

Iskolai tanterv

JÁTÉK ÉS MOZGÁS tantárgynál

**Speciális elemi oktatás
Előkészítő osztály - IV osztály
Komoly, súlyos, mély és/vagy társult értelmi
fogyatékoság**

2019

Bemutató magyarázat

A *Játék és mozgás* iskolai tanterv a komoly, súlyos, mély és/ vagy társult értelmi fogyatékoságú diákoknak a curriculáris ajánlat új általános és specifikus kompetenciáit, tanulási tevékenységeit, tartalmait és módszertani javaslatait mutatja be az előkészítő osztálynak, I. osztálynak, II. osztálynak, III. osztálynak és IV. osztálynak az elemi oktatásból. A tantárgy az iskolai kerettanterv *Testnevelés, sport és egészség* curriculum része és 1 óra/ hétben oktatják minden tanévben.

A *Játék és mozgás* tantárgy bevezetése az előkészítő, az I., a II., a III. és a IV. osztály tantervébe kihangsúlyozza a dinamikus típusú játékos tevékenységek szerepét a gyermekek növekedésében és fejlődésében. A *Játék és mozgás* tantárgy kihangsúlyozza a játékok oktatási és tanulási lehetőségeit, mint a kisiskolások oktatási időtartamára jellemző oktatási eszközt, mivel a gyermekek természetes hajlamát használja fel a mozgás irányába. A mozgás révén a gyermek felderít, megismer, kölcsönhatásba lép saját testével és a környezetével. A környezettel való cselekvési lehetőségek ismeretében a gyermek magabiztos lesz a saját erejében, és merész lesz a világ felfedezésében.

A *Testnevelés, sport és egészség* curriculum részeként a tantárgy feladata a *Testnevelés* tantárgy által a gyermek személyiségére kifejtett hatások kiegészítése, amely jelentősen hozzájárul a kognitív és a szocio-érzelmi fejlődéshez a mozgásos játékok által. A dinamikus játékok tanulási-oktatási potenciálja támogathatja a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlődését, és ennek révén jobban alkalmazkodhat az iskolai és a társadalmi környezet igényeihez. A mozgásos játékok sokféle típusa – tárgyakkal és tárgyak nélkül, versenyekkel és együttműködéssel, szerepekkel stb. - képezheti az oktatási helyzetek megtervezésének alapját, amelyek sok jótékony hatást gyakorolnak a gyermek személyiségére és lehetőséget adnak arra, hogy folyamatosan meghatározza kognitív, affektív, morális-akaratit vonásait.

Miközben a dinamikus játékok hatásait a motorikus és a fizikai területre elsősorban a *Testnevelés* tantárgy oktatásában használják fel, ezen tantárgy oktatása a játék formában megvalósult mozgásokat használja fel a gyermek kognitív és szocio-érzelmi fejlődésére, és az egyéni és életkori sajátosságok tiszteletének és alkalmazásának elvén alapszik, folyamatosan minden egyes gyermek pszicho-fizikai potenciálját kiértékelve. A tanterv a pszichomotorikus szempontból heterogén csoportnak szól, akik különböző módon fejlődnek. Ez a tantárgy lefedi a mozgás, a kikapcsolódás és a szórakozás elengedhetetlen szükségességét, és kiegészíti az egyén harmonikus - fizikai és pszichológiai - fejlődését.

A mozgásos játékok potenciálja a gyermekek más tantárgyaknál szerzett ismereteinek (román nyelv, matematika, természettudományok stb.) rögzítésére is felhasználható. Ezen tantárgyak integrált megközelítése lehetővé teszi az ábécé, a számok, az állatnevek, a gyümölcsnevek, a zöldségnevek, stb. megtanulását/ rögzítését dinamikus játékok által. Azáltal, hogy kifejezetten a csoportos munka, a mozgásos játék kedvez a társadalmi kapcsolatok (együttműködés, verseny) megnyilvánulásának, az egyéni érdekek és a személyes erőfeszítések a csoporttal való összhangját feltételezve; ösztönzi a beilleszkedést a csoportba, a felelősségvállalást, a kritikai attitűd és az önkritika gyakorlását, a kezdeményezést, és lehetővé teszi, hogy a gyerekek megtanulják, hogy mit feltételez a tolerancia, a másik elfogadása, a döntéshozatal, és következmények felvállalása. A játék szabályokat és a szabályok betartását feltételezi, így a *Játék és a mozgás* tantárgy hozzájárul a gyermekek erkölcsi fejlődéséhez, és lehetővé teszi a jobb iskolai és társadalmi integrációt. Mivel a gyermek kedvező vagy kedvezőtlen helyzetekkel szembesül a játék során, különböző érzelmi állapotokat tapasztal meg - boldogság, szomorúság, elégedettség, izgalom, öröm. A gyermeknek lehetősége van arra, hogy megismerje ezeket az állapotokat, hogy megértse és megtanulja kontrollálni ezeket, annak érdekében, hogy kiegyensúlyozott viselkedése legyen az iskolában és a társadalomban.

Az iskolai tanterv felépítése a következő elemeket tartalmazza:

- Bemutató magyarázat
- Általános kompetenciák
- Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák
- Tartalmak
- Módszertani javaslatok

A kompetenciák a tanulás által kifejlesztett tudási, készségi és attitűdbeli strukturált egységek, amelyek lehetővé teszik egy adott terület sajátos problémáinak megoldását vagy általános problémák megoldását különféle kontextusokban.

A **Játék és mozgás** tantárgy **általános kompetenciái** a diákok által elsajátított ismeretekre és viselkedésekre utal a teljes elemi ciklus alatt.

A **specifikus kompetenciák** az általános kompetenciákból származnak, szinteket képviselnek ezek elsajátításában, és a teljes tanév során alakulnak ki. A specifikus kompetenciák elérésére a tanterv konkrét példákat mutat be, amelyek a diák konkrét tapasztalataira támaszkodó tanulási tevékenységekre alapszanak és integrálják a megfelelő didaktikus stratégiákat az egyszerű vagy változatos tanulási kontextusokhoz.

A **tanulási tartalmak** fokozatosan vannak felépítve a tanévek során, és a kompetenciák kialakításának alapjait képezik. Így a következő területekre vannak csoportosítva:

1. Pszicho-motorikus képesség
2. Kommunikációs és csapatmunka készségek
3. Hozzáférhető tevékenységek a fogyatékoság mértékétől függően

A **módszertani javaslatok** oktatási stratégiákat tartalmaznak és céljuk a tanár irányítása a tanterv alkalmazásában. A tanár tevékenységeinek megkönnyítése érdekében a módszertani javaslatok magukban foglalják a tartalom részben példaként bemutatott játék leírását is.

Az iskolai tanterv rugalmas megközelítést javasol, amely felhasználja a tanár kompetenciáit és tapasztalatát, az oktatási intézmény sajátos erőforrásait. A tanár szabadon választhat a tanulási tevékenységek közül, módosíthatja ezeket vagy hozzájuk adhat. A teljes didaktikai megközelítés azonban a tanulók pszicho-motorikus sajátosságaira és a játékos tanulásra alapszik. A diákokat arra ösztönzik, hogy kifejezzék lehetőségeiket bizonyos játékok tanulása során.

A kifejtett hatása révén a tantárgy jelentősen hozzájárul a gyermek teljes személyiségének fejlődéséhez, hozzájárulva annak fejlődéséhez már a kisiskolás időszakból.

Általános kompetenciák

- 1. A szervezett és a spontán mozgásjátékokban való részvétel, az egyéni pszicho-motorikus készségek és érdeklődés függvényében**
- 2. Megfelelő társadalmi viselkedések megnyilvánulása, játékos tevékenységekben**

ELŐKÉSZÍTŐ OSZTÁLY

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

1. A szervezett és a spontán mozgásjátékokban való részvéte, az egyéni pszicho-motorikus készségek és érdeklődés függvényében

Előkészítő osztály
1.1. A helyzetváltoztatási készségek felhasználása egyszerű szabállyal rendelkező játékos tevékenységekben - motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása vezényszóra - motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása, helyből és elmozdulás közben - mozgásos játékok végrehajtása jól meghatározott körülmények között
1.2. Tárgyak kezelése egyszerű szabályrendszerrel rendelkező mozgásos játékok során - részvétel az egyszerűsített szabályokkal rendelkező játékokban - mozgásos játékok különböző tárgyak kezelésével (labdák, körök, kockák, stb.) - részvétel egyszerű futásos, követéses játékokban, pozíciókba való beállítás
1.3. Alapvető motorikus készségek kialakítása játékos jellegű, kevés erőfeszítést igényelő tevékenységek elvégzéséhez - a természeti jelenségek reprodukálása alapvető motorikus készségekkel (helyzetváltoztatás és stabilitás) - részvétel mozgásos játékokban különböző zenei ritmusokra - alkalmazott-hasznos útvonalak végrehajtása

2. Megfelelő társadalmi viselkedések megnyilvánulása, játékos tevékenységekben

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

Előkészítő osztály
2.1. Az egyéni védelem és biztonság szabályainak ismerete játékos és mozgásos tevékenységek során - egyszerű szabályrendszer betartása - megfelelő viselkedés a tanár-diák kapcsolatban és a csoportban levő kapcsolatokban - részvétel egyszerű játékokban, a meghatározott szabályok betartásával
2.2. Az érzelmek kiegyensúlyozott kifejezése a mozgásos játékok során - a helyzetnek és a játék pillanatainak megfelelő megnyilvánulások (például taps stb.) - részvétel a párban levő tevékenységekben, amelyek motorikus szinten levő elemeket is tartalmaznak minden tanuló egyéni sajátosságai szerint

I. OSZTÁLY

1. A szervezett és a spontán mozgásjátékokban, való részvétel az egyéni pszicho-motorikus készségek és érdeklődés függvényében

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

I. Osztály
1.1. A helyzetváltoztatási készségek felhasználása egyszerű szabállyal rendelkező játékos tevékenységekben - felfedezési játékok a gyermeki világ elemeinek ösztönös megismerésére - a mindennapi élet tevékenységeit utánozó játékok - figyelemjátékok előre meghatározott motorikus feladatok végrehajtásával
1.2. Tárgyak kezelése partnerek közötti játékos tevékenységeken - részvétel mozgásos játékokban tárgyak kezelésével a partnerek között, különböző kezűgyességi készségek alkalmazásával, segítséggel - a tárgyak különböző módon történő továbbítása, a pszicho-motorikus potenciáltól függően
1.3. Alapvető motorikus készségek kialakítása játékos jellegű, közepes erőfeszítést igénylő tevékenységek elvégzéséhez - motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása különböző zenei ritmusokra - különböző erőfeszítést igénylő játékokban való részvétel - alkalmazott-hasznos útvonalak végrehajtása

2. Megfelelő társadalmi viselkedések megnyilvánulása, játékos tevékenységekben

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

I. Osztály
2.1. A mozgásos játékok szabályainak betartása - a mozgásos játékok szabályainak példázása - részvétel egyszerű játékokban, a meghatározott szabályok betartásával - megfelelő viselkedés a tanár-diák kapcsolatban és a csoportban levő kapcsolatokban
2.2. Viselkedési szabályok betartása a mozgásos játékok során - mozgásos játékok megszervezése változó körülmények között - a párban szervezett játékok együttműködési tevékenységének megvalósítása

II. OSZTÁLY

1. A szervezett és a spontán mozgásjátékokban való részvétel, az egyéni pszicho-motorikus készségek és érdeklődés függvényében

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

II. Osztály
1.1. A helyzetváltoztatási készségek alkalmazása mozgásjátékok során - motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása, helyből és elmozdulás közben, egyénileg, segítséggel - motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása, helyből és elmozdulás közben, párban, segítséggel - a mindennapi élet tevékenységeit utánzó játékok
1.2. Tárgyak kezelése csoporton belüli együttműködési feltételek esetén - a tárgyak továbbítása párban, a mozgásos játékok szabályainak megfelelően - részvétel mozgásos játékokban különböző tárgyak kezelésével a partnerek között, segítséggel
1.3. Alapvető motorikus készségek kialakítása játékos jellegű, különböző erő kifejtést igényelő tevékenységek elvégzéséhez - különböző erő kifejtést igényelő mozgásos játékokban való részvétel - alkalmazott-hasznos útvonalak végrehajtása - részvétel az állatok világát és a mindennapi élet cselekvéseit/ tevékenységeit utánzó mozgásos játékokban

2. Megfelelő társadalmi viselkedések megnyilvánulása, játékos tevékenységekben

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

II. Osztály
2.1. A mozgásos játékok szabályainak betartása - a mozgásos játékok szabályainak példázása - részvétel egyszerű játékokban, a meghatározott szabályok betartásával
2.2. Viselkedési szabályok betartása a mozgásos játékok együttműködési kapcsolatai során - mozgásos játékok megszervezése változó körülmények között - együttműködési tevékenységek végrehajtása a párban megszervezett mozgásos játékokban

III. OSZTÁLY

1. 1. A szervezett és a spontán mozgásjátékokban való részvétel, az egyéni pszicho-motorikus készségek és érdeklődés függvényében

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

III. Osztály
1.1. A helyzetváltoztatási készségek alkalmazása mozgásos játékok során - részvétel a játékokban helyzetváltoztatási készségek felhasználásával - részvétel figyelemjátékokban előre meghatározott motorikus feladatok végrehajtásával - részvétel az iskolai tevékenységekbe integrált mozgásos játékokban
1.2. Tárgyak kezelése csoporton belüli együttműködési feltételek esetén - a tárgyak továbbítása párban, a mozgásos játékok szabályainak megfelelően - bekapcsolódás mozgásos játékokba különböző tárgyak kezelésével a partnerek között, segítséggel - részvétel mozgásos játékokba különböző tárgyak kezelésével, vetélkedő formájában, segítséggel
1.3. Alapvető motorikus készségek kialakítása játékos jellegű tevékenységek elvégzéséhez - különböző erő kifejtést igényelő játékokban való részvétel - alkalmazott-hasznos útvonalak végrehajtása

2. Megfelelő társadalmi viselkedések megnyilvánulása, játékos tevékenységekben

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

III. Osztály
2.1. A játékos és mozgásos játékok szabályainak betartása - a mozgásos játékok szabályainak példázása - részvétel egyszerű játékokban, a meghatározott szabályok betartásával
2.2. Mozgásos játékok alkalmazása mozgásos iskolai tevékenységeken és iskolán kívüli tevékenységeken - különböző létszámot és szabályokat feltételező mozgásos játékok megszervezése (egyszerűsített formában, az osztály lehetőségeihez igazítva) - mozgásos játékok megszervezése változó körülmények között - iskolán kívüli tevékenységeken elsajátított játékok alkalmazása

IV. OSZTÁLY

1. A szervezett és a spontán mozgásjátékokban való részvétel, az egyéni pszicho-motorikus készségek és érdeklődés függvényében

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

IV. Osztály
1.1. A helyzetváltoztatási készségek alkalmazása különböző körülményeket feltételező mozgásos játékok során - részvétel sporttermekben és a szabadban elhelyezett alkalmazott útvonalakon - részvétel az iskolai tevékenységekbe integrált mozgásos játékokban - részvétel figyelemjátékokban előre meghatározott motorikus feladatok végrehajtásával
1.2. Tárgyak kezelése csoporton belüli együttműködési feltételek esetén - a tárgyak továbbítása párban, a mozgásos játékok szabályainak megfelelően - bekapcsolódás mozgásos játékokba különböző tárgyak kezelésével a partnerek között, segítséggel - bekapcsolódás mozgásos játékokba különböző formájú és méretű tárgyak kezelésével, vetélkedő formájában, segítséggel
1.3. Alapvető, összetett jellegű és minimális erő kifejtést feltételező motorikus készségek alkalmazása - részvétel minimális erő kifejtést igényelő mozgásos játékokban - hasznos-alkalmazott útvonalak végrehajtása motorikus készségek segítségével - mozgásos játékok használata iskolán kívüli tevékenységek során

