

II. KORCSOPORT

**DIÁKSPORTFESZTIVÁL-
FORGATÓKÖNYV**

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL

II. KORCSOPORT

ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS FESZTIVÁL

SZAKMAI FORGATÓKÖNYV

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: ügyességfejlesztés

Részt vevő korcsoport: II. kcs.

Állomások száma: 5 db

Részt vevő gyerekek száma: legalább 60 maximum 80 fő

Létesítményigény: 40 × 20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 90 perc

Szükséges eszközök:

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

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

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

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

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

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

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

Értékelés

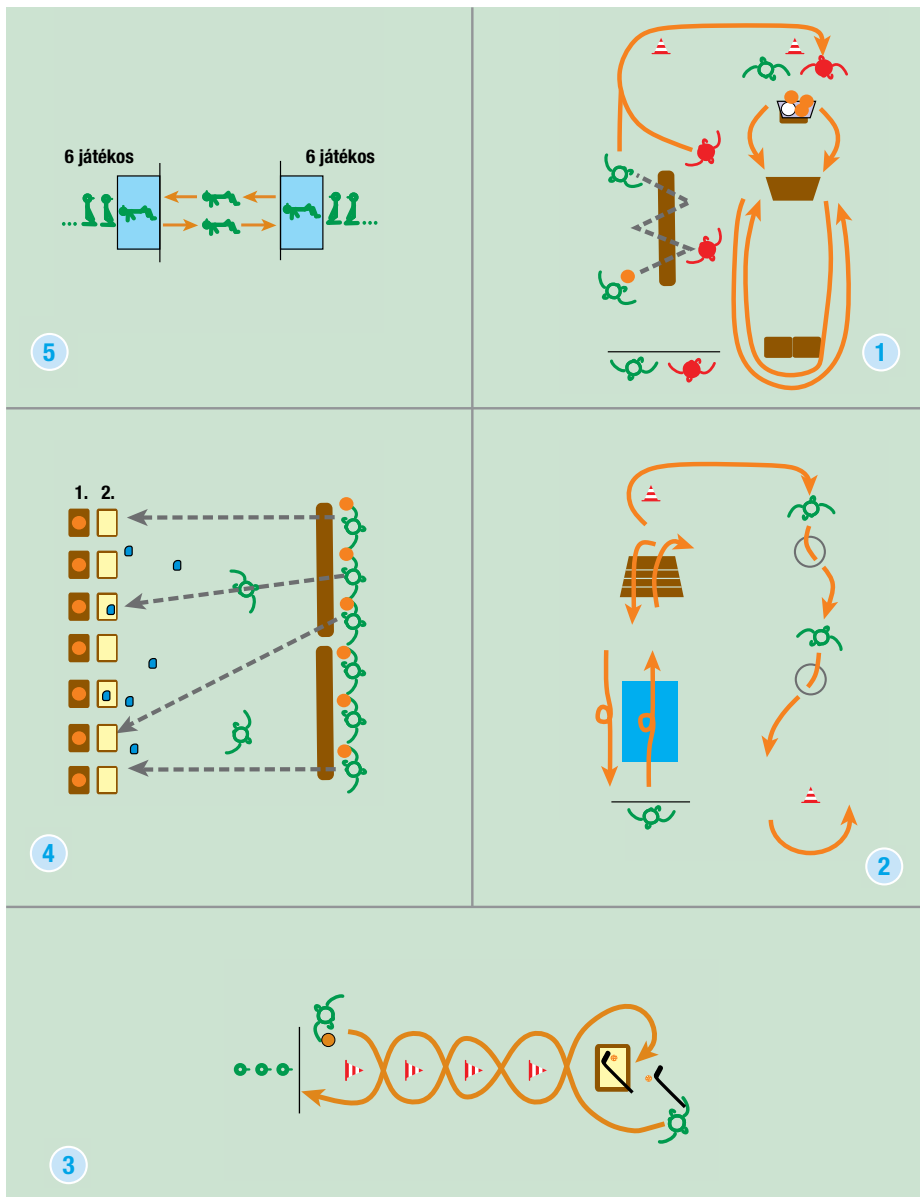
A fesztivál végén lehetőség van a csapat saját értékelésére az időeredmények alapján, amelyek lehetőséget adnak az esetleges versenyen belüli összehasonlításra is.

A diáksportfesztivál menetrendje:

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

Pályarajz:

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



FELADATOK

1 Páros adogatás – labdahordás

javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

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

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

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

Lebonyolítás:

- A csapatok a rajtcélvonal mögött párokban helyezkednek el.
- Indítójelre az első páros kifelé haladva 4 tetszőleges átadást végez a röplabdával.
- Ezután közösen felveszik a kosarat, és a szekrény felsőrészéhez futnak.
- A kosárban lévő összes labdát a szekrény felsőrészébe rakják vagy beleöntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülnie.

