

Dr. Reigl Mariann

## Kisiskolások játéka

*És tudom, mint a kisgyerek,  
csak az boldog, aki játszhat.  
Én sok játékot ismerek,  
hisz a valóság elpereg  
és megmarad a látszat.*

(József Attila: *Könnyű, fehér ruhában*)

Ebben a tanulmányban olyan játékokat gyűjtöttem össze és ismertetek, amelyek elsősorban az iskolába kerülés idején alkalmazhatóak sikeresen. Azért emeltem ki ezt a korosztályt, mert az iskolaérettség motoros mutatóinak biztosítását, illetve az iskolába szoktatás feladatát a sokmozgásos játékok alkalmazása segítheti, megkönnyítheti.

A kisiskoláskor a játéktevékenység szempontjából az egyik legintenzívebb kor. A gyermekek fejlődésének velejárója a nagy mozgásigény. A tanulók aktivitása, önállósága nagymértékben nő, mozgáskoordinációjuk gyakorlással tökéletesedik. A gyermekek képesek és szeretnek csoportban játszani, versengeni. A kor egyik tipikus játéktevékenysége a szerepjáték. Ezekben a gyermekek képzeletük szerint különböző szerepeket játszanak el, amelyekben hangsúlyt kap a felnőttek utánzása, a fantázia. A játékok tartalmában kifejeződik a gyermekek kapcsolata a különböző tárgyakhoz, személyekhez, szerepekhez. Emellett a játéknak fontos feszültségcsökkentő, konfliktusoldó feladata is van.

Az iskolába kerülés nagy változást jelent a gyermekek életében, fő tevékenységként megjelenik a kötött tanulás. A szabályok betartása, az engedelmesség azok az előírások, amelyek a viselkedést szabályozzák. Így a gyermekek életének ebben a korszakában biztos pont lehet az óvodában megszokott és megismert játéktevékenység, amelyet fokozatosan lehet a szabályjátékok felé alakítani. Erre akkor kerülhet sor, amikor az iskolába kerülés traumáját a gyermekek már feldolgozták.

Fontos szerepe van az énekekkel, mondókákkal kísért játékoknak. Az énekes játékok, a szereplehetőségek mellett a dallamra végrehajtott mozgások elsajátításának motiváltságát biztosítják. Segítik a közösségek kialakítását, a csoportba történő beilleszkedést. A szerepek kiosztásánál a pedagógusnak lehetősége van a zárkózottabb, ügyetlenebb gyermekek szerepeltetésére is. Az énekes és szerepjátékok többsége nem igényel nagy teljesítményt, a gyengébb fizikai adottságú gyermekeknek is örömet okoz a játékban való részvétel.

### I. Alsó tagozatos testnevelésórakról

Az alsó tagozat testnevelése a gyermekek jövője szempontjából alapvetően meghatározó, mivel itt dől el, hogy a gyermek ügyes lesz-e, vagy egy életre kerülni fogja a testmozgást. A 6–10 éves kor a koordinációs képességek fejlesztésének virágkora, azaz a mozgástanulás, téri tájékozódás, a mozgásérzékelés, az egyensúlyozás, a reakcióképesség, az időkénszer mellett történő mozgásvégrehajtás fejlesztésének ideje. Ez a képességcsoport önmagától szinte nem is fejlődik, és későbbi életkorban a hiányosságok alig pótolhatók.

A jelenleg érvényben lévő alsó tagozatos tantervek a játékra, a játékos feladatmegoldásokra építenek, a pedagógus feladata, hogy az órákat ennek szellemében

szervezzék meg. Az is megengedhető, hogy az órák terhelését másodlagosnak ítéljük. A játékok jellegüknél fogva alkalmasak arra, hogy a gyermekek koordinációs képességeit fejlesszék. Játszassunk tanteremben, folyosón, udvaron, tornateremben, télen és nyáron. Ezzel biztosíthatjuk a gyermekek koordinációs képességeinek edzését, s így nem fognak lemaradással felkerülni a felső tagozatra.

Tavasszal és ősszel nem jelenthet gondot a testnevelésórák megtartása, mert gyakorlatilag ugyanaz a tananyag tanítható az udvaron, és egészségesebb a levegőn történő mozgás.

A téli és esős időszakokban kell kiegészítő megoldásokat keresni.

