

I. KORCSOPORT DIÁKSPORTFESZTIVÁL- FORGATÓKÖNYV



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL I. KORCSOPORT SZAKMAI FORGATÓKÖNYV

A fesztivál mozgásműveltségi tartalma: alapvető mozgáskészségek fejlesztése

Résztevő korcsoport: I. kcs.

Az állomások száma: 8 db

Résztevő tanulók száma: legalább 80, maximum 96 fő

Létesítmény: sportcsarnok 40x20 méter

A fesztivál tervezett időkerete: 90 perc

Szükséges eszközök:

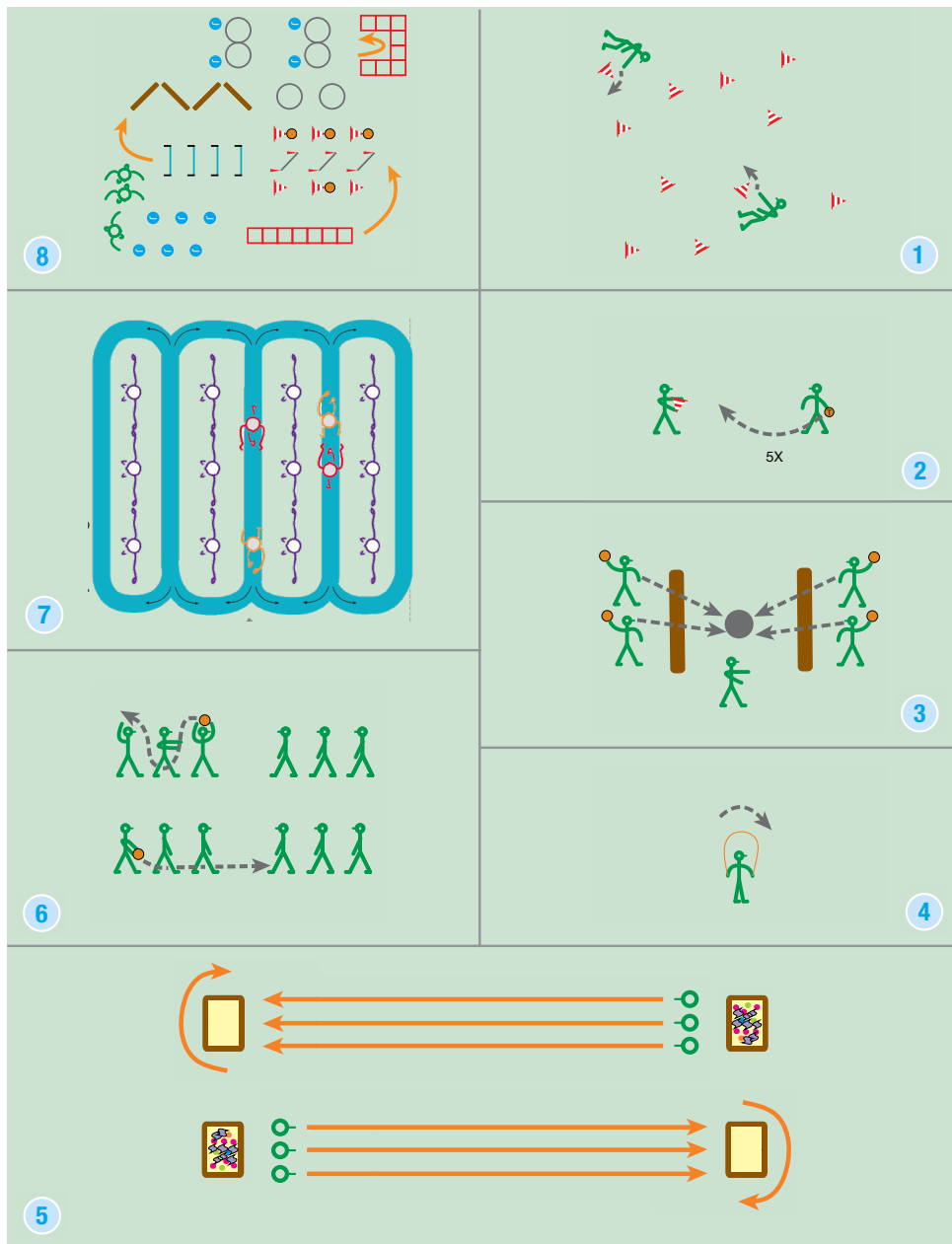
Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
Pionbója	40	Zsámoly	4
Bója – nagyobb	25	Kölyöklétika színes kislabda	40
Teniszlabda	7	Kosár-/röplabda	1
Fitball-labda	1	4 méteres tornapad	2
Műanyag gát, 15-17 cm	12	Koordinációs létra	2
Ugrálókötél	14	Babzsák	20
Szivacskezilabda	6	Koordinációs karika	6