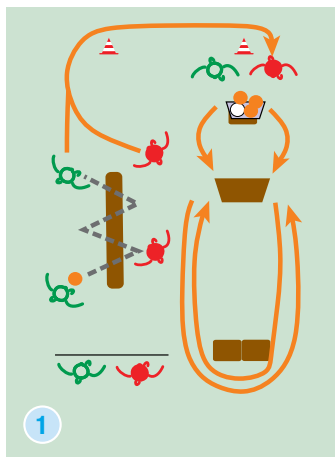


- A kosarat a szekrény felsőrészénél hagyják, majd elfutnak a pálya végére, ahol a két számolyt ellentétes irányból megkerülik.
- Visszafutnak, a labdákat visszapakolják a kosárba, és a kosarat visszateszik a számolyra.
- Ezt követően felveszik a röplabdát, újabb 4 átadást végeznek, majd a pad végétől bepasszolják a labdát a következő párosnak.

Szabályok:

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

Ábra:



2 Akadálypálya

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

- 1 db szőnyeg,
- 1 db 4 részes tornaszekrény,
- 2 db bója,
- 2 db hullahopp-karika

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

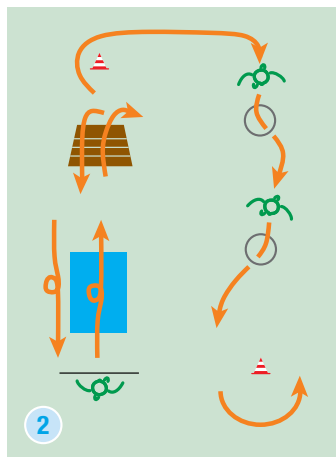
- A pálya hossza: **16 méter**.
- A tornaszőnyeget úgy kell elhelyezni, hogy távolabbi vége a rajt-célvonaltól **6 méterre** legyen.
- A szőnyegről **6 méterre** keresztben egy **4 részes tornaszekrény** található.
- A pálya végén egy **bója** van elhelyezve.
- A visszaúton a pályán **két hullahopp-karika**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

Lebonyolítás:

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

Szabályok:

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



Ábra:



3 Labdavezetések

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

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

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

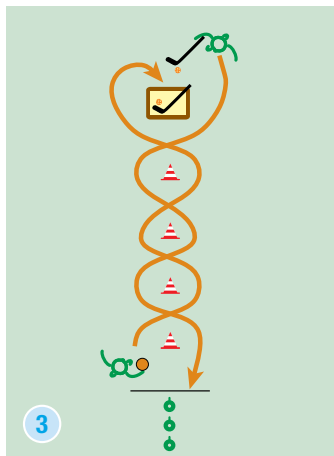
- A pálya hossza: **16 méter**.
- A pályán **4 db bója** van elhelyezve, egymástól **3-3 méterre**.
- A pálya túloldalán egy **számolyban** helyezünk egy **floorballütőt** és egy **labdát**.

Lebonyolítás:

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

Szabályok:

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



Ábra:



4 Célbadobás, bombázó

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

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

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

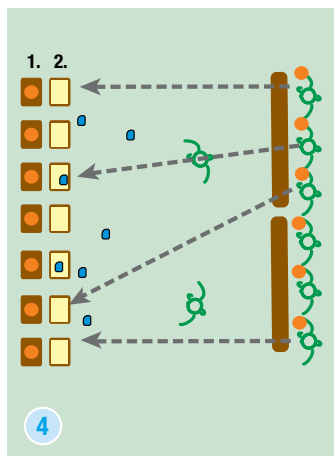
- A pálya hossza: **6 méter**.
- A pálya végén **6-8 db zsámoly**, rajtuk **6-8 db kosárlabda**.
- A pálya elején 2 db 4 méteres tornapad kerül elhelyezésre (vagy dobóvonal kerül kijelölésre).
- A dobóvonal/tornapad mögött 6-8 játékos helyezkedik el, náluk:
 - 6-8 db szivacs labda, gumilabda
 - 6 db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

Lebonyolítás:

- Sípjelre a dobó játékosok háromszor próbálják meg ledobni a kosárlabdákat a zsámolyokról:
 - **1. kísérlet**
 - **2. kísérlet**
 - **3. kísérlet**
- Minden kísérlet után a labdaszedők visszagurítják a labdákat a dobóknak.
- A három kísérlet után a játékosok a **babzsákokat** próbálják meg beledobni az időközben felfordított zsámolyokba.
- Ezután a csapat másik fele következik, ugyanezekkel a szabályokkal.

Szabályok:

- A dobó játékosok **nem léphetnek ki** a tornapad mögül.
- A pad mögül a játékos benyúlhat a felé guruló vagy pattogó labdáért, de közben **nem támaszkodhat a talajon**.
- A pattanó találat is érvényesnek számít.
- A labdaszedők nem dobhatnak sem a labdákra, sem a bójákra.



Ábra:

5 Pók-rákjárás

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

A csapatoknak időt mérünk, de nincs eredményhirdetés.

Szükséges eszközök:

- 2 db 2 × 1 méteres tornaszőnyeg.

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

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

Lebonyolítás:

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

Szabályok:

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

Ábra:

