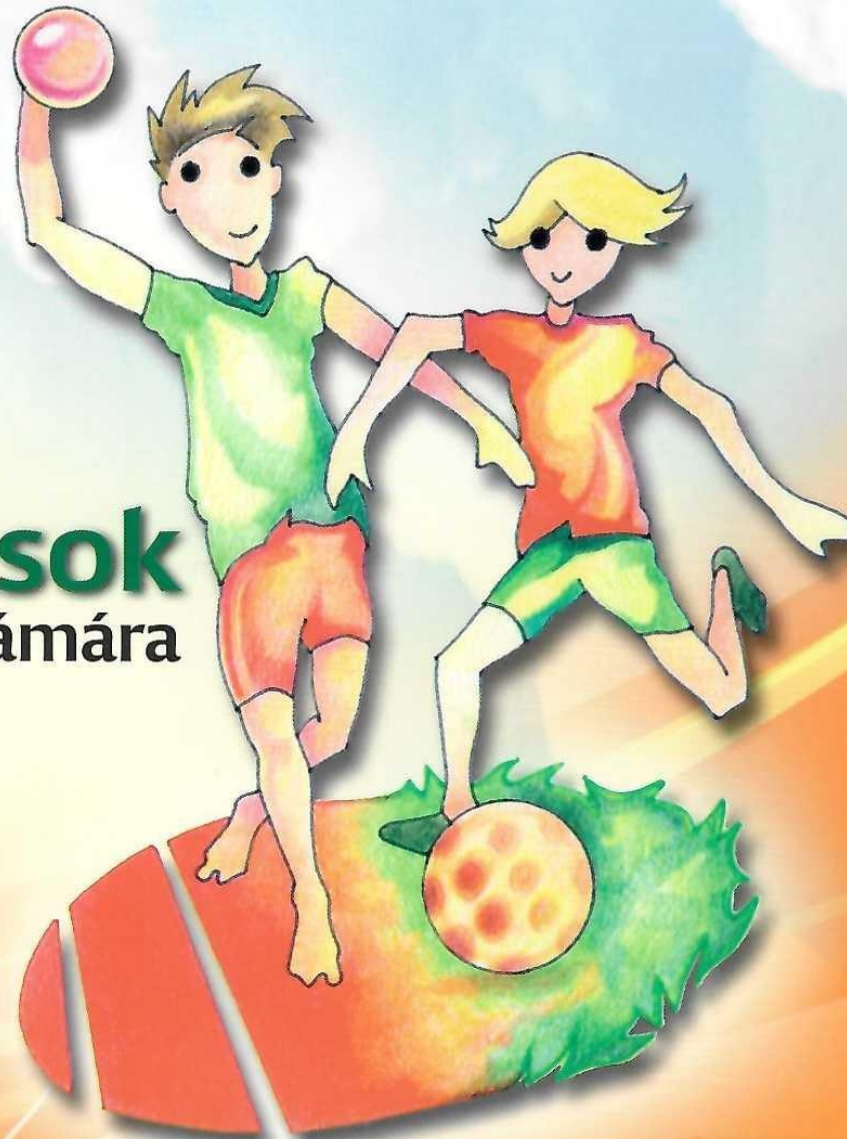
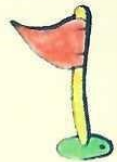


# SPORT

foglalkozások  
kisgyermek számára



## JÁTÉK, JÁTÉK, JÁTÉK!

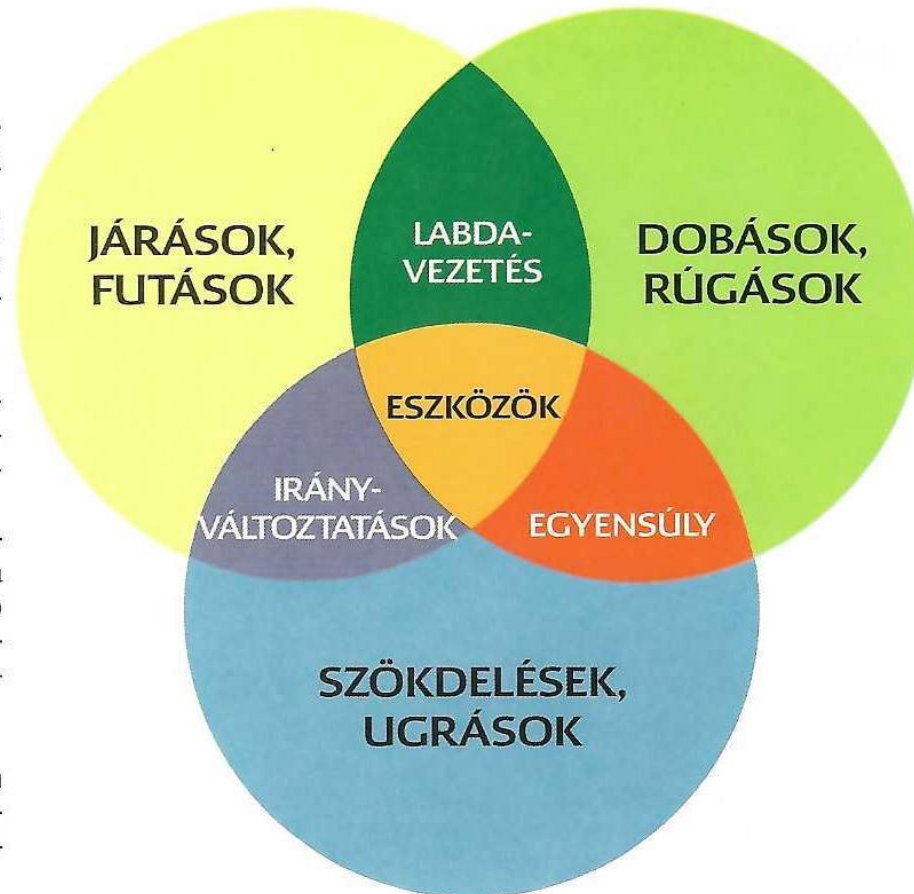
A korosztályos sajátosságokat figyelembe véve a foglalkozások élményközpontú JÁTÉKOKRA épüljenek!

A labdarúgás és az atlétika mozgásanyagából merítkező játékok nem csak teremben, hanem szabadban is játszhatóak. A játék legyen egyszerű, izgalmas és örömteli.

A játék a legjobb tanítómester, a legfőbb motiváció. Számos gyermeknek a labdarúgás a szórakozás, a társas együttlét és az önkifejezés fő formája.

Az atlétikus mozgásformák lehetőséget biztosítanak önmaguk megismerésére. Így biztosítva utat a személyiség fejlődéséhez, a pozitív énkép és a társas kapcsolatok kialakulásához. Mindezen túl a játék problémamegoldó kényszere kiválóan fejleszti a kognitív képességeket.

Mivel a hosszú távú építkezést tartjuk szem előtt, hisszük, hogy ebben a korban a játék fontossága messze túlmutat a versengés szükségességén.



## FELADATOK HALADÁSSAL



• **SZERVEZÉS:**

Jelöljünk fel egy akadálypályát az udvaron vagy akár egy teremben, mely állandó helyszínül szolgál a gyakorlásnak, megkönnyítve ezzel a mindennapos szervezést.

• **JÓ TANÁCS:**

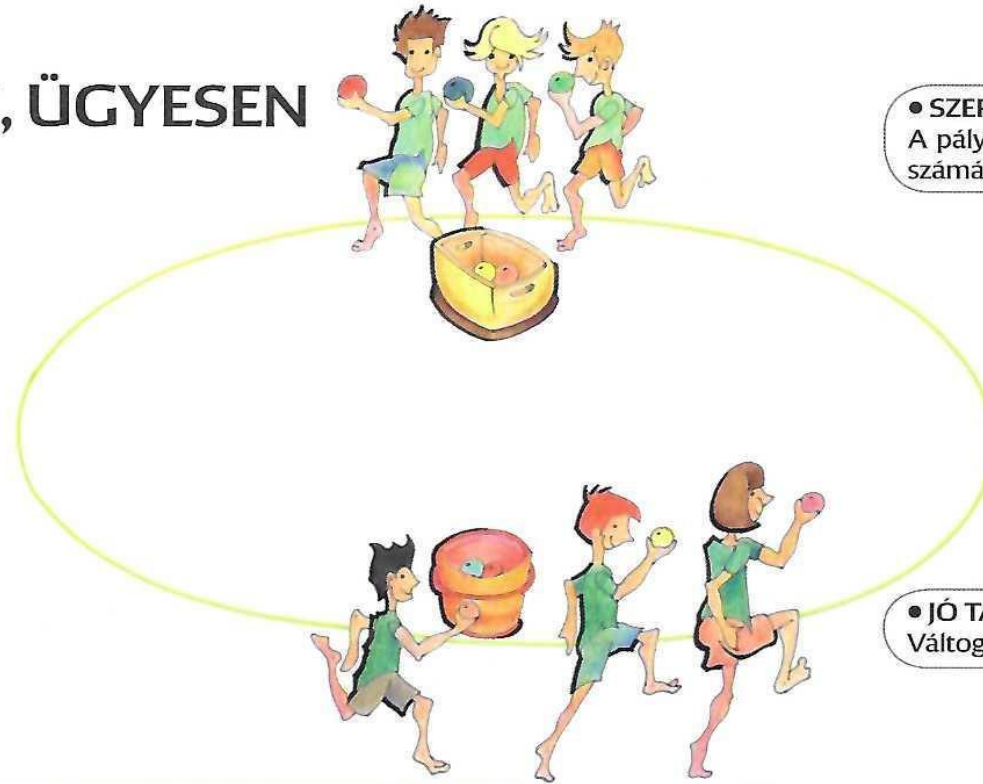
Fűves talajon mezítláb is végeztethetjük.

### Járás-, futás-, kúszás-, mászásfeladatok eszközökkel

Az akadálypályánk tetszőlegesen megválasztott pontjainál helyezünk el különböző eszközöket.

1. A feladatokat változtathatjuk helyszínenként;
2. A feladatokat végezhetjük az összes szerrel egyidőben;
3. Ugyanolyan módon vagy akár állomásonként változtathatjuk a vezényszavakat;
4. Változtathatjuk a haladás irányait - előre, hátra, oldalra, forgással.

## GYORSAN, ÜGYESEN



• **SZERVEZÉS:**  
A pálya nagyságát a gyerekek számától tegyük függővé.

• **JÓ TANÁCS:**  
Váltogassuk a haladás módját.

### Versenyszerű feladatok járással, futással, eszközökkel

1. A két csapat a pálya két ellentétes pontján áll fel. Minden gyermek kezében egy-egy labda van. Rajtjelre a meghatározott módon elindul mindkét csapat. Egy kör megtétele után a labdákat vissza kell tenni a ládába. Az a csapat győz, mely hamarabb teszi le az összes labdát. (A következő körben a labdákat vissza is lehet szerezni.) Létszámtól függően a csapatok végezhetik egyenként, egymást váltva (váltóverseny), vagy egyszerre (sorverseny) is a feladatokat.
2. A körök száma is változtatható, akár  $\frac{1}{2}$ , de több kör is teljesíthető.