2. Megfelelő társadalmi viselkedések megnyilvánulása, játékos tevékenységekben

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

IV. Osztály
2.1. A játékos és mozgásos játékok szabályainak betartása - a mozgásos játékok szabályainak példázása - részvétel egyszerű játékokban, a meghatározott szabályok betartásával
2.2. Mozdásos játékok alkalmazása mozgásos iskolai tevékenységeken és iskolán kívüli tevékenységeken - különböző létszámot és szabályokat feltételező mozgásos játékok megszervezése (egyszerűsített formában, az osztály lehetőségeihez igazítva) - mozgásos játékok megszervezése változó körülmények között - iskolán kívüli tevékenységeken elsajátított játékok alkalmazása

Tartalmak

Tartalomterületek	Előkészítő osztály
1. Pszicho-motorikus képesség	Mozgásos játékok különböző járástípusokkal, állandó tempóval: <i>Játékpéldák: (Balerinák – lábujjhegyen járás, Kis kecskék – sarkon járás, Boldog törpék – guggolva járás).</i> Mozgásos játékok különböző futástípusokkal: - futás egyenes vonalban - futás kígyózva <i>Játékpéldák: (Tű a cérnával, Csokrocskák)</i> Mozgásos játékok különböző lendülettel való ugrással két lábbal <i>Játékpéldák: (A békák beugranak a tóba, Körből körbe)</i> Mozgásos játékok és staféták különböző dobás- és megfogástípusokkal: - indított dobás két kézzel letről - indított dobás két kézzel, a tárgyak gurításával a talajon - megfogás két kézzel a mellkason <i>Játékpéldák: (Labda az alagútban, Találd el a célpontot)</i> Mozgásos játékok, alkalmazott útvonalak és staféták hasznos-alkalmazott motorikus készségekkel: - statikus és dinamikus egyensúly - könnyű tárgyak szállítása <i>Játékpéldák: (A szállítók)</i> Mozgásos játékok és staféták a motorikus tulajdonságok fejlesztésére: reakciósebesség és szegmentális koordináció <i>Játékpéldák: (Fehér és fekete, Fent-lent – motorikus tevékenységek vérehajtása vizuális jelzésekre)</i> Játékok a testsémának: - a testrészek megmutatása <i>Játékpéldák: (Mozgás a tükörben)</i>
2. Kommunikációs és csapatmunka készségek	A mozgásos játékok egyszerű szabályai: - Például: (rajt- és célvonalak, irányadó jelek, a rajtolási vezényszó betartása, indulás a jelzés után, a végrehajtási sorrend betartása) Verbális és nonverbális kommunikációs lehetőség diák-tanár között: - Például: (vizuális, auditív, kineztezikus ingerek, bátorítási, elismerési, figyelmeztetési gesztusok) A mozgásos játékok játszásában levő verbális és nonverbális üzenetek A másokkal való kapcsolatbalépés szabályai <i>Játékpéldák: (Tükör, Utánzás, A szobrok)</i>
3. Hozzáférhető	A mozgásos játék hatása az egészségi állapotra Szabadidős mozgásos játékok, amelyeket a következő helyeken játszanak: - bent (otthon, turistaház) - a szabadban (játszótér, az iskola udvara)

tevékenységek a fogyatékoság mértékétől függően	<i>Játékpéldák: (Futás követéssel, Mozgás a tükörben)</i> Mozgásos játékvariánsok, amelyeket rögtönzötten szervezett kiscsoportokban játszanak <i>Játékpéldák: (Ugrókötelezés, Ugróiskola)</i> Játékos tevékenységek táborokban, kirándulásokon, természetjáró túrákon
--	--

Tartalmak

Tartalomterületek	I. osztály
	Mozgásos játékok különböző járástípusokkal, gyorsított tempóval: <i>Játékpéldák: (Lánc– oszlopban való mentelés egyesével/ kettesével kézenfogva/ a kezekkel az elülső kolléga vállán, Jönnek a katonák – ütemezett járás).</i>

1. Pszicho-motorikus képesség	Mozgásos játékok különböző futástípusokkal: - futás egyenes vonalban - futás kígyózva - futás cikkcakkban Játékpéldák: (Tű a cérnával, Csokrocskák) Mozgásos játékok különböző lendülettel való ugrással két lábbal, helyből kis akadályok felett Játékpéldák: (A békák beugranak a tóba, Körből körbe, Labda a hídon) Mozgásos játékok és staféták különböző dobás- és megfogástípusokkal: - indított dobás két kézzel letről - indított dobás két kézzel, a mellkasról - megfogás két kézzel a mellkason Játékpéldák: (Labda az alagútban, Rombold le a várat) Mozgásos játékok, alkalmazott útvonalak és staféták hasznos-alkalmazott motorikus készségekkel: - statikus és dinamikus egyensúly - könnyű tárgyak szállítása - mászás Játékpéldák: (A szállítók) Mozgásos játékok és staféták a motorikus tulajdonságok fejlesztésére: reakciósebesség és szegmentális koordináció Játékpéldák: (Fehér és fekete, Fent-lent – motorikus tevékenységek vérehajtása vizuális jelzésekre) Játékok a testsémának: - a testrészek mozgatásának lehetősége a partnerrel és a tárgyakkal való viszonyal Játékpéldák: (Labda a hídon, Labda az alagútban, Labda kígyózva)
2. Kommunikációs és csapatmunka készségek	A mozgásos játékok egyszerű szabályai: - Például: (rajt- és célvonalak, irányadó jelek, a rajtolási vezényszó betartása, indulás a jelzés után, a végrehajtási sorrend betartása) Verbális és nonverbális kommunikációs lehetőség diák-tanár között: - Például: (vizuális, auditív, kineztezikus ingerek, bátorítási, elismerési, figyelmeztetési gesztusok) A mozgásos játékok játszásában levő verbális és nonverbális üzenetek A másokkal való kapcsolatbalépés szabályai Játékpéldák: (Tükör, Utánzás, A szobrok)
3. Hozzáférhető tevékenységek a fogyatékoság mértékétől függően	A mozgásos játék hatása az egészségi állapotra Szabadidős mozgásos játékok, amelyeket a következő helyeken játszanak: - bent (otthon, turistaház) - a szabadban (játszótér, az iskola udvara) Játékpéldák: (Futás követéssel, Mozgás a tükörben) Mozgásos játékvariánsok, amelyeket rögtönzött szervezett kiscsoportokban játszanak

	<i>Játékpéldák: (Ugrókötelezés, Ugróiskola)</i> Játékos tevékenységek táborokban, kirándulásokon, természetjáró túrákon
--	--

Tartalmak

Tartalomterületek	II. osztály
	Mozgásos játékok különböző járástípusokkal, változó tempóval: <i>Játékpéldák: (Óriások és törpék – lábujjhegyen járás guggolva járással felváltva).</i>

1. Pszicho-motorikus képesség	Mozgásos játékok különböző futástípusokkal: - futás egyenes vonalban - futás kígyózva - futás cikkcakkban - akadályok kerülésével Játékpéldák: (Tű a cérnával, Csokrocskák, Zsebkendőcske) Mozgásos játékok különböző lendülettel való ugrással egy lábbal és két lábbal Játékpéldák: (A békák beugranak a tóba, Körből körbe) Mozgásos játékok és staféták különböző dobás- és megfogástípusokkal: - indított dobás két kézzel előre, fel - indított dobás két kézzel, a mellkasról - megfogás két kézzel a mellkason Játékpéldák: (Labda az alagútban, Rombold le a várat) Mozgásos játékok, alkalmazott útvonalak és staféták hasznos-alkalmazott motorikus készségekkel: - könnyű tárgyak szállítása - mászás Játékpéldák: (A szállítók) Mozgásos játékok és staféták a motorikus tulajdonságok fejlesztésére: Játékpéldák: (A kígyó megfogja a farkát) Játékok a térbeli tájékozódásra: - irányok, irányítások, méretek Játékpéldák: (Mértani alakzatok)
2. Kommunikációs és csapatmunka készségek	A mozgásos játékok egyszerű szabályai: - Például: (rajt- és célvonalak, irányadó jelek, a rajtolási vezényszó betartása, indulás a jelzés után, a végrehajtási sorrend betartása) Verbális és nonverbális kommunikációs lehetőség diák-tanár között: - Például: (vizuális, auditív, kineztezikus ingerek, bátorítási, elismerési, figyelmeztetési gesztusok) A mozgásos játékok játszásában levő verbális és nonverbális üzenetek A csoporton belüli kapcsolatbalépés szabályai a játék szabályzatának megfelelően
3. Hozzáférhető tevékenységek a fogyatékoság mértékétől függően	A mozgásos játék hatása az egészségi állapotra Szabadidős mozgásos játékok, amelyeket a következő helyeken játszanak: - bent (otthon, turistaház) - a szabadban (játszótér, az iskola udvara) Játékpéldák: (Futás követéssel, Mozgás a tükörben) Mozgásos játékvariánsok, amelyeket rögtönzötten szervezett kiscsoportokban játszanak Játékpéldák: (Ugrókötelezés, Ugróiskola) Játékos tevékenységek táborokban, kirándulásokon, természetjáró túrákon