Legtöbb iskola kialakított kisméretű tornaszobát, tornatermet, ahol az alsó tagozatos osztályok testnevelésóráit meg lehet tartani. Ezek a termek méretüknél fogva csak bizonyos típusú mozgások, játékok végzésére alkalmasak. Az órák megtartására rendelkezésre áll az osztályterem, amit átrendezve vagy anélkül is alkalmassá lehet tenni kismozgásos tevékenységek végzésére. A folyosók, lépcsők is adottak, amelyeket szintén felhasználhatunk meghatározott típusú testnevelésórák megtartására. A gyermekeket utcai ruhában szabadterén is foglalkoztathatjuk, ahol adottak a játékszerek, mint a hó, a jég stb.

Az órák tartalma elsősorban a járásokra, a lassú iramú, rendezett futásokra, a gimnasztikai gyakorlatokra támaszkodhat. Emellett „csendes” és „nem veszélyes” szerekkel lehet feladatokat szervezni. Az órák főrészenek anyaga elsősorban a játék és a játékos foglalkozás. Ezeken az órákon nem a kondicionális terhelés a feladat, sokkal inkább a koordinációs képességek fejlesztésére kell a hangsúlyt helyezni.

A mozgásos játékoknak könnyen kezelhető változó és változtatható tényezői vannak, amelyek a játék jellegét, kimenetelét, eredményességét befolyásolják. A szabályok, a résztvevők létszáma, összetétele, felkészültsége, a játéktér nagysága és minősége, a játék időtartama összefüggnek, és bármelyik tényező apró változtatása is módosítja a játék képét. A befolyásoló tényezők között vannak a tanártól független és a nevelő által befolyásolható oldalak. A tanár feladata, hogy a tőle függetlenül kialakuló körülmények tudatában változtassa és ezzel az adott csoportra érvényessé tegye a játékot. Ez közvetlenül a játék megkezdésekor, illetve sokszor a játék lefolyása közben történik meg. Az optimális játék kialakítása folyamatos tanári követelmény.

Ezt figyelembe véve a játékgyűjtemény egyes elemeit is úgy kell kezelni, hogy az egyes játékokat nem mechanikusan alkalmazzuk, hanem a pedagógus feldolgozó, átalakító tevékenységén keresztül jussanak el a játékok a gyermekekig.

A tanító feladata az is, hogy a tanulókkal elfogadtassa és megszerettesse a nem tornatermi testnevelésórákat. A játékot irányító pedagógusnak gyakran kell formáló-segítő hatású értékítéletet kifejező utasítást, ösztönzést közvetítenie. A gyakori visszajelzések és az igazságos döntések segítik a gyermekek játékokban történő aktív és tudatos részvételét.

Ennek ismeretében a tanár szerepétől független tényezőket – játéktér, létszám, korosztály – meghatároztuk, a játékszabályok alakítására, a variációs lehetőségekre pedig javaslatokat fogalmaztunk meg. Ezek további alakítása mindig a testnevelő feladata.

A játékokat a környezeti feltételek szerint csoportosítottuk. Egyes játékok azonban kis szabálmódosítással játszhatóak az iskolaépület különböző helyiségeiben, pl. a tantermi játékok között ismertetett játékok folyosón is játszhatóak és viszont.

## **II. Játékok tanteremben**

A tanteremben szervezett foglalkozások esetében ügyeljünk arra, hogy óra előtt a gyermekek minden felesleges eszközt elrakjanak a padokról és a földről. Ha lehet, töröltessük fel az osztálytermet óra előtt. A padokat igen rövid idő alatt szét lehet tologatni, de rögzített padok mellett is sok játék tervezhető. A szünetben és az óra után

jól szellőztessünk ki. Az órákat szerencsésebb tornaruhában megtartani, de ha nincs öltözési lehetőség, legalább a cipőket cseréltsük le.

A tanteremben a balesetveszély miatt mindig lassúbb haladási móddal közlekedjenek a gyermekek, és a játékszereket is úgy válasszuk meg, hogy ne lehessen velük kárt okozni. Ezért pl. felfújtt labda, medicinlabda egyáltalán nem használható. Használjuk viszont a tanterem kínálta szereket, mint a padok, tábla, kosarak, könyvek stb.

## **Játékok**

### **1. Dobbants, tapsolj!**

*Képzési feladat: ritmusérzék, reakcióképesség és figyelem fejlesztése*

A gyermekek a helyükön ülnek, vagy állnak, s a vezető lassan mesél egy történetet. A gyermekeknek meghatározott betűkre/szavakra dobbantani, illetve tapsolni kell.

A játékot úgy is szervezhetjük, hogy megadott szavakra különböző mozgásokat kell végrehajtani. Pl.: guggolásba ereszkedés, karlendítés, felállás, lábemelés stb.

*Javaslat.* A játékot először a tanár vezesse, majd a gyermekek is bekapcsolódhatnak a mesélésbe. A szavakra történő cselekvés egyszerűbb feladat, mint a betűkre történő figyelés.

### **2. Tapsolj a harmadikra, dobbants a párosra!**

*Képzési feladat: ritmusérzék, reakcióképesség és figyelem fejlesztése*

A gyermekek a helyükön ülnek, vagy állnak. Folyamatosan egyesével számolnak. Minden olyan számra, amely a hármas számjegyet tartalmazza vagy osztható hárommal, tapsolni kell, minden páros számra dobbantani kell. Lesznek olyan számok, ahol mindkét feladatot teljesíteni kell.

*Javaslat.* A mozgásformákat és a számokat is változtathatjuk. Először egyféle számmal kezdjük a játék tanítását, majd a feladatszámokat bővíthetjük.

### **3. Földrengés**

*Képzési feladat: reakciógyorsaság, figyelem fejlesztése*

A gyermekek a helyükön ülnek, vagy állnak. A vezető mesél, és bizonyos szóra a gyermekeknek meghatározott irányban történő haladással helyet kell cserélni. Cserélhet pl. padosor, vagy mindenki a párjával, esetleg csak megnevezett gyermekek. Az győz, aki hamarabb elfoglalja új helyét.

*Javaslat.* A tanítást kezdhethetjük egyszerű mozgás végzésével, azt követően lehet a cseréket végrehajtani. A haladási irányt és módot mindig határozzuk meg, hogy a balesetveszélyes helyzeteket elkerüljük.

### **4. Mozdulatsor, azaz folytasd a gyakorlatot!**

*Képzési feladat: figyelem, kreativitás, mozgáspontosság javítása*

A gyermekek csoportokban játszanak. Együtt lehet egy padoszlop, vagy szétrakott padoknál 4-5 tanuló. A gyermekek a helyükön ülnek, vagy állnak. Az első gyermek kiáll a többiek elé, és bemutat egy rövid (2-4 ütemű) gimnasztikai, esetleg vicces feladatot, majd a helyére megy. A következő tanuló megismétli az előző feladatot, és hozzátesz valamilyen új gyakorlatot. Így haladunk előre, amíg valaki már nem tudja hibátlanul elvégezni a gyakorlatsort. Ilyenkor újra kezdődik a játék. A végén minden csoport közösen bemutathatja, hogy milyen ügyesen építette fel a feladatsorát.

*Javaslat.* Kiscsoportban könnyebb a feladat, és többször kerülnek a gyermekek sorra. A tanár segítségként gyakorlatokat javasolhat a gyermekeknek. Értékelje a tanár a pontos és szép gyakorlat bemutatását.

## 5. Ki vezeti a csoportot?

*Képzési feladat: figyelem, ügyesség, kreativitás fejlesztése*

A tanulók körben állnak a teremben. Egy tanulót kiküldünk a teremből (vagy a terem sarkában háttal fordítjuk). Kijelöljük a vezetőt, aki a helyén állva, folyamatosan gimnasztikai feladatokkal irányítja a csoportot úgy, hogy akkor váltja a gyakorlatokat, amikor a figyelő tanuló nem veszi észre. A többiek igyekeznek minél gyorsabban követni és utánozni a mozgást. Ha a visszajött tanuló kitalálja, hogy ki irányította az osztályt, szerepet cserél vele, és új irányítót jelölünk ki.

*Javaslat:* Kisebb körben könnyebb a figyelő feladata. Nehezebb a játék, ha a kitalálónak is végeznie kell a feladatokat. Meghatározható a gyakorlatok ismétlésének száma (hány ismétlés után kell a gyakorlatot váltani). Nehezebb az irányító feladata, ha a tanár megmondja, hogy milyen testhelyzetben, illetve melyik testrészrel kell a feladatot végrehajtani.

## 6. Pontos időjelzés

*Képzési feladat: idő- és ritmusérzék fejlesztése*

A tanulók a terem egyik felében állnak. A tanár mond egy időintervallumot, pl. 30 s. A gyermekeknek pontosan ennyi idő alatt kell átjutni a terem másik oldalára, és ott megérinteni a kijelölt eszközt.

*Javaslat.* Könnyebb az értékelés, ha az időtartam végén a gyermekek a helyükre ülnek. Rövid idő megadásakor határozzuk meg a haladási módot. Folyamatos időnöveléssel, illetve csökkentéssel a feladat végrehajtása pontosabb lesz.

## 7. Amerikából jöttem

*Képzési feladat: mozgáspontosság javítása*

A jól ismert játék mozgásos változata. A tanulók körben vagy a padok mellett állnak. A mesterség bemutatását együtt végzik, tehát mindenki mozog, s annak kell kitalálni, hogy milyen szakmát választottak, aki bejön a terembe.

*Javaslat.* A tanár megadja a mesterséget. Mindenki saját maga dönti el, hogy mit tart jellemzőnek a szakmából. Valaki vezeti a csoport mozgását, s mindenki őt utánozza. A kitaláló választja ki a legjellemzőbb mozgást bemutatót, aki a következő játékban Amerikából jön.

## 8. Számleolvasó

*Képzési feladat: mozdulatgyorsaság, irányváltoztatás és a téri tájékozódó képesség fejlesztése*

Csapatban és párokban is játszható a játék. A pár egyik tagja a hátára tűz egy számot, a társnak úgy kell mozognia, hogy a számot le tudja olvasni. Csapatban mindenki számot visel, s akit leolvastak, kiesik a játékból. Időre is lehet játszani. Győztesek a játékidő végén számot viselő gyermekek.

*Javaslat.* A játék tanítását páros formában kezdjük úgy, hogy csak az egyik tanuló visel számot. Ezzel a támadó-védő felállást is érzékeltetjük, és csak egy feladatra kell figyelni a gyermekeknek. Nehezebb feladatot jelent, ha többen játszanak egyszerre egymás ellen. Ne engedjük a kézzel történő kontaktust.

## 9. Szoborjáték

*Képzési feladat: kreativitás és egyensúlyérzék fejlesztése*

A csoportok elé kiállítunk egy tanulót, belőle „formálják” a többiek a szobrot. Minden csapattag egyszer nyúlhat a társához, és alakíthat rajta kedve szerint. A szobor témáját előre megadhatjuk, de önállóan is választható. A legszebb szobrot a zsűri választja ki.

*Javaslat.* A szobor védelmében ne engedjük a nehezen kialakítható helyzeteket!

## 10. Szobrok

*Képzési feladat: kreativitás, egyensúlyérzék, pontos, szép mozgás kialakítása*

Egy tanuló hátat fordít a többieknek, mond egy szobortémát, majd lassan ötig számol. Visszafordulás után kiválasztja, hogy társai közül ki jelenítette meg legszebben az adott témát. A legügyesebb tanuló lesz a hívó. A szobrok kialakítását kettesével, csoportban, szerek felhasználásával is végezhetjük.

*Javaslat.* Az egyéni szoboralakítás könnyebb, mint a páros vagy csoportos produkció. A szerek sokszor segítenek a komponálásban.

## 11. Fényképész

*Képzési feladat: egyensúlyérzék, megosztott figyelem fejlesztése*

Egy tanuló hátrafordul, míg a többiek különböző pózokban elhelyezkednek a teremben. A „fényképész” jól megnézi a kompozíciót, majd elfordul. Néhány kijelölt tanuló helyet vagy testhelyzetet változtat. A visszaforduló fényképésznek meg kell mondani, hogy mi változott a képen.

*Javaslat.* Kisebb csoportokban könnyebb a változást megfigyelni. Először nagyobb különbségeket eszközöljünk a képen. Mindig legyen egy „fényképész”, aki a képet alakítja.

## 12. Játssz el, amit mondok!

*Képzési feladat: kreativitás és mozgáspontosság fejlesztése*

A gyermekek a helyükön ülnek, vagy állnak, s a vezető lassan mesél egy történetet. A tanulóknak a mesét folyamatosan, pantomimszerűen el kell játszani. „Hangos” történetnél a zörejeket is lehet utánozni.

*Javaslat.* Jól „játszható” meséket kell kitalálni, amelyeket a gyermekek is ügyesen mesélni tudnak. A mese igazodjon a körülményekhez, hogy elkerülhessük a balesetveszélyes helyzeteket.

## 13. Sorakozó versenyek

*Képzési feladat: mozgásgyorsaság és figyelem fejlesztése, rendgyakorlat*

A tanár megadja a sorakozó helyét (a tábla előtt), formáját (egyes oszlop) és a haladási módot (guggolásban járás), ahogy odáig el kell jutni. A leggyorsabb gyermekek jutalompontot kapnak.

*Javaslat.* A tornasort előtte ki kell alakítani, hogy a gyermekek tudjanak mihez igazodni. A játékot a tanult rendgyakorlatok gyakorlására is lehet használni.

## 14. Rendeződj körbe!

*Képzési feladat: mozgásgyorsaság, pontosság és figyelem fejlesztése*

A tanulók sétálnak a teremben, miközben a tanár kezét nézik. A tanár hirtelen felemeli a kezét, és mutat egy számot. A gyermekek a számnak megfelelő tagból álló köröket képeznek. Akik rosszul számoltak, hibapontot kapnak. A kört mindig kézfogással alakíttassuk ki, de lehet arckör, guggoló kör stb.

*Javaslat.* A kisebb körök kialakítása könnyebb feladat. Az utolsó játék alkalmas a következő játékhoz szükséges létszámú csoportok megszervezésére is.

## 15. Feladatok számokkal

*Képzési feladat: figyelem, mozgásgyorsaság és téri tájékozódó képesség fejlesztése*

A tanár papírokra előre számokat ír 1-től 10-30-ig. A számokat a elhelyezi a teremben. A gyermekek különböző feladatokat kapnak a számokkal kapcsolatban, a számok keresése gyaloglással vagy más haladási móddal történhet. Például:

– Indulj el az egyestől (kettestől, hármastól stb.), és érints meg sorban minden számot!

– Érintsd meg azokat a számokat, amelyek összege 23!

– Érintsd meg azokat a számokat, amelyek szorzata 42!

– Csak a páros számokat keresd!

– Érintsd meg azokat a számokat, amelyek oszthatóak 3-al!

– Mindenki (vagy kettesével) egy szám mellett áll (vagy állnak). Cseréljen az 5-ös és a 10-es!

*Javaslat.* Először kevesebb számmal próbáljuk ki a feladatot. A feladat végrehajtásának pontosságát ellenőrizzük. (A matematikatanár is szeretni fogja a játékunkat!)

## **16. Utánozd a párod, majd keress új társat!**

*Képzési feladat: mozgáspontosság, mozgásgyorsaság és a kreativitás fejlesztése*

A gyermekek párokban állnak, minden párban van egy virág-, illetve egy állatnevet viselő tanuló. A virágok mutatnak egy feladatot, a párjuk utánozza őket. Jelre a virágok helyben maradnak, s az állatnevet viselők keresnek maguknak egy új virágot. A keresés meghatározott haladási módon történhet. Pl.: járás, szökdelés, óriáslépés stb. A következő cserénél a másik csoport mozdul el, és keres új párt.

*Javaslat.* Segítsük a cserét többször ismételve a párt keresők csoportjának a nevét. Figyeljük a bemutatott gyakorlatokat is, megszabhatjuk, hogy milyen hatású gyakorlatot mutassanak tanulók. Nehezíthetjük a párválasztást, ha kétszer azonos pár nem alakulhat ki.

## **17. Vakvezető**

*Képzési feladat: egyensúlyérzékelés és téri tájékozódó képesség fejlesztése*

A tanulók párokban állnak. Az egyik gyermeknek bekötjük a szemét, akit a társa szóval irányít az akadályok között a terem egy meghatározott pontjába. Időre és pontosságra játszunk, aki ütközik valamelyik akadállyal, nem folytathatja a versenyt. Egyszerre csak kevés párt indítunk el.

*Javaslat.* Az akadályok ne legyenek veszélyesek, számukat fokozatosan növelhetjük. Csak szóval lehessen irányítani.

## **18. Csendkirály**

*Képzési feladat: mozgásérzékelés és egyensúlyérzékelés fejlesztése*

Középen leültetünk egy tanulót bekötött szemmel. A többiek tetszőlegesen, azonos távolságra helyezkednek el a középső tanulótól. Jelre teljes csendben kell lenni, majd hangtalanul meg kell közelíteni a „vakembert”. A középen ülő, ha hangot hall valamelyik irányból, arra mutat. Az a tanuló, akire rámutatott, nem mozoghat tovább. Az nyer, aki először megérinti a középen lévő.

*Javaslat.* A középen lévő tanuló valakit hív, és neki kell megközelíteni csendben a hívót. Ha hangot hall és jó irányba mutat, a játékos kiesik, s új embert hív a középső. Az óra végén csillapítójátéknak is kiváló.