## VÁLTOZATOS AKADÁLYPÁLYÁK

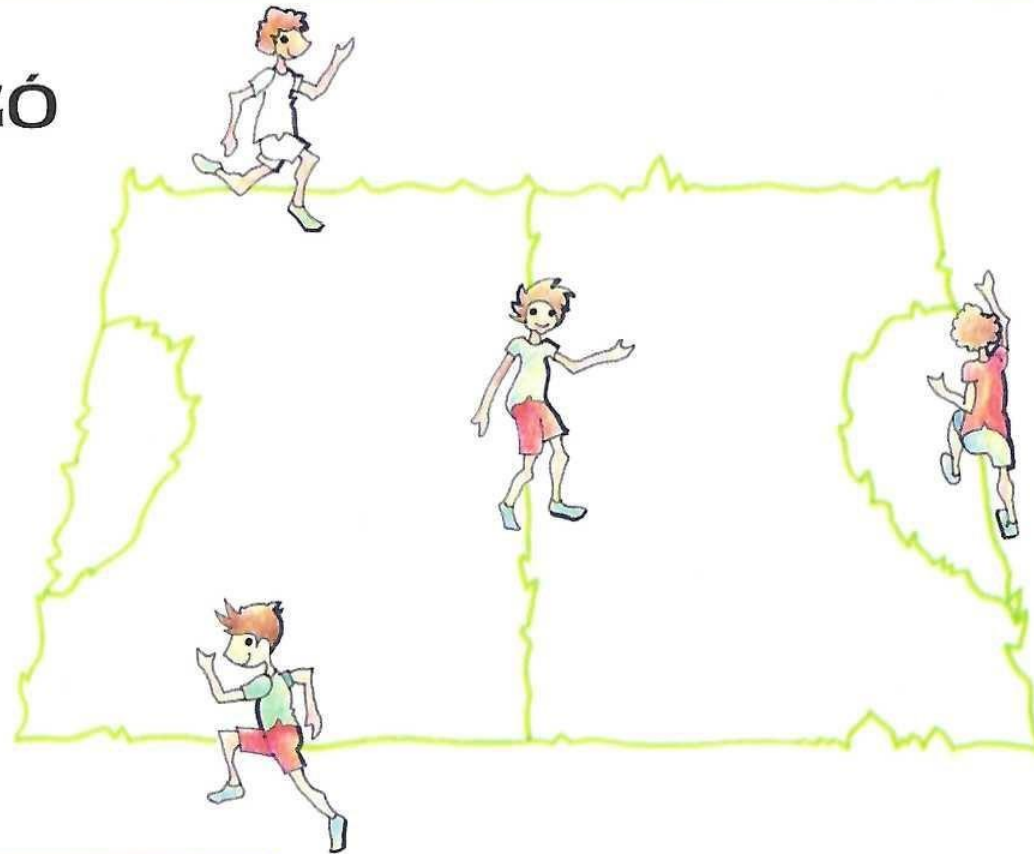


- **JÓ TANÁCS:**  
Bátran variáljuk és változtassuk a haladási irányokat és módokat az egyensúlyérzék hatékonyabb fejlesztése érdekében!

Akadálypályánkon az irányokon túl a haladás módját is változathatjuk.

1. Járások: lábujjon, sarkon, külső talpélen, térdemeléssel, sarokemeléssel;
2. Futások: apró, frekvenciára törekvő vagy hosszú, elnyújtott lépésekkel;
3. Támaszhelyzetekben: térdelőtámaszban, mászás tenyéren-talpon (négykézláb járás), rákjárással, pókjárással stb.

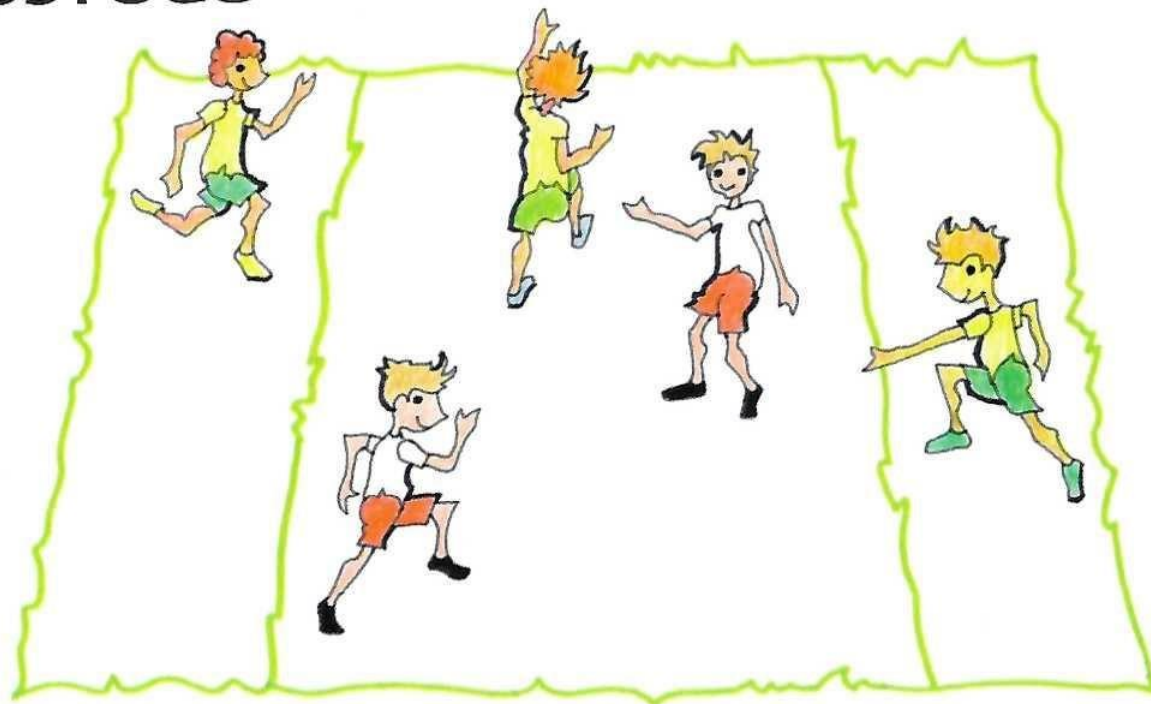
## VONALFOGÓ



### Elindulások, megállások, irányváltások

- Fogójáték a pálya vonalait vagy az általunk kijelölt vonalakat használva.
- A fogó és a menekülők is csak a vonalakon mozoghatnak.
- Lehet olyan változat is, hogy labdavezetéssel haladnak a menekülők, a fogó labda nélkül.
- A fogókat mindig jelöljük.

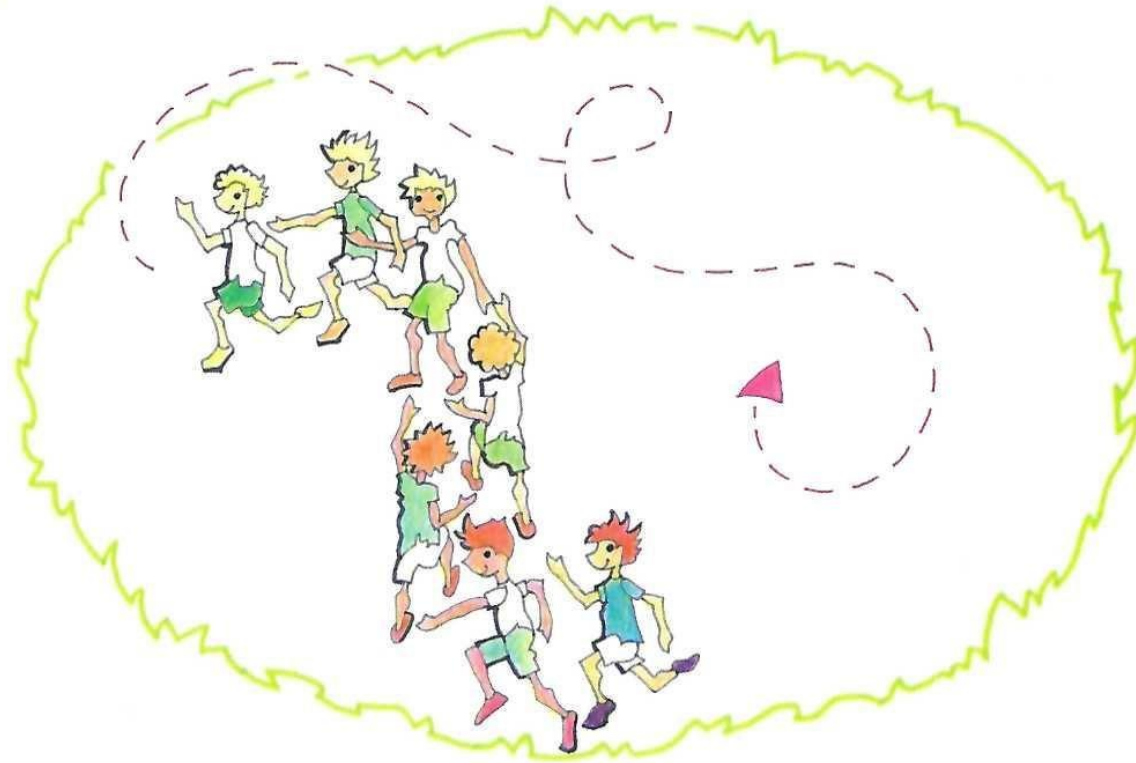
## UDVAROS FOGÓ



### Elindulások, megállások, irányváltások, cselezések

- Kijelölünk a játéktér két szélén egy-egy sávot, ez a „ház”, ide a fogók már nem jöhetnek be.
- A menekülők szabadon mozoghatnak és mehetnek át egyik házból a másikba.
- Akit megfogtak, szerepet cserél a fogóval.
- A játék bármilyen módon variálható.

