p> <p>Harmadik osztályos tanulók számára darabonként 12-15 dkg-os tetraéder alakú 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 zsiszik – elpusztuljanak. A babot mérjük ki egyforma nagyságú és egyforma súlyú adagokra, majd töltjük az előre elkészített és két oldalán összevarrt zsákokba.</p> <p>A zsák alaprajza 20 cm oldalhosszúságú egyenlő oldalú háromszög. Oldalán kb. 1-1 cm-t kell az összevarrásra számítani. A háromszögek oldalait az oldalak feléig hajtsuk föl, majd kifordítva varrjunk össze két oldalt és a harmadik felét. Fordítsuk vissza a zsákot a színére. Tölcsérrel töltjük bele az előkészített babot. Varrjuk le a maradék fél oldalt. Érdemes minden varrást kétszer elvégezni.</p> <p>(A többi feladatnál is használhatjuk ugyanezt a zsákot.)</p>	<p>III./1. A zsonglőrlabda készítése:</p> <p>Az egyre nagyobb ügyességet kívánó feladatokhoz érdemes zsonglőrlabdát készíteni, de az 1. számú mellékletben leírt babzsák is jól megfelel a célnak. Lehet boltban is kapni zsonglőrlabdát, de a diákok által maguknak készített labda is tökéletesen jól használható.</p> <p>Egy pár jó állapotban lévő zoknit kell megtölteni rizzsel vagy kölessel. Töltsünk annyi anyagot a zokniba, amennyi egy akkora gömböt ad, amit jól meg tud fogni a tanuló. Ezután a tövénél tekerjük meg a zoknit és fordítsuk ki. Újra tekerjük meg, majd fordítsuk ki és ezt tegyük egészen addig, míg a zokni szára el nem fogy. Ha erőteljes a zokni gumizása és jó feszesre húztuk, akkor az utolsó áthajtásnál olyan szorosan fog ráborulni a zokni szára a labdára, hogy nem lesz szükség rögzítő öltésekre. Ha laza a zokni szára, akkor az utolsó átfordítás után néhány öltéssel rögzíteni kell. Kész az évekig jól használható saját készítésű zsonglőrlabda.</p>

I./3. „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 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 lábon jár a százlábú, számold meg fiam!
 Egy, kettő, három, – stb., elszámolunk egyesével százig. Közben jobb kézben dobjuk magunknak a zsákot tízszer, 11-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 21-nél mindenki továbbdobja a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben szintén *dobva* kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek jobb kéz, páros tízesek bal kéz. A 100 a „rendhagyó, mert a 100-ra dobjuk utoljára társunknak a zsákot:
 „Ennyi lába van!”

4.	5.
<p>IV./2. Kötelek:</p> <p>A köteles gyakorlatokhoz háromféle kötél szükséges. Az egyéni gyakorlatokhoz a játék-és sportboltokban kapható kötelek kiválóan megfelelnek. A kötélnak akkorának kell lennie, hogyha a tanuló két lábbal rááll, akkor a kötél szára a csípőjéig érjen.</p> <p>A hosszú kötél legyen 4 méter hosszú és 2–3 cm átmérőjű, ebből kell két darab. Bizonyos gyakorlatoknál (Pl.: IV./6.) kell egy még hosszabb kötél. Ez lehet akár 8–10 méter hosszú is, és nem baj, ha egy kicsit vékonyabb, csak 1,5–2 cm az átmérője. (A hosszú kötélnak nagyon nagy lesz a súlya, ezért nehéz jól forgatni.) Egyaránt jól használható a kenderkóc kötél és a műanyagból készült is.</p>	<p>V./1. Botok:</p> <p>A törteket előkészítő ritmusgyakorlatokhoz érdemes sajátkészítésű botokat, rudakat használni. Ha ehhez nincs elég szervezőerő, akkor keményfából készült seprűnyelet kell feldarabolni kb. 35-40 cm hosszú darabokra.</p> <p>A sajátkészítésű botnak az az előnye, hogy maga a készítés folyamata már megmozdítja a „tulajdonos” érzéseit, és személyessé válik a botja. Másik pozitívuma, hogy mindenki felismeri a saját botjait, nincs veszekedés, hogy „melyik az enyém”. Két darab, körülbelül egyenes, 35–40 cm hosszú, 3–4 cm átmérőjű ágat kell vágni, amelyeket le kell hántolni. Egy sima éles bicska ugyanúgy megfelel erre, mint a szlőjdkés. Ügyelni kell rá, hogy a tanulók a tartó kezükkel ellentétes irányban hántoljanak. Ezután csiszolóvászonnal le kell simítani a botokat, és már lehet is kopogni.</p>