A diáksportfesztivál menetrendje:

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



A pálya elrendezése:



FELADATOK

1 Bójadöntögető

Tanulási cél:

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

Szükséges eszközök:

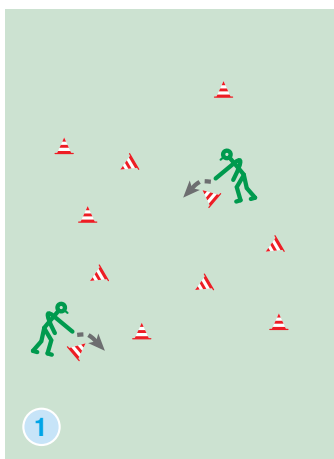
- 16-20 db nagyobb bója

A feladat leírása:

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

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

Ábra:





2 Bójás elkapó játék

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások, elkapások)

Szükséges eszközök:

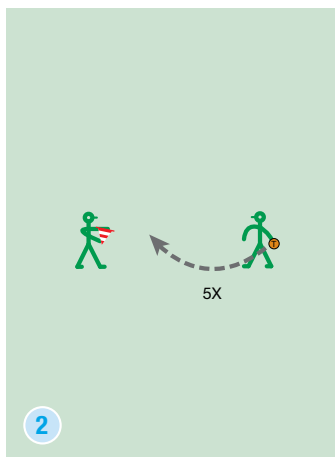
- 6-7 db nagyobb bója,
- 6-7 db teniszlabda.

A feladat leírása:

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

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

Ábra:



3 Bombázó

Tanulási cél:

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

Szükséges eszközök:

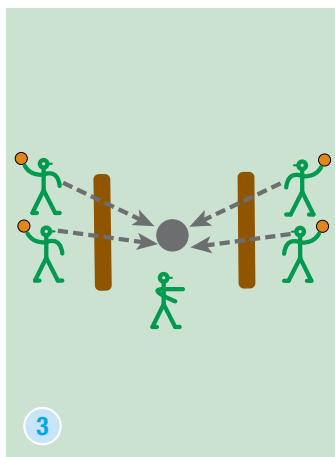
- 1 db fitball-labda;
- 6 db szivacskezilabda;
- 62 db 4 méteres pad

A feladat leírása:

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

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

Ábra:





4 Ugrókötél ritmusra

Tanulási cél:

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

Szükséges eszközök:

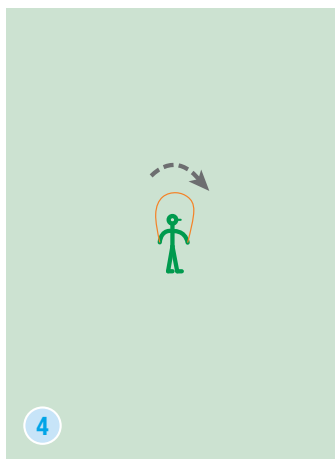
- 12-14 db ugrókötél;

A feladat leírása:

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

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

Ábra:



5 Labdaszedő

Tanulási cél:

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

Szükséges eszközök:

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

A feladat leírása:

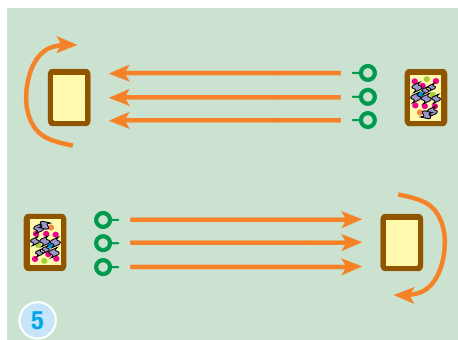
A területen két sávot alakítunk ki, a sávok között minimum két méter legyen, területenként 2-2 számolyt teszünk le a sáv két végére. A sávon belül a két számoly 15 méter távolságra van egymástól. Mindegyikbe különböző labdákat, babzsákokat, kendőket helyezünk el. A tanulókat véletlenszerűen két csoportra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

- **Cél:** A tanulóknak az egyik számolyból a másikba kell áthordaniuk a tárgyakat. Mindkét csapat egyszerre kezdi meg a feladat végrehajtását, keresztindulással (A csapattagok egyszerre indulnak). A csapatoknál időt mérünk, hogy az összes eszköz között mennyi idő alatt tudják átjuttatni.

A megismételt játékban minden csapat próbáljon jobb időt teljesíteni, mint amennyit először sikerült.

- **Megkötések:** Csak a saját számolyból lehet eszközt felvenni. Egyszerre egy tanuló egy eszközt vihet át.

Ábra:





6 Labdaalagút gurítás

Tanulási cél:

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

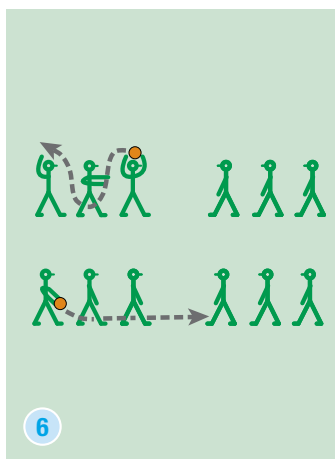
Szükséges eszközök:

- 1 db kosár- vagy röplabda

A feladat leírása:

Két csoportot alakítunk ki. A csoportok egymással szemben egyes oszlopban helyezkednek el 5 méterre egymástól. Az egyik oszlop első tagjánál egy labda. Az első játékos elindítja a labdát a feje fölött és átadja a második játékosnak. A második játékos a lábai között adja hátra a labdát és így tovább (páratlan a fej felett, páros a lábak között) amíg az utolsó tanulóhoz ér a labda. Ekkor ő az előtte lévő társak által alkotott terpeszalagúton megpróbálja átgurítani a labdát a szemben lévő oszlop első diákjának. Ez az oszlop is végrehajtja a feladatot. A játék addig tart amíg mindenki egyszer átgurította a labdát.

Ábra:



7 Folyosófogó

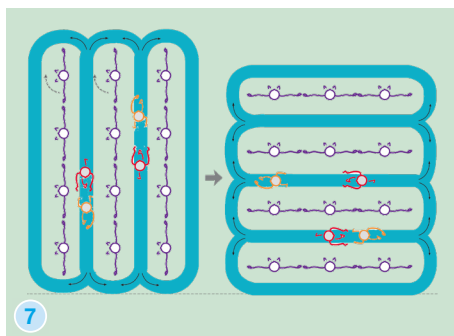
Tanulási cél:

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

A feladat leírása:

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

Ábra:





8 Futó – ugróiskola

Tanulási cél:

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

Szükséges eszközök:

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

A feladat leírása:

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

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

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

Ábra (mintaként közöljük, saját eszközrendszer használatát javasoljuk):