Tartalmak

Tartalomterületek	III. osztály
	Mozgásos játékok különböző járástípusokkal, tárgyak szállításával: <i>Játékpéldák: (Mérések– elmozdulás a lépések számolásával és tárgyak szállításával)</i> Mozgásos játékok különböző futástípusokkal: - futás cikkcakkban - futás akadályok kikerülésével - futás akadályok felett

1. Pszicho-motorikus képesség	- tárgyak szállítása és elhelyezése Játékpéldák: (Cikk-cakk verseny) Mozgásos játékok különböző lendülettel való ugrással egy lábbal és két lábbal Játékpéldák: (A békák beugranak a tóba, Körből körbe) Mozgásos játékok és staféták különböző dobás- és megfogástípusokkal: - indított dobás két kézzel előre, fel - indított dobás két kézzel, a mellkasról, előre - megfogás két kézzel a mellkason Játékpéldák: (Labda az alagútban, Rombold le a várat) Mozgásos játékok, alkalmazott útvonalak és staféták hasznos-alkalmazott motorikus készségekkel: - húzás-tolás - felmászás - lemászás - húzás Játékpéldák: (A bátrak, Felmászás rögzített létrára) Mozgásos játékok és staféták a motorikus tulajdonságok fejlesztésére: -elmozdulási sebesség a párral kapcsolatban Játékok a térbeli tájékozódásra: - irányok, irányítások, méretek - ritmus Játékpéldák: (Mértani alakzatok, Zenei körök)
2. Kommunikációs és csapatmunka készségek párokban	A mozgásos játékok egyszerű szabályai: - Például: (rajt- és célvonalak, irányadó jelek, a rajtolási vezényszó betartása, indulás a jelzés után, a végrehajtási sorrend betartása) Verbális és nonverbális kommunikációs lehetőség diák-tanár között: - Például: (vizuális, auditív, kineztezikus ingerek, bátorítási, elismerési, figyelmeztetési gesztusok) A mozgásos játékok játszásában levő verbális és nonverbális üzenetek A csoporton belüli kapcsolatbalépés szabályai a játék szabályzatának megfelelően
3. Hozzáférhető tevékenységek a fogyatékoság mértékétől függően	A mozgásos játék hatása az egészségi állapotra Szabadidős mozgásos játékok, amelyeket a következő helyeken játszanak: - bent (otthon, turistaház) - a szabadban (játszótér, az iskola udvara) Játékpéldák: (Futás követéssel, Mozgás a tükörben) Mozgásos játékvariánsok, amelyeket rögtönzött szervezett kiscsoportokban játszanak Játékpéldák: (Ugrókötelezés, Ugróiskola) Játékos tevékenységek táborokban, kirándulásokon, természetjáró túrákon

Tartalmak

Tartalomterületek	IV. osztály
1. Pszicho-motorikus képesség	Mozgásos játékok különböző járástípusokkal, irányváltoztatással: <i>Játékpéldák: (Elmozdulási staféták különböző járástípusokkal)</i>
	Mozgásos játékok különböző futástípusokkal: - futás cikkcakkban - futás akadályok kikerülésével - futás akadályok felett - tárgyak szállítása és elhelyezése <i>Játékpéldák: (Cikk-cakk verseny, Mértani alakzatok)</i>
	Mozgásos játékok különböző lendülettel való ugrással egy lábbal és két lábbal <i>Játékpéldák: (A békák beugranak a tóba, Körből körbe)</i>
	Mozgásos játékok és staféták különböző dobás- és megfogástípusokkal: - hajított dobás távolra, célpontra és a partnernek - lökött dobás két kézzel a mellkasról - a gurított tárgyak két kézzel való megfogása - a partner által átadott labda két kézzel való megfogása <i>Játékpéldák: (Labda az alagútban, Rombold le a várat, Találd el a célt, A kosárlabdázó stafétája)</i>
	Mozgásos játékok, alkalmazott útvonalak és staféták hasznos-

	alkalmazott motorikus készségekkel: - húzás-tolás - felmászás - lemászás - húzás Játékpéldák: (A bátrak, Felmászás rögzített létrára) Mozgásos játékok és staféták a motorikus tulajdonságok fejlesztésére: Játékpéldák: (A kígyó megfogja a farkát) Játékok a szem-motorikus koordináció fejlesztésére: - szem-kéz koordináció - szem – láb koordináció - általános koordináció Játékpéldák: (Ügyes céllövők)
2. Kommunikációs és csapatmunka készségek párokban	A mozgásos játékok egyszerű szabályai: - Például: (rajt- és célvonalak, irányadó jelek, a rajtolási vezényszó betartása, indulás a jelzés után, a végrehajtási sorrend betartása) Verbális és nonverbális kommunikációs lehetőség diák-tanár között: - Például: (vizuális, auditív, kineztezikus ingerek, bátorítási, elismerési, figyelmeztetési gesztusok) A mozgásos játékok játszásában levő verbális és nonverbális üzenetek A csoporton belüli kapcsolatbalépés szabályai a játék szabályzatának megfelelően
3. Hozzáférhető tevékenységek a fogyatékoság mértékétől függően	A mozgásos játék hatása az egészségi állapotra Szabadidős mozgásos játékok, amelyeket a következő helyeken játszanak: - bent (otthon, turistaház) - a szabadban (játszótér, az iskola udvara) Játékpéldák: (Futás követéssel, Mozgás a tükörben) Mozgásos játékvariánsok, amelyeket rögtönzötten szervezett kiscsoportokban játszanak Játékpéldák: (Ugrókötelezés, Ugróiskola) Játékos tevékenységek táborokban, kirándulásokon, természetjáró túrákon

Módszertani javaslatok

A *Játék- és mozgás* tanterv a tanítóknak és az elemi osztályokban tanító tanároknak szól, és célja a tanárok irányítása az erre a tantárgyra jellemző tantermi tevékenységek megtervezésében és megszervezésében.

Az elolvasás a következő sorrendben történik: az általános kompetenciáktól a specifikus kompetenciákig, a tanulási tevékenységektől és ezektől a tartalomig. A tanítók/ az elemi osztályokban tanító tanárok az osztály sajátosságainak, a rendelkezésre álló anyagi eszközök és a diákok foglalkoztatásának megfelelően fogják megtervezni a tanulást.

A mélyreható olvasás érdekében a következő kérdéseket kell megválaszolni:

- Milyen célból teszem ezt? (a kompetencia azonosítása)
- Hogyan fogom megvalósítani? (a tanulási tevékenységek meghatározása)
- Milyen tartalmat fogok használni? (a tartalom kiválasztása)
- Mivel fogom megvalósítani? (az erőforrások elemzése)
- Mennyi valósult meg? (az értékelési eszközök meghatározása)

Figyelembe véve az elemi iskolás gyerekek sajátosságait, a tanítók/ az elemi osztályokban tanító tanárok olyan megközelítéseket fognak használni, amelyek hozzáférhetővé és vonzóvá teszik a *Játék és mozgás* tantárgy tartalmát. A játék egy módszerré, eszközzé és szervezési formává válik, versenyként vagy nem versenyként kivitelezve, a diákok motorikus és lelki képességeihez igazodva. A motorikus tevékenységek révén a gyermeknek lehetősége van arra, hogy megismerje, felfedezze, belsőleg feldolgozza vagy külsőleg kimutassa a lelkiállapotait és érzelmeit, kapcsolatba lépjen a saját testével, játékostársaival és a környezetével. Fokozatosan magabiztossá válik a saját erejében, és szívesen fedezi fel a világot.

A *Játék és mozgás* tanórákra ajánlott **didaktikai stratégiák** tiszteletben tartják a hozzáférhetőség elvét.

A tantárgy kiemelkedően gyakorlati-alkalmazási, felfedező jellegű, a diákok közvetlen bevonásával. A diákok készségeket gyakorolnak és attitűdöket alkotnak a különböző tanulási környezetekben: a tantermekben, a tornateremben, az iskolai udvaron, és felelősek a javasolt játékokban és tevékenységekben való részvételükért.

Az oktatási eszközök (labdák, körök, zászlók, eszközök, berendezések, védelmi rendszerek stb.) használatát biztosítani kell, ezek a gyermekek védelmét teszik lehetővé, elkerülve az esetleges balesetek kockázatát. Javasoljuk, hogy az erőforrások esztétikusak, vonzóak és könnyen kezelhetőek legyenek.

A teljes játék vagy szakaszainak végrehajtását a tanárok a motorikus tevékenységnek megfelelő felszerelésben mutatják be, ragaszkodva bizonyos mozgásokhoz vagy attitűdökhöz.

A *Játék és mozgás* tantárgy keretében a komoly, súlyos, mély és/ vagy társult értelmi fogyatékos diákoknak szükségük van arra, hogy őket egyénileg vagy csoportosan vezessék és irányítsák; ez a tény azért szükséges, hogy lehetővé tegye bizonyos mozgások elsajátítását és kivitelezését, mint például a jobb koncentrációt a megoldandó feladatra.

A szükséges kezelés és pozicionálási módszerek segítségével elkerülhető a hallgatók sérülése. Ezért az alábbi szabályok betartása szükséges:

- a tanító/ a tanár dönt arról, hogy szükség van-e egy vagy több személyre a diák kezelésére; ha két személyre van szükség, akkor az egyik lesz a felelős;
- a felelős személy eldönti, hogy mikor áll fel a tanuló (jelzés), hogy helyzete megfelelő-e, és általában a diák felső testrészéhez közel áll;
- a tanuló felemelését és szállítását előre megtervezik az akadályok eltávolítása, a kerek székek állapotának ellenőrzése érdekében stb.; a tanítónak/ a tanárnak a következő lépésre kell összpontosítania, és nem az útvonal hosszára;
- a tanító/ a tanár a lehető legközelebb áll a széttárt lábú diákhoz a jobb egyensúly érdekében;
- a tanárnak határozottan kell megfognia a diákot, felügyelve a fejét, a vállait és a csípőjét, elkerülve a törzs megcsavarodását vagy elcsúszását;
- a diákok számára biztosítsák a szükséges magyarázatokat a félreértés elkerülése érdekében;
- a hely megváltoztatása nem azonos a pozíció megváltoztatásával;

A diákok biztosítása

- annak érdekében, hogy a diákot bevonja a tevékenységbe, bele kell egyeznie a kezelésbe;
- közölje a diákkal a tervezeteket, ne érje őt mindez váratlanul;
- kérje a diák támogatását és együttműködését, a részvételét, amennyire csak tud, képes és hajlandó.

A didaktikai folyamat szempontjából a következő elvek érvényesülnek:

- adjon biztonságérzetet a gyermeknek;
- dicsérje azért, amit tesz, és ne dorgálja meg azért, amit nem tud vagy nem akar megvalósítani; minden helyzetben a diáknak oka van erre;
- csökkentse a segítséget fokozatosan, ahogyan a diák halad a feladat elvégzésében;
- bátorítsa a gyermek bármilyen kezdeményezését, jutalmazza meg;
- kerülje a diák megfélemlítését, fenyegetését vagy megbüntetését;
- a tanulási folyamatban abból induljon ki, amire a diák képes, és igazítsa a feladatot a képességeihez;
- ne kényszerítse a diákot egy tevékenység elvégzésére, ha nincs megfelelő hangulatban, és használja fel a saját kezdeményezését;
- motiválja a gyermeket minden tevékenységben; kezdje az ismert dolgokkal, és egyenként vezesse be az új elemeket;
- segítsen a diáknak abban, hogy bízzon saját erejében, és elfogadja vagy felülmúlja fogyatékoságát;
- vonja be a játékos és a mozgásos tevékenységekbe az összes diákot, a motorikus cselekvéseket igazítsa a diákok fizikai és motorikus sajátosságaihoz;
- ne használjon olyan játékokat, amelyek a diákok kizárását feltételezik;
- kiegyensúlyozott értékrendű csoportokat/ csapatokat alkossunk, ezzel elkerülve az alacsonyabb pszicho-motorikus készségekkel rendelkező diákok hátrányba kerülését;
- az újonnan tanított játékot a következő 3-4 tanóra során elismétlik, annak érdekében, hogy a diákok elsajátítsák ezeket;
- a mozgásos játékokat meg lehet más évfolyamban is ismételni, új megszervezési kontextusokban, a diákok sajátosságait betartva;
- egy tanórára a következőket lehetne megtervezni: egy új játékot és egy előzőleg elsajátított játékot; egy új játékot és egy-két stafétát; két előzőleg elsajátított játékot; 2-3 stafétát;
- a tanóra játéka és stafétái harmonikusan kell a motorikus készségeket és az erő kifejtések fajtáit bevonják, nevezetesen: gyorsaság-erő, ügyesség-erő, ügyesség-ellenállás;
- ajánlott legalább egy versenyforma használata minden tanórán (egyénileg, párban, csoportok közötti, csapatok között);
- minden egyes lecke kötelezően a test előkészítésével kezdődik az erőfeszítésre (bemelegítés);
- minden játék vagy staféta erő kifejtése után szüneteket tartanak;
- a szünetek idejének egy része a leckében tanult játékok gyakorlására is használható;

- a tanórán kívüli tevékenységekbe integrálják azokat a mozgásos játékokat, amelyeket a diákok az órákon tanultak.

Az értékelés a tanulási folyamat alapvető eleme. A *Játék és mozgás* tantárgy értékelése a következőkből áll:

- a jelenlegi értékelés, figyelembe véve a diák magatartását a játékokban, különös tekintettel a játék végrehajtására, a játék szabályainak tiszteletben tartására, a kommunikációs készségek és a csapatmunka felhasználásával, valamint a játékhoz rendelt szerepek teljesítésével;

- az összegző, féléves kiértékelés, figyelembe véve a tanulók azon képességét, hogy hatékonyan részt vegyenek legalább 2, a félév során tanított mozgásos játékban, különböző szerepet betöltve a játékokban.

Egyéb kritériumok, amelyek a diák kiértékelésének megállapításához hozzájárulnak:

- a tanórán kívüli tevékenységekben való részvétel, beleértve a tanító/ tanár által szervezett játékokat;

- a diákok előrehaladása a mozgásos játékokban.

A tanterv a következőkben a mozgásos játékok leírását tartalmazza. Ezek közül egy párat példázunk a tartalom részben. A tantervben példaként bemutatott mozgásos játékok mellett, a tanítók/ az elemi osztályokban tanító tanárok más dinamikus játékokat/ stafétákat is taníthatnak, amelyek megfelelnek a tevékenységük konkrét körülményeinek.

A PÉLDÁZOTT MOZGÁSOS JÁTÉKOK LEÍRÁSA

1. „Csukd be, nyisd ki”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – becsukják és kinyitják a markukat.

2. „Repül a kismadár”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – oldalra viszik karjaikat, majd visszaállás

3. „Vonatvonal”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – előre vízszintesen felemelik a karjaikat, majd visszaállás

4. „Repüljünk”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – mozgatják az oldalra kinyújtott karjaikat.

5. „Mozgatjuk a karjainkat”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a párhuzamos karjaikat mozgatják előre és visszaállás.

6. „A baba tornázik”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – előre felemelik karjaikat, majd oldalra viszik, majd visszaállás.

7. „Elöl tapsolunk”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – kétszer tapsolnak a combjaikon, majd előre emelik fel kezeiket és kétszer tapsolnak kezeikkel.

8. „Gyí, lovacska!”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – kétszer tapsolnak a combjaikon, majd előre felemelik a kezeiket és kétszer tapsolnak.

9. „Nyomjuk”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – kezek a mellkason összeszorított öklökkel – a karok előrenyújtása az öklök kinyitásával, visszaállás.

10. „Malomjárás”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – a karok összekulcsolva a mellkashoz egymáson levő öklökkel – az öklök körkörös mozgása, a mozgás lépcsőzetes gyorsításával.

11. „Dobütés”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – a karok váltakoztatott és ritmikus felemelése, előre, vízszintesen, a dobütést utánozva.

12. „ Rövid karok, hosszú karok”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a kezek feltevése a vállakra, a karok előre nyújtása, visszaállás a karok behajlításával a kezekkel a vállakon.

13. „Kicsi kerék és nagy kerék”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – a karok oldalra vitele, a kiskörzés a karokkal előre és hátra, felváltva a karok nagykörzésével, visszaállás.

14. „Az olló”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a karok előre vitele vízszintesen, a tenyerek lefele és/ vagy felfele ritmikus ollózás a karokkal, felváltva, visszaállás.

15. „A mozdony”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. A karok behajlítva a test mellett összeszorított öklökkel, állva – a karok váltakoztatott körzése a test mellett. Előbb a jobb kar körzésével kezdjük, majd hátra tesszük, és elkezdjük a bal kar mozgását.

16. „A propeller”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – a keresztbe tett karok körzése előre, felfelé, oldalra, lefelé.

17. „Ússzunk”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Terpeszállásban – a kezek felemelése a mellkashoz, a karok kinyújtása előre, a karok kinyújtása oldalra, visszaállás.

18. „Dobbantsunk”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – váltakozva dobbantanak a talajon 2-szer mindkét lábbal.

19. „Ne ébresszük fel a babát”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – lábujjhegyen helybenjárás a térdek behajlításával (a karok szabadon mozognak).

20. „**A kis katonák**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Járás előre a karok előre és hátra szabadon hintáztatásával.

21. „**Az óriások**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a karok felemelése oldalra fel, lábujjhegyre állás, visszaállás.

22. „**Kicsik vagyunk**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a térdek behajlítása támasszal guggolásba, visszaállás.

23. „**Ugorj labdaként**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – ugrás mindkét lábbal helyben a térdek könnyű behajlításával. Rugalmasan végrehajtandó, lábujjhegyen, összezárt lábakkal. Az „ugorj labdaként” vezényszóra, amelyet tapsolás követ, a gyermekek labdaként ugrálnak mindkét lábbal. 2-3 ugrás után a következő vezényszót adjuk: „a labda megállt”, és a gyerekek befejezik a mozgást.

24. „**Ugorj verébként**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – ugrás lábujjhegyen mindkét lábbal a térdek könnyű behajlításával és elmozdulás előre és hátra.

25. „**Az óriások és a törpék**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – felemelik a karjaikat oldalra fel és lábujjhegyen járnak, a térdek behajlítása guggolásba támasszal, visszaállás.

26. „**Katonaként járunk**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – helybenjárás a térdek behajlításával.

27. „**A hinta**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a karok mozgatása egyszerre előre és hátra, a térdek enyhén behajlítva.

28. „**Ugorj labda, labda le**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel - ugrások lábujjhegyen mindkét lábon, támasztott guggolással felváltva. 3 labdaugrást kell végrehajtani, guggolással felváltva.

29. „**Ugorj labda, labda fel**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – ugrások lábujjhegyen mindkét lábon, magasugrással váltakoztatva.

30. „**Körzés lábbal**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – egy kör leírása a lábfejjel a talajon. 4 kört végeznek el a bal lábbal, váltakoztatva a jobb lábbal elvégzett 4 körrel.

31. „**Behajlítjuk a térdet**”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva – a térdek egyidejű behajlítása, visszaállítás.

32. „Gólyajárás”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – a térdek váltakoztatott behajlítása a mellkason.

33. „Nyisd ki az ollót”

Csípőre tett kézzel – ugrás a lábak szétnyításával és összezárással. A térdek behajlítása nélkül végzendő.

34. „Ugorj egy lábon”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – váltakoztatott ugrás egyik lábról a másikra.

35. „Ugorj előre és hátra”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – ugrások lábujjhegyen a térdek könnyű hajlításával és elmozdulás előre és hátra.

36. „Hintázás a talpon”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – a talpak forgatása a lábujjhegyektől a sarokig. A forgatás a lábujjhegyek egyidejű felemelésével kezdődik, majd a teljes talpra való állással.

37. „Ugorj és fordulj”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Csípőre tett kézzel – ugrás a sarkokon, 90 fokos fordulással.

38. „Szlalom”

A diákokat két oszlopba osztjuk. A talajon 3-4 kört rajzolunk ugyanabban a vonalban 50-60 cm távolságra egymáshoz. A rajzolt köröket 20-30 cm távolságban elhelyezett körökkel is ki lehet cserélni. A gyerekeknek csak a körök közötti térben ugrálhatnak mindkét lábbal, anélkül, hogy a körbe lépjenek. A játék elején az oszlopban lévő első gyermek elindul mindkét lábon ugrálva, kikerülve a köröket a földön.

39. „Ugróiskola”

A játékelületen 2-3 körvonalat rajzolunk, a létrehozandó csoportok számától függően (a kör a fej, a téglalap - a nyak; 4-6 – egymásra tett téglalapok - a törzs, 3 téglalap - a lábak; 2 téglalap – a karok). A játék abból áll, hogy minden diák egyes ugrásváltozatokat hajt végre (lendület egy lábról és érkezés egy vagy mindkét lábra; széttett lábbal; széttett lábról összetett lábra, 90°-180°-os fordulással) a tanító által meghatározott módszerek szerint. Az ugrás útvonalát számokkal (és időrendi sorrendben végrehajtandó, a páros vagy a páratlan számok sorrendjében), vagy nyilakkal lehet megjelölni (vonalak, forduló, görbék).

40. „A kerék”

A diákok egy kört alkotnak, kezüket megfogva. A tanító jelzésére a gyerekek jobb irányba kezdenek futni, és a következő vezényszóra megváltoztatják a futás irányát balra és jobbra, többször. A stop parancsnál a csapatok leguggolnak, anélkül, hogy elengednék a kezüket.

41. „Fogj meg, fogj meg!”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. A kör közepén a tanító áll. Egy botot tart a kezében, amire egy léggömb van erősítve, és megközelíti a léggömböt egy-egy gyerekhez a körből, és azt mondja, „Fogd meg, fogd meg!”. Amikor a gyerek meg szeretné fogni a léggömböt, a tanító felemeli a botot, és a diáknak fel kell ugrania, hogy elérje.

42. „Rombold le a várad”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. A gyermekek által alkotott nagy kör belsejében egy 1,5 m sugarú kört rajzolunk, amelynek közepén 10 tekét helyezünk el, ez a "vár". A diákok a "vár" köré ülnek 1-2 m távolságban, mindegyiküknek egy labda van. A tanító jelzésére a gyerekek megpróbálják lerombolni a "várat".

43. „Csúszunk”

A diákok oszlopban állnak egyesével, és mindegyik előtt egy pad van. A jelzésnél az első lefekszik a padra, a karokkal kinyújtva, a kezek a pad szélét fogva, a lábak összezárva és kinyújtva. Vezényszóra elkezdődik a padon való csúszás a másik végéig, csak a karokat használva. Amikor a diákok a pad végére érteke, a sor végére állnak be.

44. „Mindenki a zászlóhoz”

A diákok két egyenlő csoportra vannak osztva, a rajtvonalnál állnak sorban. A csapatok előtt, 3-4 m távolságra van egy matrac. Jelzésre az első diákok elindulnak, futnak, és kúsznak a matracon, kiveszik a zászlót a tartóból és meglengetik, majd visszateszik a helyére és visszafutnak a csapatok felé, ahol megérintik a következő gyereket, és beállnak a sor végére. Az a csapat nyer, amely először befejezte a versenyt.

45. „Érintsd meg a csengőt”

A diákok két egyenlő csoportra vannak osztva, a rajtvonalnál állnak sorba. Minden csapat előtt, 2 m távolságra van két a járás irányában merőlegesen elhelyezett pad. Vezényszóra, a csapatban levő első gyerekek elszaladnak a padig, felmásznak rá, leugranak róla és addig szaladnak, ameddig megérintik a felfüggesztett csengőt. Visszafordulnak a szaladásból, megérintik a következő gyereket, és beállnak a saját soruk végére. Az a csapat nyer, amely először befejezte a versenyt.

46. „A legjobb céllovó”

A két csoportra felosztott diákok vonalban vannak felállítva, a célzás mögötti vonalon. Minden csapat mellett van egy vödör kis labdákkal. Vezényszóra, a gyerekek minden csoportból felvesznek egy labdát, eldobják a 2-3 méter távolságra levő kosárba. Miután dobtak, elszaladnak a kosárig, kikerülnek és visszajönnek a következő csapattársat megérintve. Azután beállnak a saját soruk végére. Az a csapat nyer, aki minél több labdát dob a kosárba.

47. „Meleg krumpli”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. Állva egymásnak adogatnak egy labdát a lehető leggyorsabban (meleg krumpli).

48. „A kígyó megfogja a farkát”

A diákok egy sort alkotnak, szorosan fogva egymást, az előtte levő törzsét fogva mindkét karral. A vezényszóra elindul a játék, az első gyermek, az oszlop első részével megpróbálja bal-jobb mozdulatokkal megérinteni a legutolsó gyermeket, a kígyó farkát (a sor végét). A sor hátsó részét alkotó kígyó farka a „kígyó fejével” ellentétes irányba megy, megpróbálva elkerülni a megfogást (megérintést). A megérintett gyerek előre megy, ő lesz a „kígyó feje”.

49. „Zenélő körök”

A diákok a teremben járnak, zenei háttérre. Amikor a zene megáll, a diákok meg kell fogják a „zenélő körök” egyikét, amelyek a teremben vannak szétszórva.

50. „Tartsd fent”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé. A tanító több léggömböt bedob a körbe, a diákok fent kell tartsák a levegőben, egy vagy két kézzel való ütögetéssel.

51. „A labda gurítása”

A diákok kört alkotnak és gurítják a tanító által beadott labdát. A gurítás csak kézzel történhet.

52. „A kosárlabdázó stafétája”

A diákok egy sorban vannak, a kosárlabda palánk alatt 2 m távolságra. Az első diák dob a kosárra, visszaveszi a labdát és odaadja a következőnek, majd beáll a sor végére.

53. „Mozgás a tükörben”

A diákok félkörben állnak. A félkör előtt 2 m távolságra áll a tanító. A tanító különböző mozgásokat és bizonyos gesztusokat hajt végre, és a diákoknak utánozni kell.

54. „A békák a tóba ugranak”

A játszótéren egy nagy kört rajzolunk. A kör a tó. A diákok a kör kerületén állnak. A tanító következő vezényszavára: „Békák, ugorjatok a tóba!”, minden diák egyet ugrik a kör közepe felé.

55. „Fogd meg a labdát”

A diákok egy kört alkotnak, arccal a kör belseje felé fordulnak. A tanító indító vezényszavára odapasszolja a labdát egy diáknak, ez pedig visszapasszolja a tanítónak. A játék addig folytatódik, ameddig minden diák passzolni fogja a labdát.

56. „A tű és a cérna”

A diákok egy kört alkotnak a kezüket fogva. A kör egyik pontjától a tanító sorban kinevez egy 5-6 gyerekből álló csoportot, amelyben az első kapja a „tű” szerepet, és a következő 4-5 gyerek kapja együtt a „cérna” szerepet. A „cérna” szerepet betöltő diákok mindkét karjukkal fogják az előttük levő törzsét. A tanító vezényszavára, „a tű és a cérna elkezdi varrni”, kígyózva szaladnak a körben levő gyerekek karjai között. Amikor a „varrás” befejeződött, a „tű és a cérna” visszaállnak a körben levő helyükre, a következő 4-5 diák veszi át a „tű és a cérna” szerepét. Ha a „tű” elszakad az elmozdulás közben, az adott diákcsoport visszamegy a körbe és leáll, újra felvéve a varrási felállást (újra bekötve a „tűt” vagy újra befűzve a „cérnát”).

57. „Zsebkendőcske”

A diákok egy kört alkotnak, arccal befele néznek, és mindkét kezük hátra van hajlítva, a tenyerük kifelé van fordítva. Egy diák, aki a játék nevét viselő tárgyat fogja a kezében (a gesztenye, a toboz, a golyócska) a kör körül fut és egy adott pillanatban egy másik diák kezébe helyezi a tárgyat, folytatva a futást. Aki megkapta a tárgyat ellenkező irányba kezd el futni és megpróbál elsőként megérkezni a szabad helyre. Ha az ér elsőként a helyre, aki a játékot kezdte, akkor felváltja szerepét a másik diákkal. Ha nem ér elsőként a szabad helyre, újra átveszi a tárgyat és folytatja a játékot.

58. „Labda az alagútban”

A diákok két sorban vannak, egy rajtvonal/ célvonal előtt. A sorban levő minden diák szétterpesztett lábbal áll. Vezényszóra, a passzolási vonalon álló diák elindítja a labdát, a földön (a padló) gúrítva a csapattársak szétterített lábaiból álló alagútban. Az utolsó diák megfogja a labdát, elfut vele a passzolási vonalig, miközben az előző passzoló kicsit hátrébb áll, minden diák egyet lépve hátrafelé.

59. „Labda a hídon”

A diákok két egyenlő számú csapatot alkotnak, egy egyenes sorban, egymástól fél lépés távolságra. Minden csapat egy képviselőt küld, aki megkapja a labdát. Vezényszóra a sorban levő első diák felemeli a labdát a feje felé mindkét kézzel és a törzs könnyű kiterjesztésével, odaadja a hátsónak. Így adják át a labdát az utolsó játékosig. Az utolsó játékos szalad a labdával, beáll a sor elejére és újra átadja a „hídon”.

60. „Labda kígyózva”

A játék megszervezése és menete hasonló az előzőekben leírt játékkal, azzal a különbséggel, hogy a labda átadása két kézzel történik a törzs megcsavarásával. Ha a labdát jobboldalról kapják, akkor baloldalon adják tovább, stb.

61. „A szállítók”

A diákok 2 csoportra vannak osztva, mindkét csoport egy oszlopban áll, a rajtvonal/ célvonal előtt. Minden csapat előtt, egy 3-5 m-es távolságra egy irányadó jelet tesznek, amely kikerülhető. Minden csapat egy labdával indul, amelyet el kell szállítani, a meghatározott megfogási/ tartási és szállítási eljárással összhangban. A „Rajt!” vezényszóra a csapatban levő első diákok átvesszik a labdát, végigmennek az útvonalon, kikerülik az irányadó jelet és visszatérnek a saját csapatjukhoz, ahol átadják a tárgyat a következő csapattársnak és beállnak a sor végére.

62. „Csokrocskák”

A diákok szabadon mozognak (járnak, futnak) a játéktérben. Ők a csokrot alkotó virágokat képezik. Ha a tanító egy (a gyerekek által ismert) számot mond vagy mutat, akkor ők csokrokat alkotnak az adott számnak megfelelően (kézen fogva; egymás vállait fogva vagy egymás törzsét fogva). A csokron kívül levő gyerekeknek ezt mondják kollégáik: „Lassan moztogtál, nem vagy a csokorban. Siess!” Azután a játék újrakezdődik a csokrok szétbontásával.

63. „Mértani alakzatok”

A játéktérületen két-három a diákok által ismert mértani alakzatot rajzolunk egy körbe. Szabad futás vagy oszlopban egyesével vagy kettesével való futás közben a tanító kimondja az egyik mértani alakzat nevét, és a gyerekeknek tájékozódniuk kell, majd be kell állniuk a megfelelő körbe. Azokat a gyerekeket, akik nem ismerték fel a mértani alakzatot vagy rossz körbe álltak ki kell javítani és a megfelelő helyre irányítani.

Egy még vonzóbb lehetőség az, amikor a játéktérületre több (4, 5, 6) ugyanolyan mértani alakzatot rajzolunk, és az összes elsajátított mértani alakzatot lerajzoljuk. A tanító vezényszavára „(Ötösével, négyesével vagy hetesével stb.) a háromszögbe!”, a gyerekeknek fel kell ismerniük a háromszögeket, és a vezényszónak megfelelően kell csoportosuljanak.

64. „Körből körbe”

A diákok két csoportra oszlanak, egyesével állnak egy oszlopban, a rajtvonal/ célvonal előtt. Minden csapat elé 5 vagy 8 kört rajzolnak/ tesznek, sakk formában (2 párhuzamos kör, egy kör előtte és egy kör a közepükön, ismét 2 párhuzamos kör, stb.). A körök szélei közötti távolságok az osztály függvényében változnak, 0,5-1,00 m között. A tanító jelzésére és az adott magyarázatoknak megfelelően, a csapatok első diákjai egy széttárt lábú ugrást végeznek az első két körbe, majd egy egy lában történő ugrás következik a harmadik körbe, ezt egy széttárt lábú ugrás követ a 4. és az 5. körbe, majd egy 180°-os fordulat a 3. körbe és egy széttárt lábú ugrás az 1. és a 2. körbe. Majd egy ugrással a rajtvonal felett átadják a stafétát a következő csapattársnak. A tanító az útvonalba más ugráslehetőséget is bevezethet.

65. „Ügyes céllövők”

Az osztályt két csapatra osztjuk, egyesével állnak egy oszlopban, egy megrajzolt vonal mögött, 3m-re párhuzamosan a fallal. A faltól 0,5 m távolságra két tornapadot teszünk, amelyek összeérnek, és párhuzamosak a fallal. A két csapat csapatkapitánya egy megtöltött labdát (homokzsák, megtöltött műanyag tartó) kap, amelyet a játékindító jelzésre ledobnak a földre két kézzel, a fal és a pad közötti térben. Függetlenül attól, hogy eltalálták vagy sem a „cél”, átvesszi a labdát és nagyon gyorsan átadja a következő csapattársnak.

66. „Cikk-cakk verseny”

A diákokat két sorba osszuk, a rajtvonal mögé. A rajtvonal előtt cikk-cakkban elhelyezett akadályok vannak elhelyezve, 2 m távolságra. Jelzésre az első diákok elindulnak lábujjhegyen és kikerülik az akadályokat. Megfordulnak az akadályok jobboldalán vagy baloldalán, egyenes vonalban járva a térdeket váltakozóan felemelve a mellkashoz. A következők a jelzés után indulnak.

67. „A krumplik vetése és aratása”

A diákok egy sorban vannak, egy a talajon rajzolt vonal mögött. A sor elején, 3-5 m távolságra, 3-4 kört körvonalazunk (rajzolunk) egyenlő távolságra, és a belsejükbe különböző labdákat teszünk. A tanító jelzésére, a sorban levő első diák elfut és összeszedi a körben levő tárgyakat, majd odaadja a következő diáknak, aki ismét elveti őket (beteszi a körökbe). A játék addig folytatódik, ameddig az utolsó diák visszatér az eredeti helyzetbe.

68. „Döntsd le a tekéket”

A diákok egy sorban vannak, egy a talajon rajzolt vonal mögött. A sor előtt 6-10 teke van, 2 m távolságra a diákoktól. Sorra minden diák kézzel elgurítja a labdát a tekék irányába, megpróbálja ledönteni őket. Minden diák elfut és visszaszerzi a labdát, majd átadja a következő gyerekeknek.

69. „Staféta egyensúlyban”

A diákokat két sorra osztjuk. Minden sor elé egy padot helyezünk hosszába, a széles felével felfelé. A kezdési jelre, az első diákok egyensúlyozva mennek a padon. A pad végén leszállnak és futva visszaállnak a sor végére.

70. „Elmozdulás az alagútban”

A diákokat két sorra osztjuk, a rajtvonal mögött. Minden sor előtt 2 m-es távolságra egy alagút található. Vezényszóra a sorban levő első diákok hasra fekvé, átkúsznak az alagúton. Az alagút végén felállnak, és visszafutnak a saját soruk végére. A játék addig tart, ameddig minden gyerek átmegy az alagúton.

71. „Felmászás rögzített létrára”

A diákokat két sorra osztjuk, a rajtvonal előtt 3 m távolságra van egy rögzített létra. Jelzésre az első diák elkezd futni a rögzített létráig, felmászik a kezek és a lábak segítségével, megérinti az utolsó léce, majd ugyanazzal az eljárással lemászik, visszamegy a sorhoz és belecsap a következő tenyerébe.

72. „Állj a labdával együtt!”

A diákok a játéktéren vannak szétszórva, szembe állnak a tanítóval. A tanító kezében egy labdát tart, amelyet a játékindítási jelzésre állandóan a talajhoz pattint. Mindegyik diáknak ugrálnia kell, a labdát utánozva. Amikor a labda leáll, a diákok befejezik az ugrálást.

Bibliográfia

- Atanasiu, M., Atanasiu, C., (1974), *Jocuri pentru școlari*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- Cârstea, Gh., (1995), *Metodica educației fizice*, A.N.E.F.S., București;
- Epuran, V., (1977), *Jocuri de mișcare*, IEFS, București;
- Mujicicov, N., Branga, I., Mujicicov, C., (1966), *Jocuri pentru copii și tineret*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București;
- Negulescu, I., (2006,) *Integrarea socială prin practicarea sportului și activități fizice adaptate*, ANEFS, București;
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2003), *Educația fizică și sport adaptat pentru persoane cu dizabilități senzoriale, mintale și defavorizate social*, Editura Seme, București;

- ***(2015), *Programa școlară pentru disciplina opțională JOC ȘI MIȘCARE* [curriculum la decizia școlii pentru clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a], București;
- *** (2014), *Programa școlară pentru disciplina JOC ȘI MIȘCARE, CLASELE a III-a - a IV-a*, București;
- ****Programa școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, aprobată prin ordin al ministrului Nr.3418/19.03.2013;
- ***(2014),*Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a*, aprobată prin *Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 5003 / 02.12.2014*, București;

Munkacsoport

Liana Maria MITRAN, coordonator Ministerul Educației Naționale

Elena Antoanela MĂRGĂRITA, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea

Diana BUMBĂCILĂ, fordítás koordinátor Inspectoratul Școlar Județean Timiș

Alina VESE, fordítás koordinátor Inspectoratul Școlar Județean Bihor

Név, keresztnév	Képviselt intézmény
Mărgărita Elena Antoanela	I.Ș.J. Vâlcea
Bărbuț Daniel	I.Ș.J. Vâlcea
Cârceag Petre Daniel	C.Ș.E.I. Băbeni
Pîrjol Nicoleta	C.Ș.E.I. Băbeni
Gavrișiu Iuliana Claudia	C.N.I. "Matei Basarab", Râmnicu Vâlcea
Popescu Ana-Maria	Sc. Gim, Nr. 10, Râmnicu Vâlcea
Onogea Rodica	Liceul Sanitar " Antim Ivireanul", Râmnicu Vâlcea
Georgescu Maria	Sc. Gim. Nr. 5, Râmnicu Vâlcea
Lazăr Diana	Sc. Gim. "I. Ghe. Duca", Râmnicu Vâlcea
Mugescu Aurora	Sc. Gim. "Take Ionescu", Râmnicu Vâlcea
Tăbăcuțu Teodor Anton	Sc. Gim. Mădulari, Com. Cernișoara

Fordítás

Név, keresztnév	Képviselt intézmény
Novac Mioara	CȘEI „Paul Popescu Neveanu” Timișoara
Gatea Simona	CȘEI „Dumitru Ciumăgeanu”, Timișoara
Bancu Cristina	CȘEI „Dumitru Ciumăgeanu”, Timișoara
Somogyi Ildiko	CȘEI „Paul Popescu Neveanu” Timișoara
Hamzescu Daniela	CREI Timiș