## KÍGYÓ



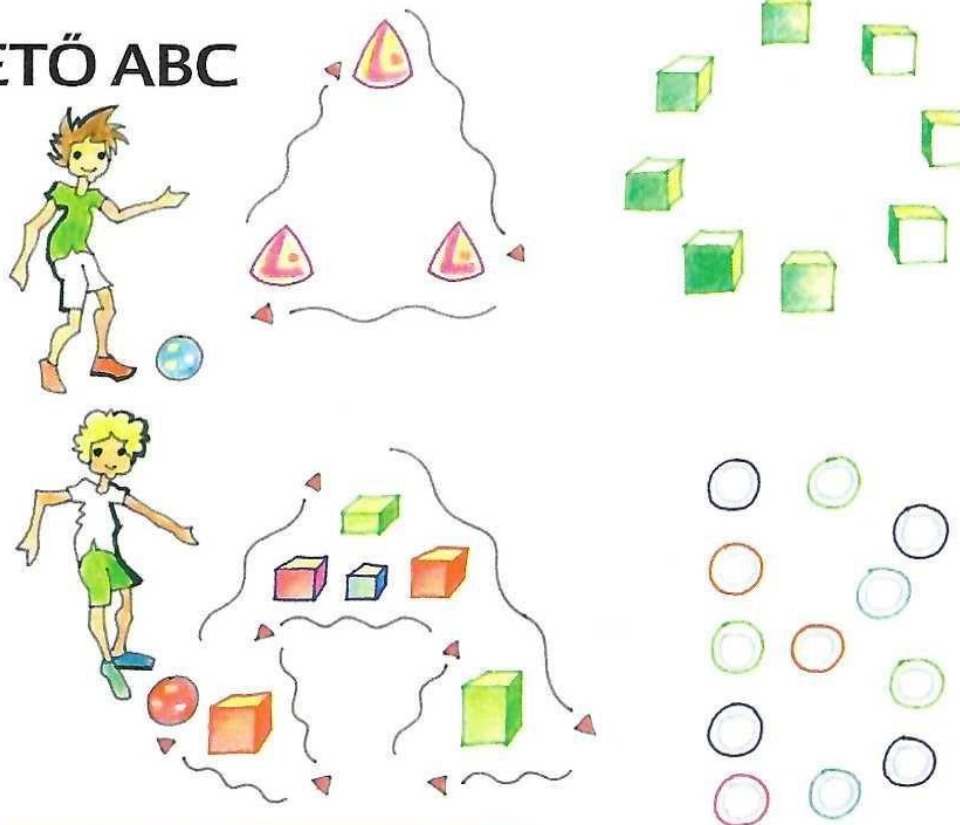
### Együtműködés, figyelem, koncentráció

Az egyik gyerek a kígyó feje, a többiek a kígyó teste. Amerre megy a kígyó feje, arra kell mennie a testének is.

- Lehet sétában és futásban is játszani a játékot.
- A kígyó tekergőzéséből adódóan sok irányváltás és fordulat van a játékban.
- Több kígyó lehet egyszerre a játéktéren.
- A kígyók nem keresztezhetik egymást. Egymást kell kerülgetniük.



## LABDAVEZETŐ ABC



### Labdavezetés egyénileg, változatos alakzatokat kerülgetve

- Geometriai alakzatok (háromszög, kör stb.), betűk, számok stb. tetszőlegesen, ezzel a gyerekek nem csak a labdavezetést gyakorolják, hanem megtanulják ezeket az alakzatokat is.
- A labdavezetés lehet meghatározott lábfejfelülettel (belső vagy külső) vagy szabadon.

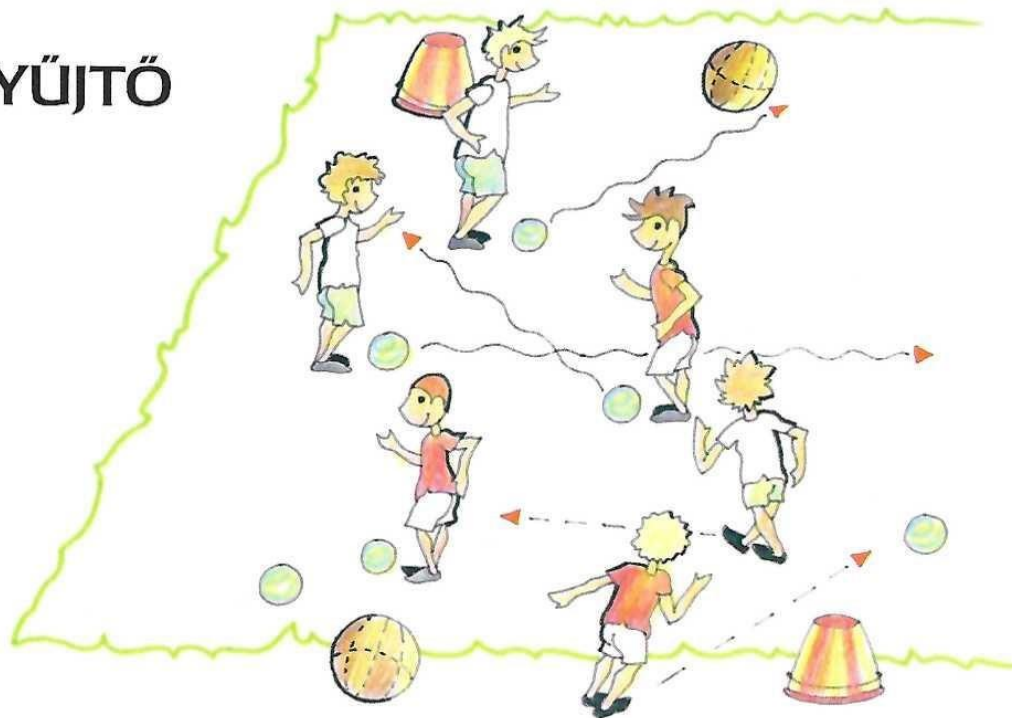
## GARÁZS



### Labdavezetés, cselek, irányváltások

- A játékterületen belül kialakítunk négy „garázst” a négy csapat számára.
- A játékterületen elszórt labdákat (autókat) kell a gyerekeknek összegyűjteni és labdavezetéssel a garázsokba vinni.
- Megszabhatjuk a labdavezetés lábfejfelületét (pl. külső), megszabhatjuk azt is, hogy csak a szabad labdákat vihetik-e el, vagy a már garázsban lévőket is el lehet vinni.

## LABDAGYŰJTŐ



### Labdavezetés, cselek, irányváltások

- A játékterület két ellentétes oldalán állnak fel a gyerekek két csapatban, mindenkinél labda van.
- A labdákat labdavezetéssel kell az ellenfél kiindulóvonalá mögé juttatni, folyamatosan elszállítva a saját kiindulóvonaluk mögül.
- A labdákat meg kell állítani a vonal mögött, nem szabad, hogy guruljanak, vagy csak berúgják a vonal mögé azokat.
- Az a csapat nyer, amelyiknek kevesebb labda van a kiindulóvonalá mögött a játékidő leteltekor.

## ÜGYESEDJ, ERŐSÖDJ!

A kijelölt akadálypályánkat felhasználva, végeztessünk sokszínű, változatos feladatokat jelzéstől jelzésig!

- Szökdeljünk irányváltókkal!

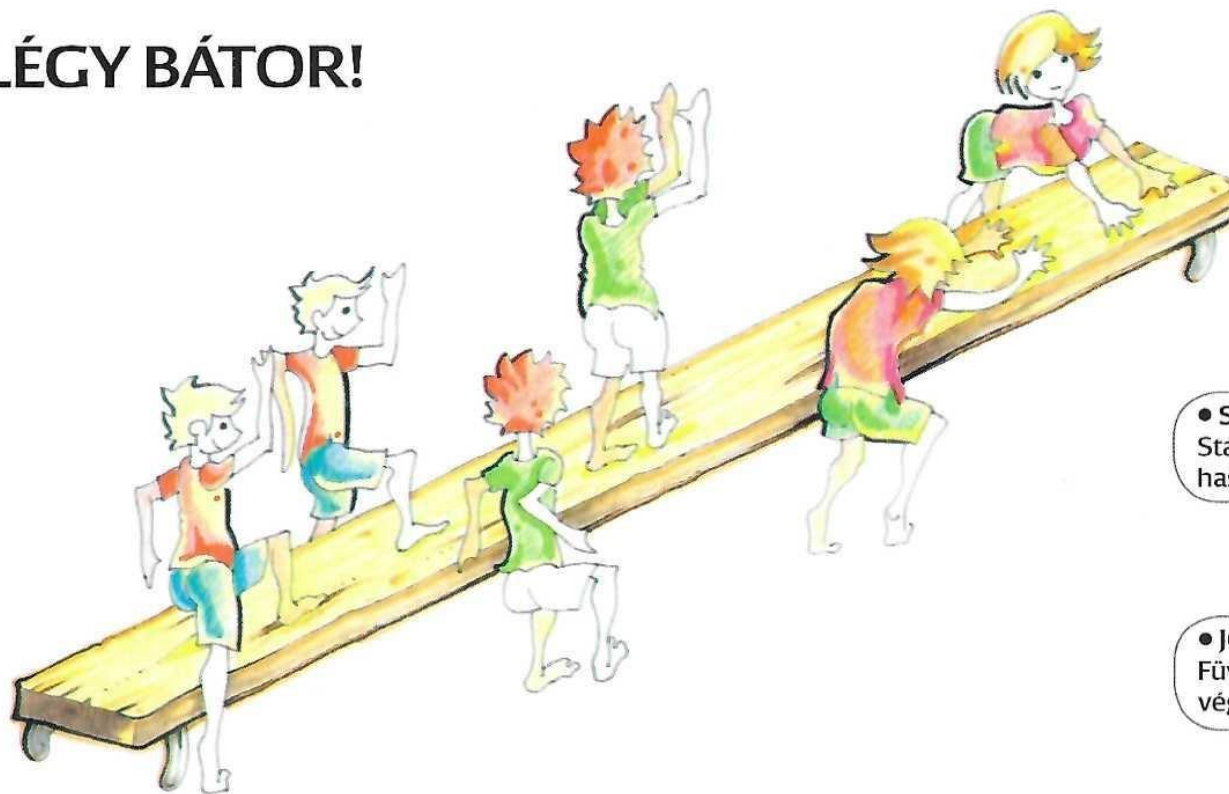
- A karikák között járás, futás, szökkenések, majd páros lábra beugrás a karikába.



- A karikákba ugorhatunk egy- vagy páros lábon, nyusziugrásban vagy akár oldalazva.

- A kijelölt cellákban szökdeljünk páros, egy- vagy váltott lábon!

## LÉGY BÁTOR!



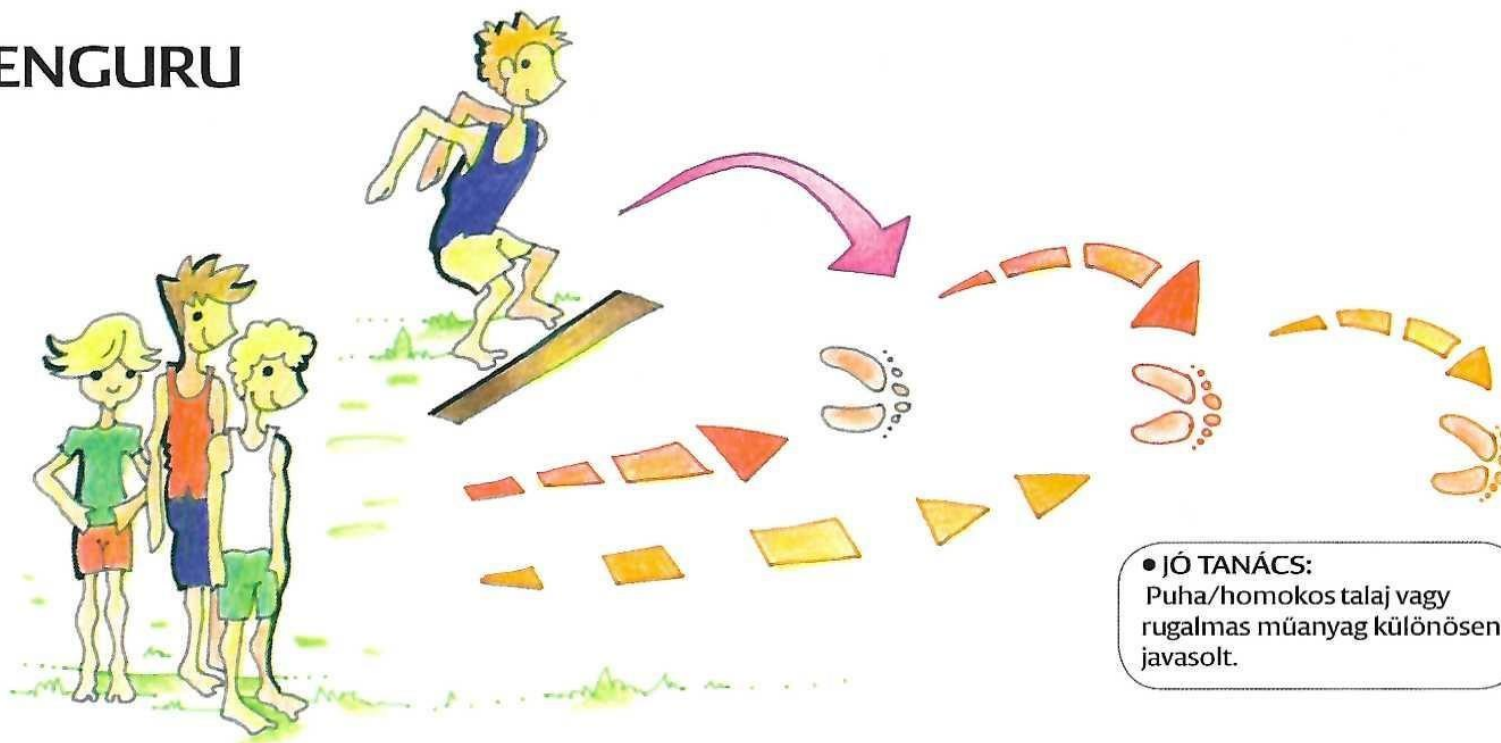
• **SZERVEZÉS:**  
Stabil, biztonságos eszközöket használjunk.

• **JÓ TANÁCS:**  
Füves talajon mezítláb is végeztethetjük.

### Fel- le- át- ide- oda- ugrások teremben és szabadban

A fel-le, ide-oda ugrásokat változatos feladatok formájában végeztessük, variáljuk a támaszok módját és a haladás irányát.

## KENGURU



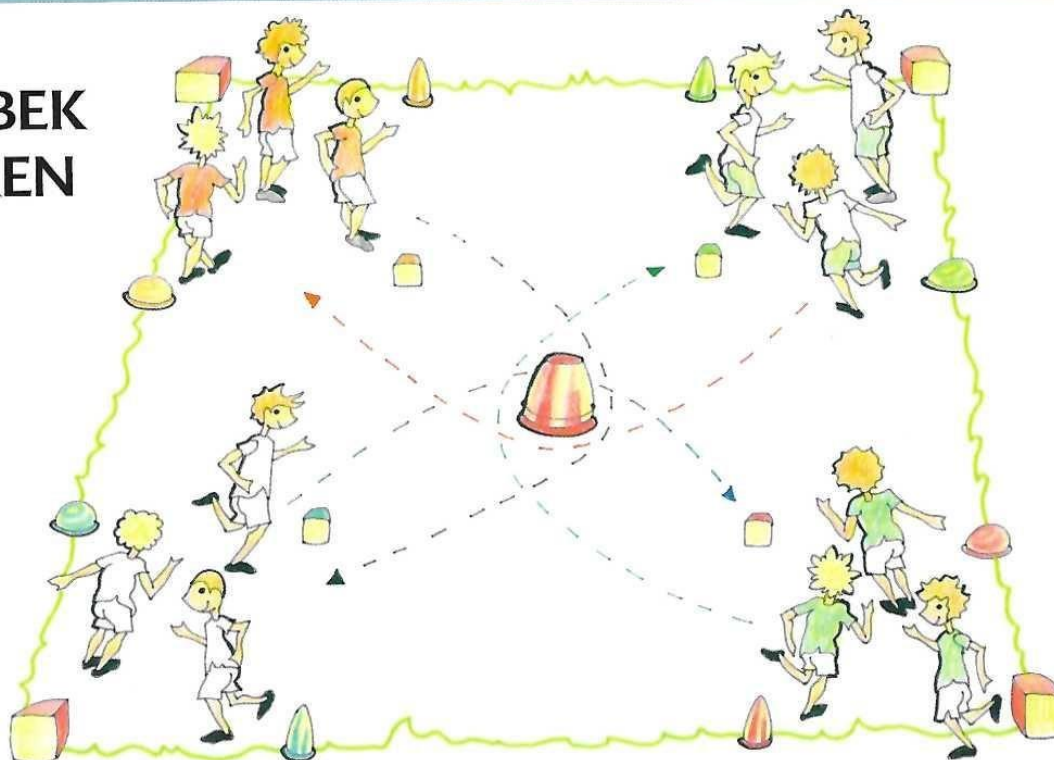
• **JÓ TANÁCS:**  
Puha/homokos talaj vagy rugalmas műanyag különösen javasolt.

### Játékra, a csapatok versenyeztetésére és a gyermekek erőszintjének mérésére

Egyetlen fontos szabály, hogy a soron következő gyerek mindig az előző ugrósarkának vonalától induljon. Tehát a sarok vonalát kell rögzíteni!

- A csapat összeredménye számít, amit a rajtvonal és az utolsó ugró sarka közötti távolság ad meg.

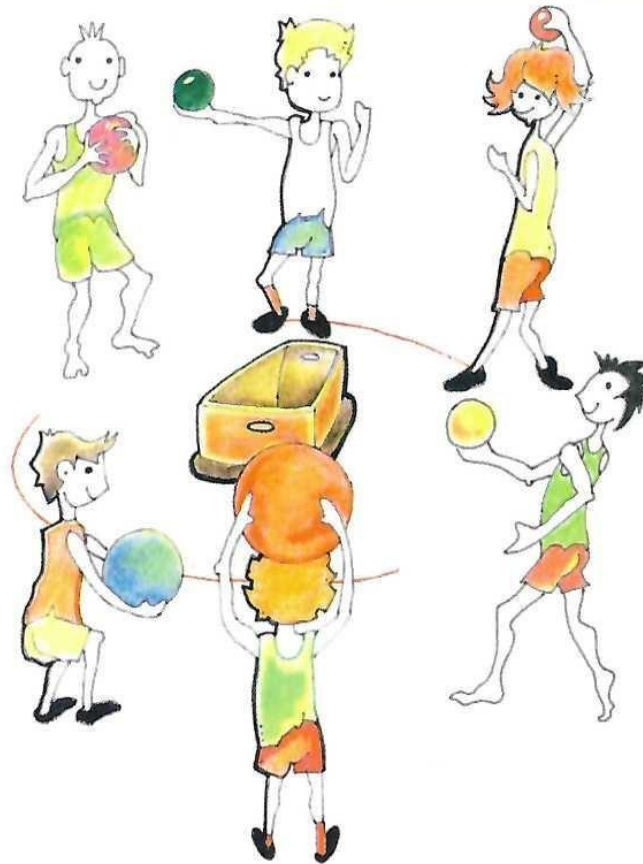
## VEREBEK A TÉREN



### Szökdelések páros és váltott lábon egyaránt

- Adott terület négy sarkában kijelölünk kisebb területeket. Középre egy nagy bóját helyezünk.
- Mind a négy kis területben egy-egy csoport különböző szökdelésekkel, ugrásokkal közlekedik.
- Jelre a középső bóját különböző módokon (átlós, középen jobbra fordul stb.) kerülik, eljutva a következő kis területre, ahol folytatják a szökdelést, ugrálást.

## CÉLBA DOBÁS



• **SZERVEZÉS:**  
Ügyeljünk a biztonságos szervezésre.

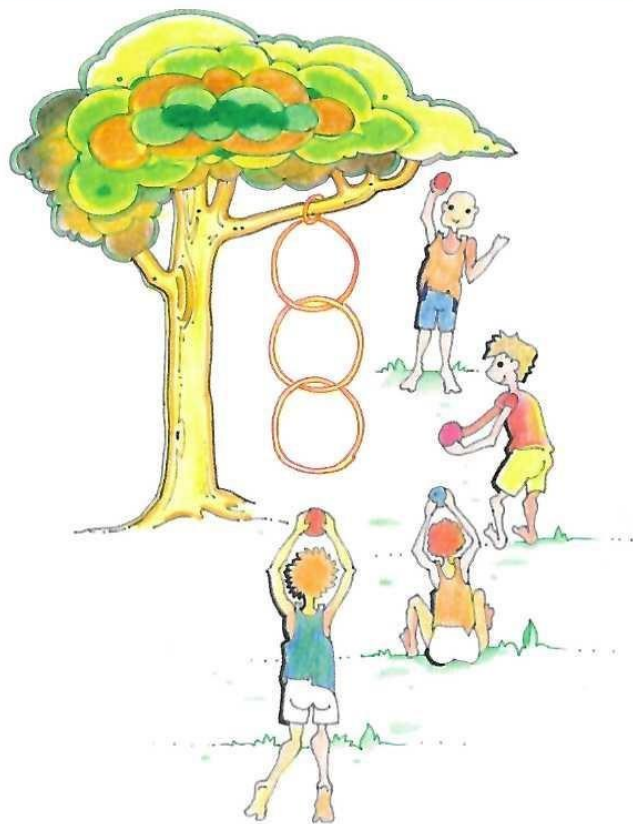
• **JÓ TANÁCS:**  
A dobások lényege a változatoság. Változzanak az eszközök, a célok, a dobásformák és a testhelyzetek!  
Végezhetjük játékos gyakorló vagy verseny formában is.

### Célba dobás alacsonyan elhelyezett célterületre

Azonos távolságból, különféle eszközökkel, különböző módokon dobjunk célba, földszinten lévő, változó alakú célterületekre.



## CÉLBA DOBÁS MÁSKÉNT



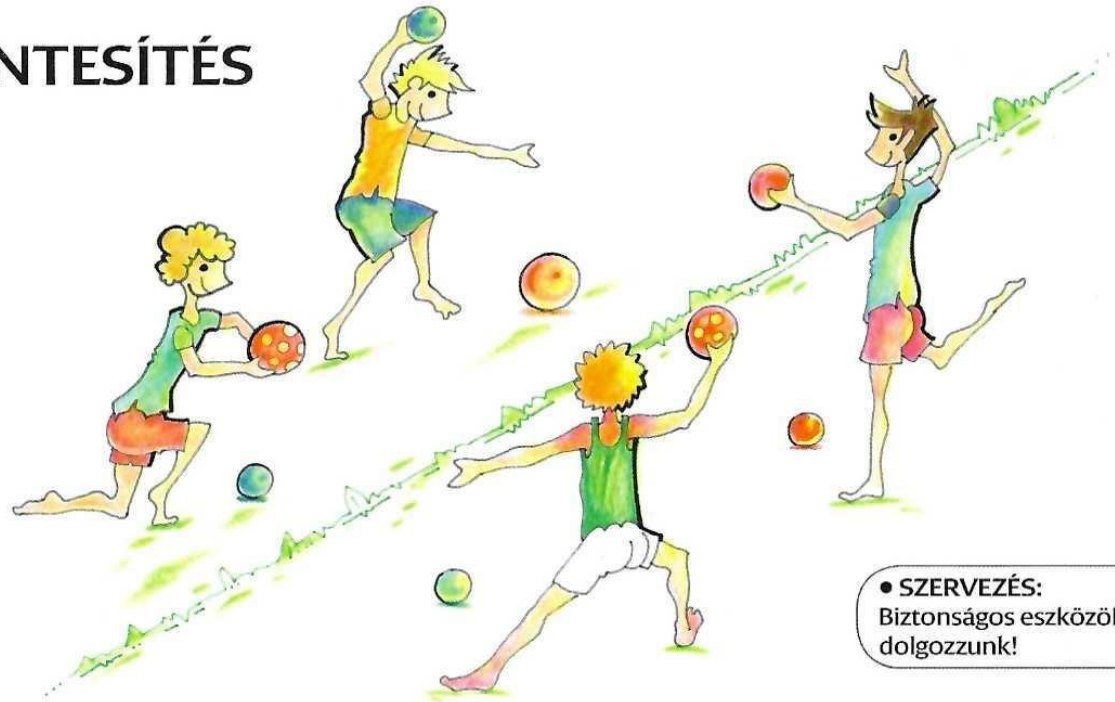
• SZERVEZÉS:  
Ügyeljünk a biztonságra!

• JÓ TANÁCS:  
Az eszközök összegyűjtés  
vezényszóra történjen.

**Célba dobás függőlegesen elhelyezett célterületre**

Dobjunk célba függőlegesen elhelyezett célterületekre különböző távolságokból, különböző eszközökkel, külön testhelyzetekből és módokon!

## AKNAMENTESÍTÉS



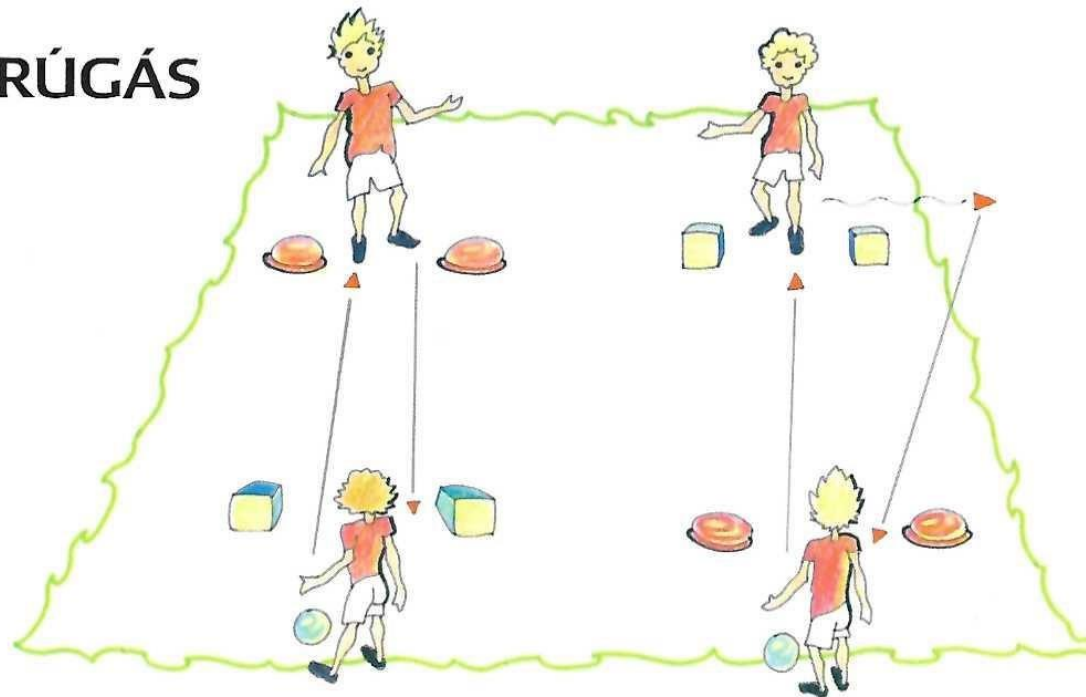
• **SZERVEZÉS:**  
Biztonságos eszközökkel  
dolgozunk!

### Mozdulatgyorsaság-fejlesztő játék

A csapatok a két térfélen helyezkednek el. Minden gyereknek 1 db hajító eszköze van (szivacs labda, pingpong labda, papírgalacsin stb.) Rajtjelre mindenki elkezdí átdobni az eszközeit az ellenfél térfelére.

- A játék célja, hogy a saját térfelet megtisztítsák az eszközöktől.
- Az a csapat nyer, melynek a játékidő végén (1-3-5 perc) kevesebb eszköz van a területén.

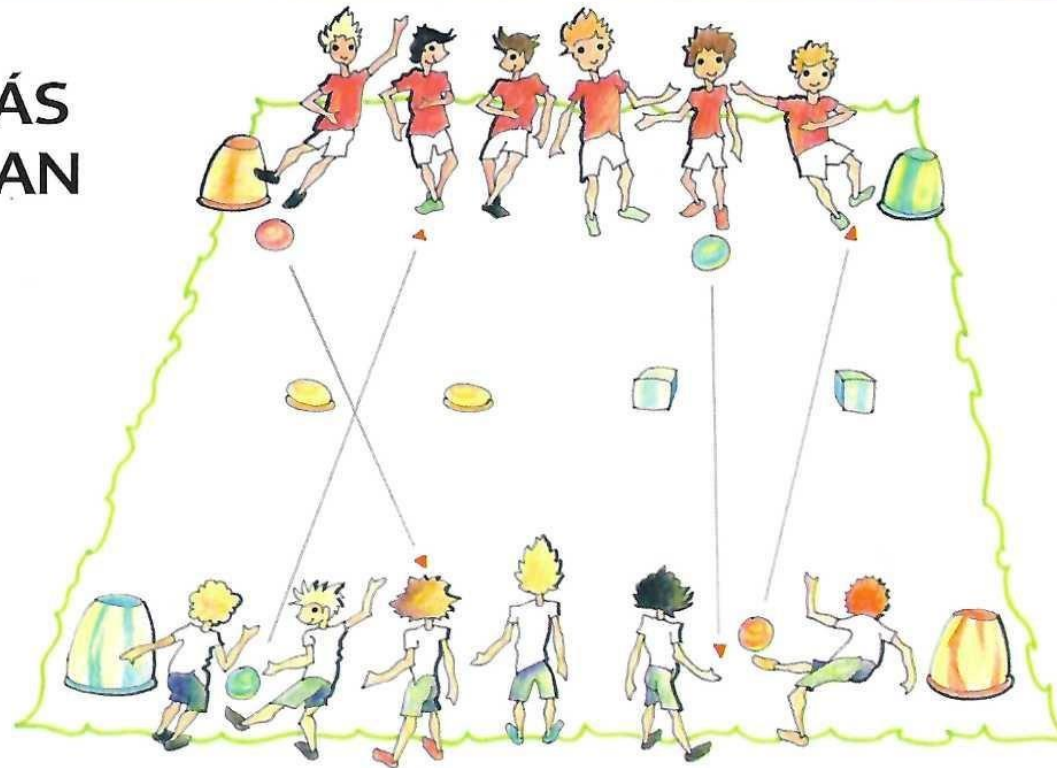
## CÉLBA RÚGÁS



### Átadások-átvételek

- A párban mindkét játékosnak saját kapuja van bójákból.
- A játékosok a bójakapu mögött helyezkednek el, és csak akkor érhetnek a labdához, ha már áthaladt a labda vonalon.
- Meghatározott rúgófelülettel (belsővel, csüddel) rúghatják a labdát a gyerekek.
- Variáció: a labda átvétele után a labdát a bóján kívülre kell vezetni, innen lehet passzolni a labdát a kapura.

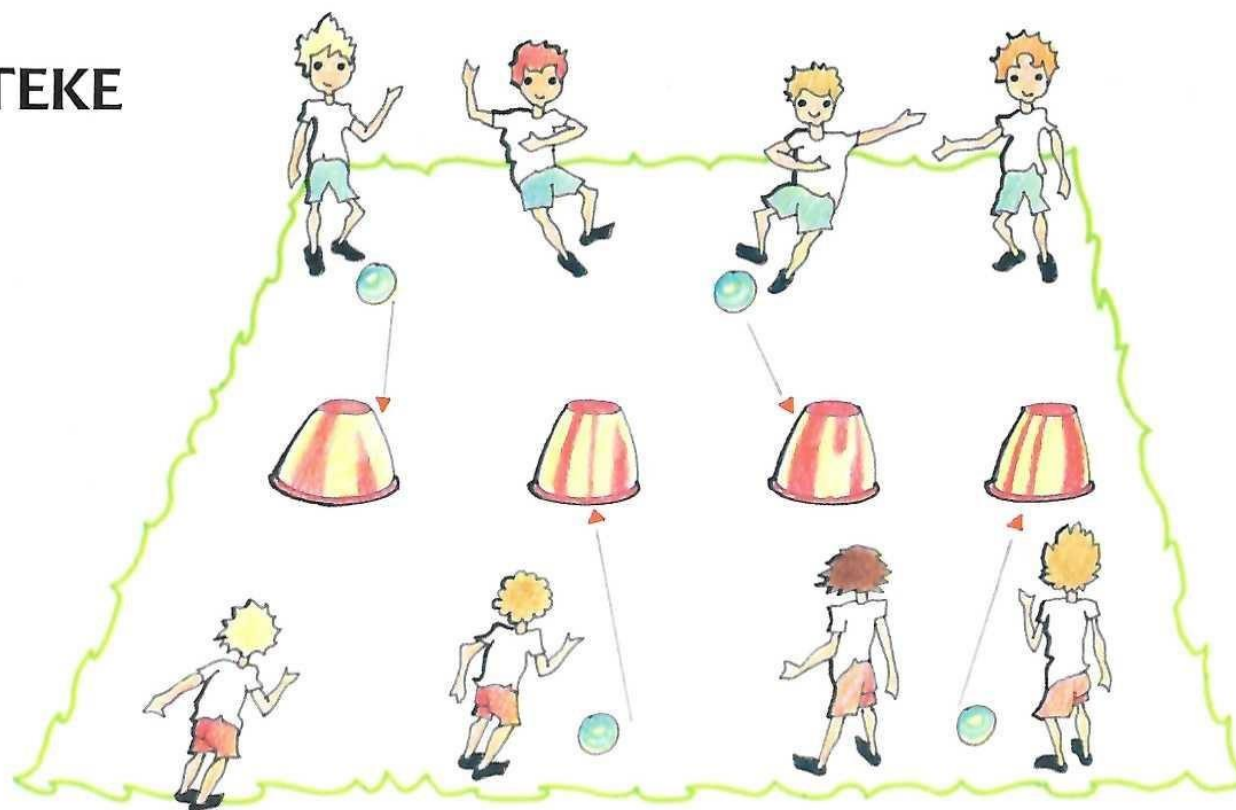
## CÉLBA RÚGÁS CSOPORTBAN



### Átadások-átvételek csapatban

- A játéktérületen két csapat helyezkedik el egymással szemben az alapvonalakon.
- Köztük a terület felénél bójakapukat helyezünk el.
- A bójakapukon átpasszolt labdák számítanak gólnak.
- A labdákat a bójakapukon keresztül kell átpasszolni az ellenfél csapatának, az a csapat az ügyesebb, amelyik több „gólt” tudott rúgni.

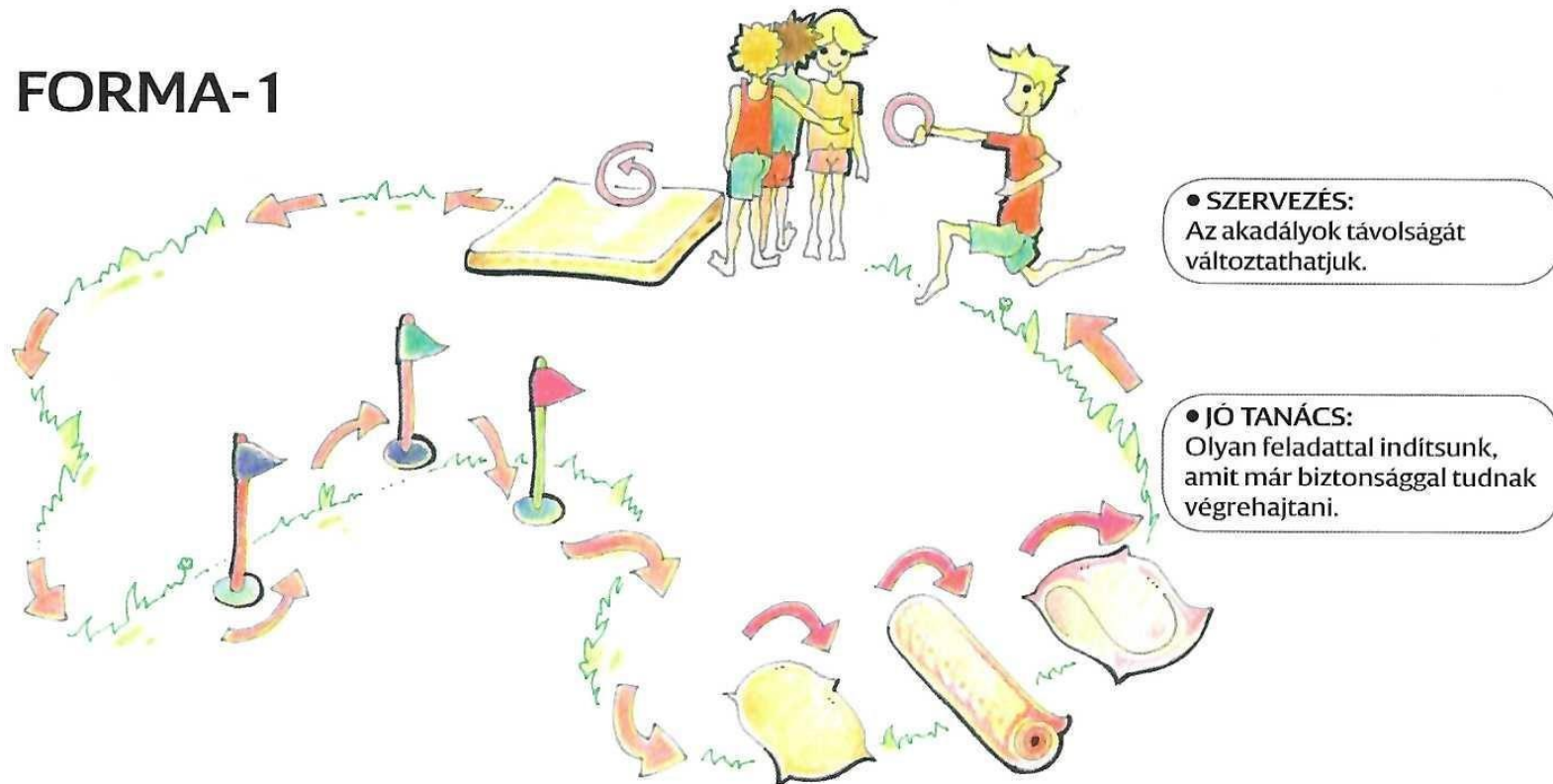
## FOCITEKE



### Rúgáspontosság és erőadagolás

- Páronként egy labda. A két játékos közötti távolság felére egy nagy bóját helyezünk.
- Cél: adott idő alatt melyik játékos tudja többször eltalálni a bóját.

## FORMA-1



### Sík-, gát- és szlalomfutás kombinációjából felépülő játék vagy váltófutás

A kiinduló helyzet a gyerekek képzettségétől függően változtatható. A rendelkezésre álló terület nagyságától függően akár 2 pályát is építhetünk. Ebben az esetben legalább 2 kísérlet legyen, és változtassuk a kívül-belül futást.

- Végezhetjük játékosan, amikor minden gyerek egyszerre fut a pályán vagy akár váltóverseny formájában.

## SORVÁLTÓ



• **SZERVEZÉS:**  
Kis távolságokkal dolgozzunk!

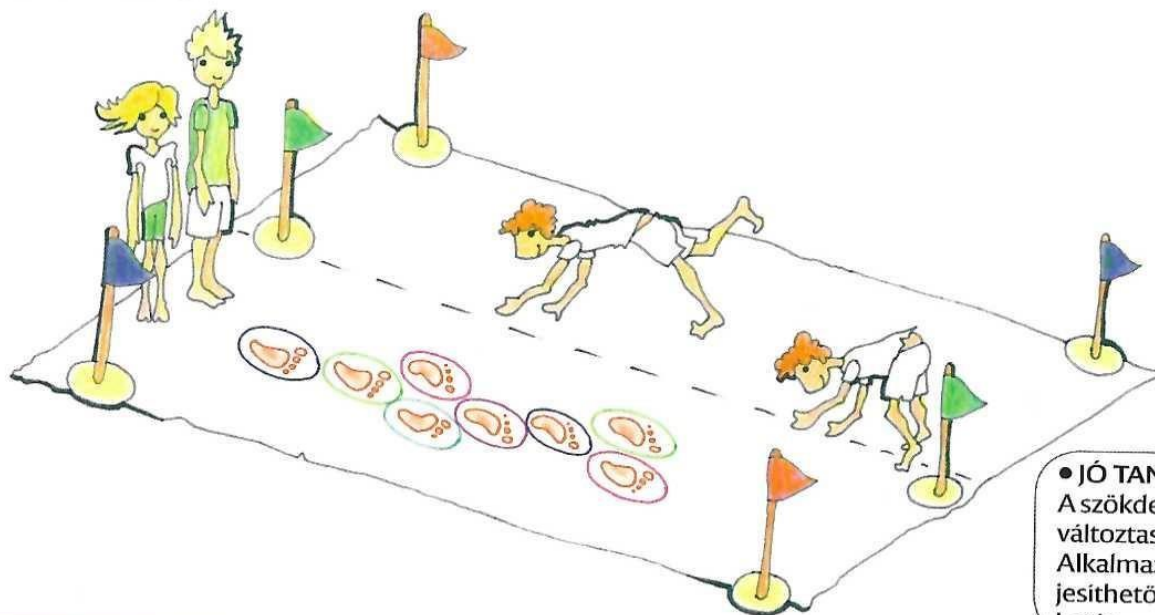
• **JÓ TANÁCS:**  
A kiinduló helyzetet, a dobás, gurítás módját és az eszközöket gyakran változtassuk!

### Sorváltó gurító vagy dobófeladattal

A pl. 10 fős csapat 5-5 tagja egymással szemben ül. Jelre a labdát át kell gurítani vagy dobni a szemben ülő társnak, majd felállni és átfutni a szemben lévő sor végére. A soron következő gyerek mindig előre csúszik a vonalig, ott várja a labdát.

- Amennyiben a labda elgurul, a fogadó gyerekeknek kell felvenni, a vonal mögé ülni és végrehajtani a saját feladatát.

## SORVÁLTÓ



• **JÓ TANÁCS:**  
A szökdelések módját gyakran változtassuk!  
Alkalmazhatunk könnyen teljesíthető kényszerítő eszközöket is.

### Sorváltó szökdelő feladatokkal

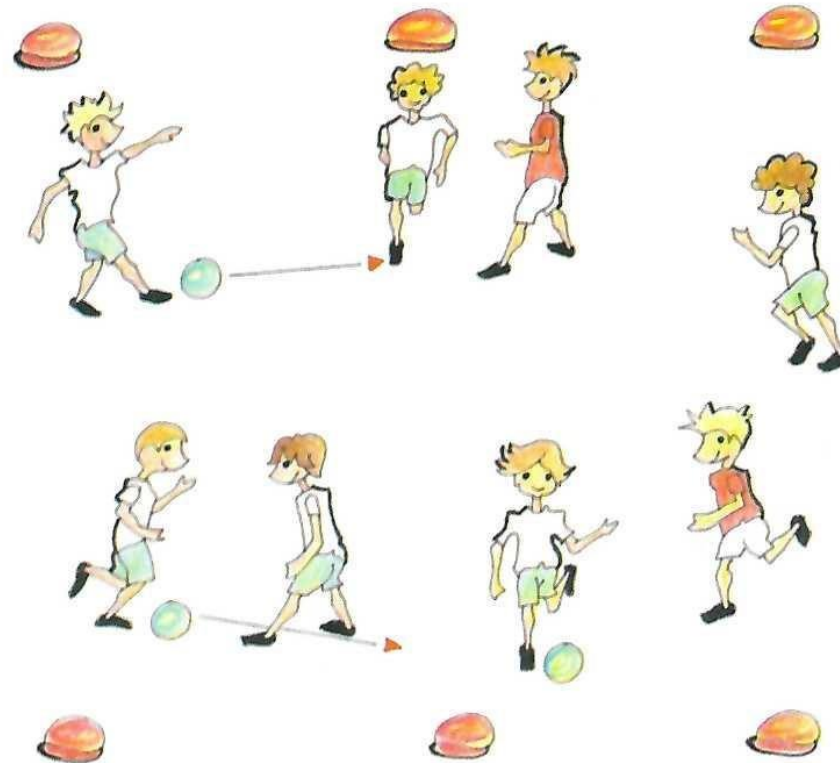
A rajzon látható módon rendezzük be a pályát. Egy csapatnak 2 pályára van szüksége.

A pl. 10 fős csapat 5-5 tagja egymással szemben, a saját pályájával szemben helyezkedik el.

- Hatékonyabb, ha a feladatot az egyik csapat egyszerre, egymást követve hajtja végre.
- Egymás után beérve váltják a társukat és addig pihennek, amíg a másik csapat is végrehajtja a feladatát, majd ismét az első csapat következik.



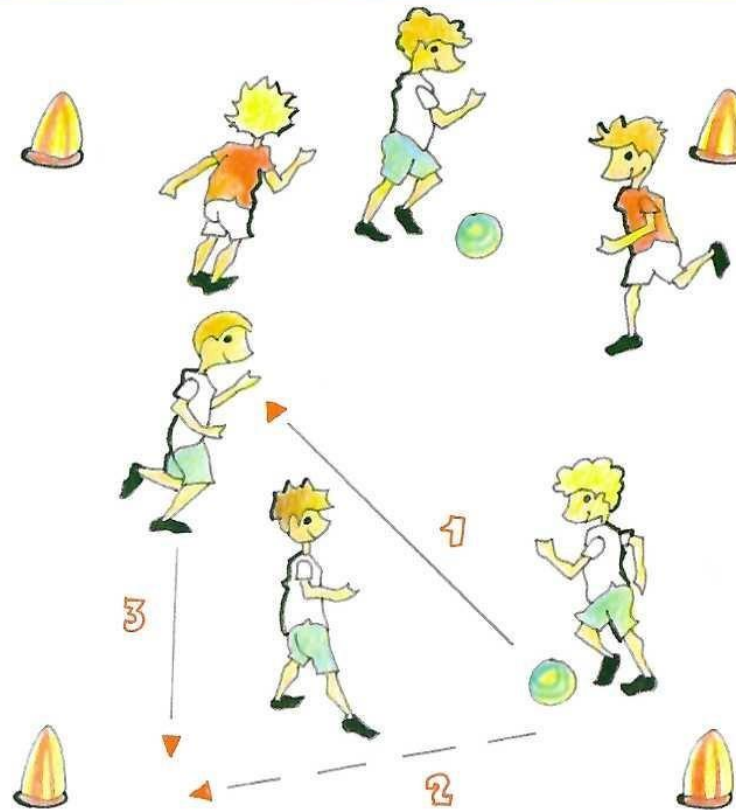
## TERPESZFOGÓ LABDÁVAL



### Kommunikáció, labdavezetés, irányváltások

- A kijelölt területen belül a fogók kergetik a többi játékost. A menekülők felénél labda van, ők labdavezetéssel haladnak.
- Akinél labda van, azt nem lehet megfogni.
- Akit megfogtak, annak meg kell állnia terpeszállásban.
- Őket úgy lehet kiszabadítani, ha a lábuk között előlről átgurítja a labdáját az egyik labdás társ, ekkor felszabadul, és folytathatja a játékot a labdával.

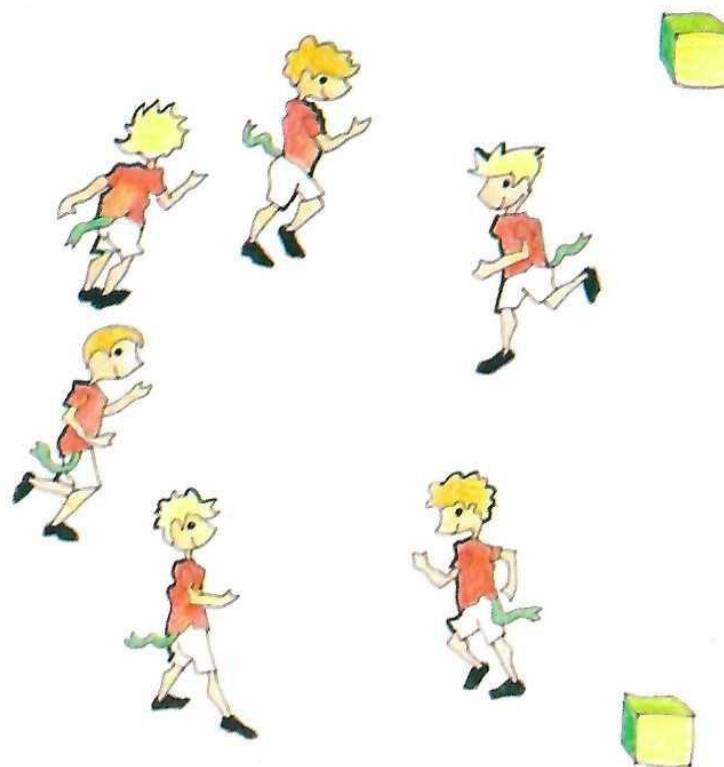
## TERPESZFOGÓ KÉNYSZERÍTŐ ÁTADÁSSAL



### Kommunikáció, labdavezetés, átadás-átvétel

- Ebben a változatban a megfogott játékos lábai között kell passzolnia a labdás játékosnak egy labdanélküli társnak, így menekül meg.
- Az újabb változatban a megfogott játékost egy labdás és egy labda nélküli társ kényszerítő átadással kipasszol, és ezzel felszabadítja a megfogott játékosát.

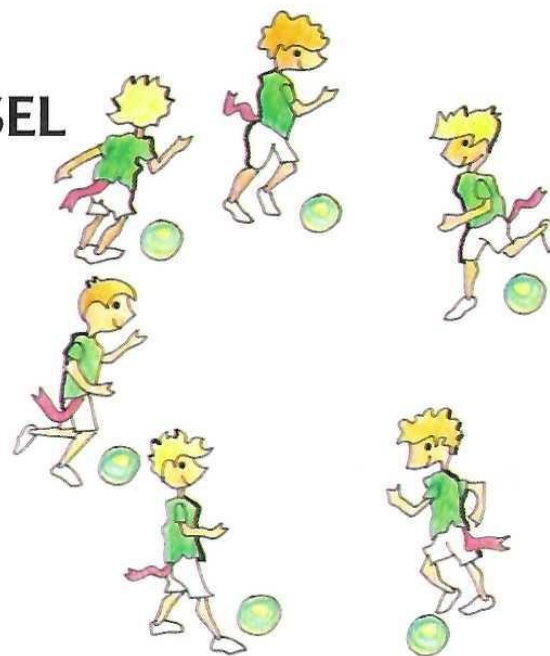
## SZALAGSZERZŐ FOGÓ



### Ritmuszérzék, irányváltások, testcselek

- Minden játékos kap egy jelzőszalagot, amit hátra, a nadrágjába tűz.
- Az adott játékterületen belül mozognak a játékosok.
- Feladat a többi játékos jelzőszalagjának megszerzése, miközben a sajátját megtartja.
- Aki kimegy a területről, át kell adnia jelzőszalagját annak, aki kiüldözte a négyzetből.
- Az nyer, aki a legtöbb szalagot megszerezte, úgy, hogy a sajátját meg tudta tartani.

## SZALAGSZERZŐ FOGÓ LABDAVEZETÉSSEL



### Ritmuszérzék, labdavezetés, cselezés

- Minden játékos kap egy jelzőszalagot, amit hátra, a nadrágjába tűz.
- Az adott területen belül labdavezetéssel haladnak.
- Feladat a többi játékos jelzőszalagjának megszerzése, miközben a sajátját megtartja.
- Csak akkor érvényes a szalagszerzés, ha közben a labda ott van a lábánál (labdavezetés).
- Aki kimegy a területről, át kell adnia annak a szalagját annak, aki kiüldözte a négyzetből.

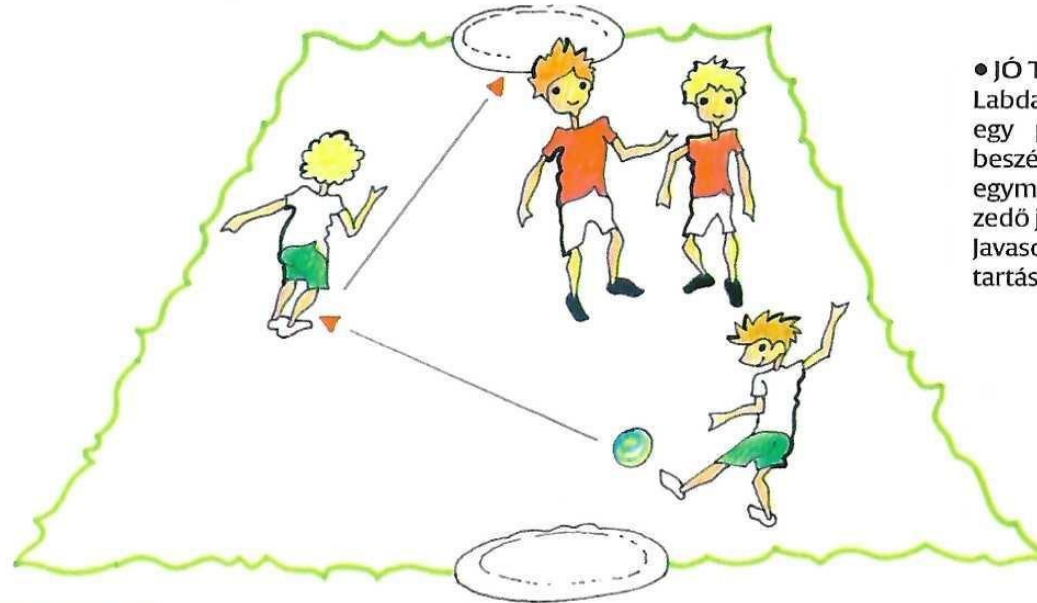
## SZÍNES KAPUK



### Labdavezetés, téri tájékozódás

- Különböző színű és méretű bójából készítsünk kapukat, minden gyermeknél labda van, a feladatuk minden átvezetni a labdát.
- Megkötés: egymás után két azonos bójából kirakott kapun keresztül nem lehet átvezetni a labdát.
- Variációk: síptól sípig ki mennyi kapun tudja átvezetni a labdáját.
- Csoportokat alkotunk a gyerekekből, mindenki csak a csoportjának meghatározott kapuján vezetheti át a labdát, a csapatokat folyamatosan cseréljük.

1. JÁTÉK: **2:2 ELLENI JÁTÉK 2 KAPURA**



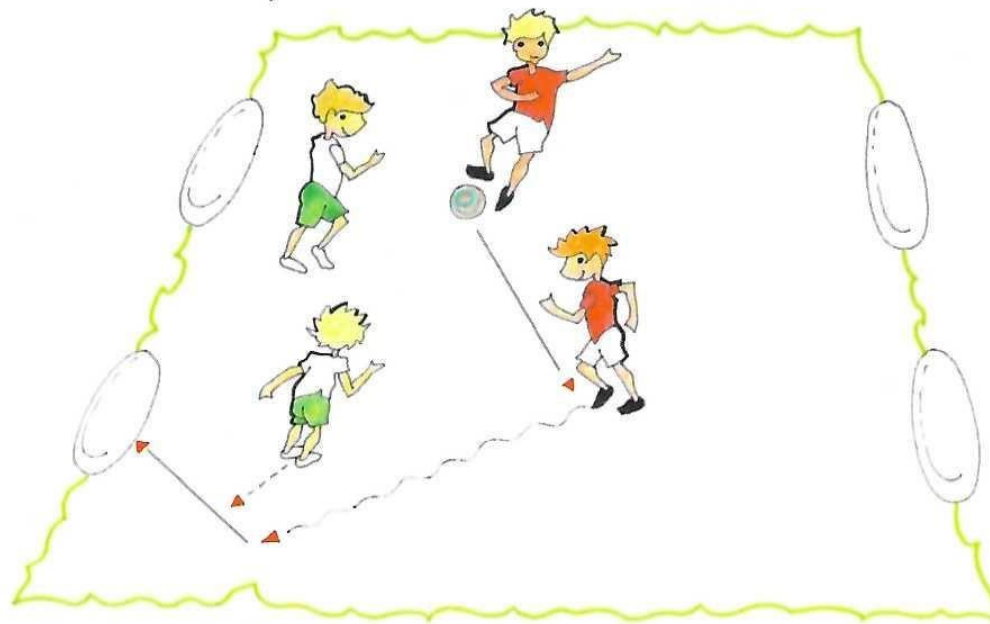
• **JÓ TANÁCS:**

Labdarúgó játékok esetében egy progresszív folyamatról beszélünk. A következőkben egymásra épülő, egyre nehezedő játékokat mutatunk be. Javasoljuk a fokozatosság betartását a fejlesztés során.

**Szabad, önfeledt játék**

- Pályaméret: 15x10 méter (kisebb területen is a kétharmados arány megtartandó).
- Kapuméret: mini kapu (1,5x1 méter), kapuk hiányában hasonló méretű zsámoly vagy pad, esetleg egyéb segédeszközökkel kijelölt (pl. bóják stb.) kapu.
- Ajánlott szervezés: egyidőben kettő, esetleg három mérkőzés, az ajánlott időtartam 2-3 perc, ezt követően csapatok vagy játékosok cseréje.

### 2. JÁTÉK: 2:2 ELLENI JÁTÉK 4 KAPURA

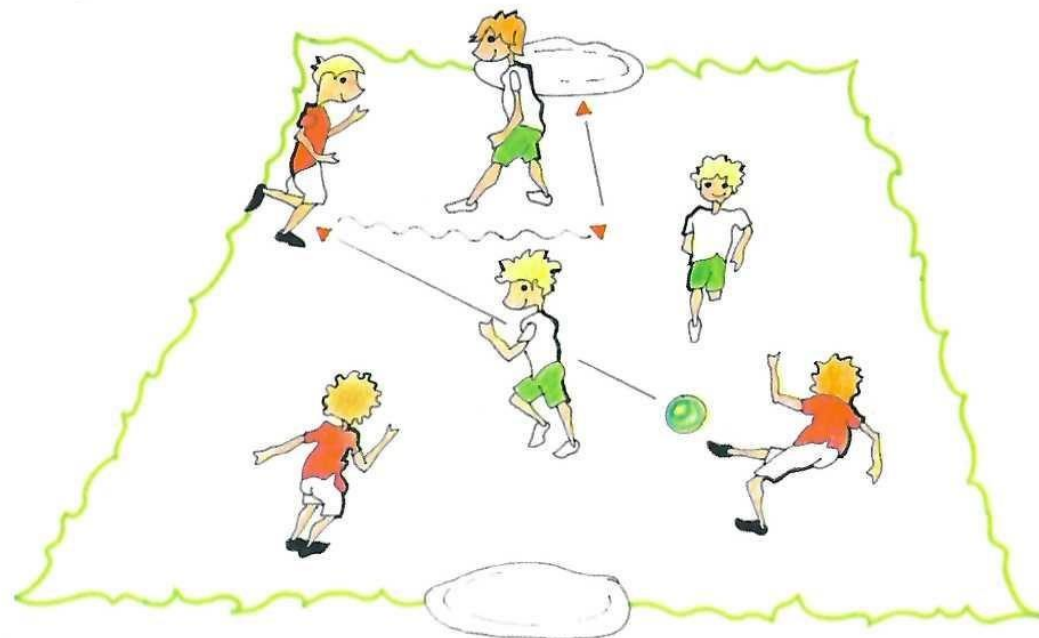


- **SZERVEZÉS:**  
Lehet két labdával is játszani.  
Átlósan is elhelyezkedhetnek a saját kapuk, nemcsak a melletti. A kapu legyen színű, mint a csapat színe.

#### Együttműködés, átadás-átvétel, cselek, labdavezetés, kapura lövés

- Pályaméret: 10x15 méter (kisebb területen is a kétharmados arány megtartandó).
- Kapuméret: mini kapu (1,5x1 méter), kapuk hiányában hasonló méretű zsámoly vagy pad, esetleg egyéb se közökkel kijelölt (pl. bóják stb.) kapu.
- Ajánlott szervezés: egyidőben kettő, esetleg három mérkőzés, az ajánlott időtartam 3 perc, ezt követően cserék vagy játékosok cseréje.

### 3. JÁTÉK: 3:3 ELLENI JÁTÉK 2 KAPURA

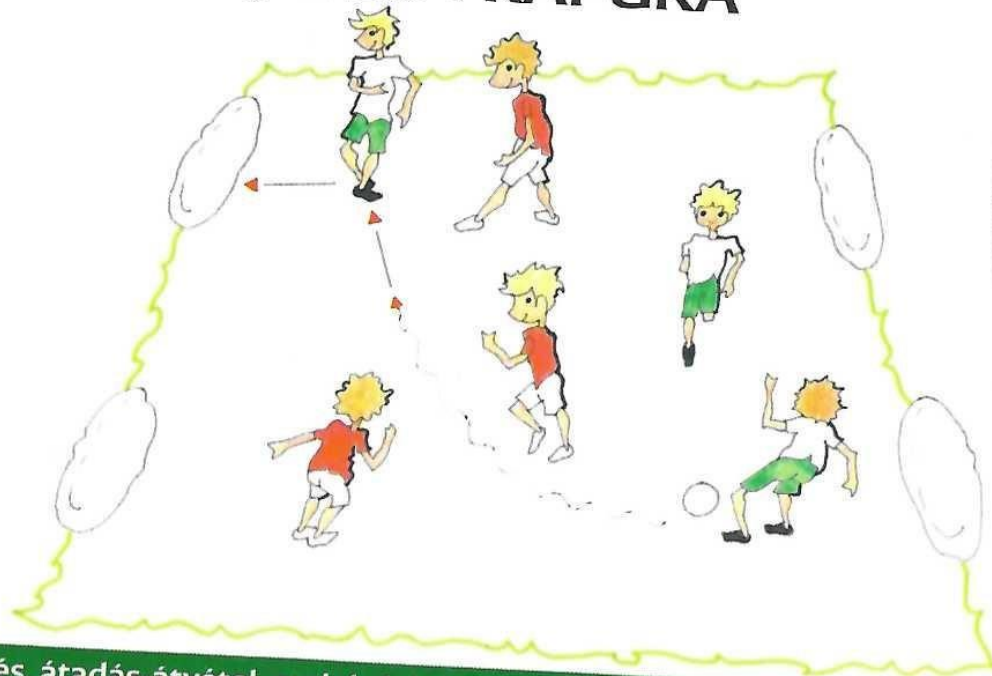


#### Szabad, önfelelt játék

- Pályaméret: 15x10 méter (kisebb területen is a kétharmados arány megtartandó).
- Kapuméret: mini kapu (1,5x1 méter), kapuk hiányában hasonló méretű zsámoly vagy pad, esetleg egyéb segédeszközökkel kijelölt (pl. bóják stb.) kapu.
- Ajánlott szervezés: egyidőben kettő mérkőzés, az ajánlott időtartam 3 perc, ezt követően csapatok vagy játékosok cseréje.



## 4. JÁTÉK: 3:3 ELLENI JÁTÉK 4 KAPURA

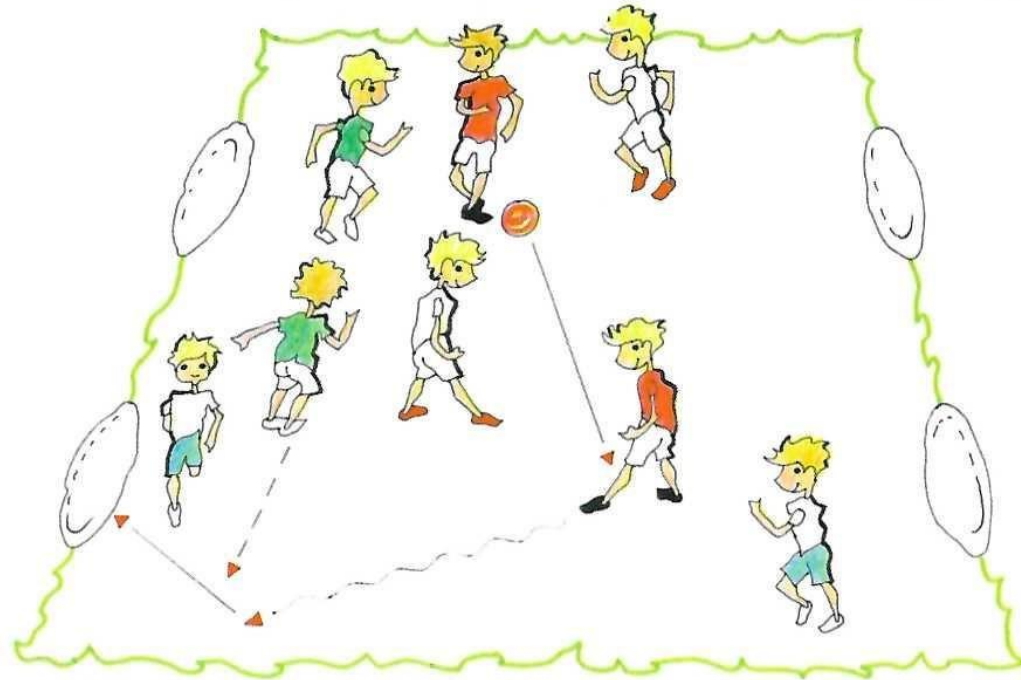


- **SZERVEZÉS:**  
Lehet két labdával is játszani.  
Átlósan is elhelyezkedhetnek a saját kapuk, nemcsak más mellett.

### Együttműködés, átadás-átvétel, cselek, labdavezetés, kapura lövés

- Pályaméret: 10x15 méter (kisebb területen is a kétharmados arány megtartandó).
- Kapuméret: mini kapu (1,5x1 méter), kapuk hiányában hasonló méretű zsámoly vagy pad, esetleg egyéb segédanyagokkal kijelölt (pl. bóják stb.) kapu.
- Ajánlott szervezés: egyidőben kettő mérkőzés, az ajánlott időtartam 3 perc, ezt követően csapatok vagy játékosok cseréje.

## 5. JÁTÉK: 2:2 ELLENI JÁTÉK 4 CSAPATTAL ÉS 4 KAPURA



- **SZERVEZÉS:**  
Lehet két labdával is játszani. Átlósan is elhelyezkedhetnek a saját kapuk, nemcsak egymás mellett.

### Szabad, önfelelt játék

- Pályaméret: 14x28 méter (kisebb területen is a kétharmados arány megtartandó).
- Kapuméret: mini kapu (1,5x1 méter), kapuk hiányában hasonló méretű számoly vagy pad, esetleg egyéb segédeszközökkel kijelölt (pl. bóják stb.) kapu.
- Ajánlott szervezés: egyidőben egy mérkőzés, az ajánlott időtartam 3 perc, ezt követően csapatok vagy játékosok cseréje.