## **19. Erre csörög a dió**

*Képzési feladat: térérzékelés, egyensúlyérzékelés és mozdulatgyorsaság fejlesztése*

A bekötött szemű tanulónak a hangok alapján kell valakit megfogni a társai közül. A játékerületet jelöljük ki úgy, hogy ne állítsuk lehetetlen feladat elé a fogót. Amikor sikerült valakit megérinteni, még azt is ki kell találnia, hogy ki a megfogott.

*Javaslat.* Kis területen könnyebb a fogó feladata, a menekülőknél állandó beszéddel segíteni kell a fogó munkáját.

## 20. Tűz-víz-repülő

*Képzési feladat: téri tájékozódó képesség, reakcióképesség fejlesztése*

A teremben kijelöljük az elérendő helyeket. Pl.: tűz = tábla előtti terület, víz = felmászni a székekre, padokra, hogy ne érjen le a láb a földre, repülő = hasra fekvés a padon.

A tanár mondja, hogy tűz, mire a gyermekeknek a megbeszélthet haladási móddal a leggyorsabban kell végrehajtani a feladatot. A leggyorsabb tanuló jutalompontot kap.

*Javaslat.* Értékelhetjük a játékot alkalmankénti győzelemre, kiesésre is. A feladatok között köztes mozgásfeladatot célszerű adni, pl.: járás, guggolásban járás, szökdelés szabadon a teremben.

## 21. Állat- és virágdobó

*Képzési feladat: labdás ügyesség (dobás-elkapás) és reagálásgyorsaság fejlesztése*

A gyermekek a helyükön ülnek, vagy állnak. Egy-két tanulónál teniszlabda vagy rongylabda van. Valamelyik társuk felé dobják a labdát, akinek mielőtt elkapja, egy még el nem hangzott állatnevet kell mondania, majd továbbdobja a labdát. Több labdával lehet úgy játszani, hogy a piros labda a virágnév, a fekete labda az állatnév. Aki hibázik (nem tudja elkapni vagy rossz nevet mond), hibapontot kap.

*Javaslat.* Mindig egy labdával kezdjük a játékot, kisebb csoportokra osztva az osztályt. Több labdával, illetve a távolságok csökkentésével nehezítjük a végrehajtást. Határozzuk meg a dobás módját.

## 22. Váltóversenyek

*Képzési feladat: gyorsaság, téri tájékozódó képesség és ügyesség fejlesztése*

A tanteremben is játszhatunk különböző váltóversenyeket. Adottak a padoszlopok, amelyek egy-egy csapatot jelenthetnek. Mindig az első padban ülő indul, és elvégzi a feladatot, miközben az ülők egy paddal előbbre csúsznak. A váltás után a játékos az utolsó padba fog leülni.

Feladatok lehetnek például:

- kitett szék kerülése járással, szökdeléssel, guggolásban haladással;
- célba dobás babzsákkal, rongylabdával papírkosárba;
- teniszlabdahordás könyvön, füzeten;
- rajzkészítés a táblán.

Más formában is játszhatunk váltóversenyeket:

– **Boltos váltó** – a csapatok elé kiteszünk 3-5 széket. Minden szék egy boltot jelent. A tanár árucikkeket mond, s a soron következő gyermekeknek azt a boltot kell érinteni, amelyikben az árucikk kapható (kenyér – halad a pékhez, papucs – halad a cipőboltba), aki először odaér, kapja a pontot.

– **Számos váltó** – a tanulók a padban elfoglalt helyük szerint kapnak számot (az első padban ülők az egyesek). A feladatot mindig azok végzik el, akik a számukat hallották. A végrehajtás után visszaülnek a saját helyükre. A leggyorsabban teljesítő szerzi meg a pontot.

– **Adogató váltó** – a kislabda (babzsák) az első padtól indul. Jelre kezdve hátrafelé adogatják a játékosok a labdát. Amikor az utolsó gyermek kezébe kerül, ő előre fut vele, miközben a többiek eggyel hátrébb ülnek. A játék addig folytatódik, ameddig újra az eredeti sorrend áll vissza.

*Javaslat.* A versenyeknél nagyon figyeljünk a váltások pontosságára a későbbi viták elkerülése érdekében. A kijelölt haladási módot tartassuk be. Minden versenyt gyorsan értékeljünk. A csapatrend jelenti mindig a verseny befejezését.

### 23. Ostoring

*Képzési feladat: figyelem, gyorsaság, ügyesség és ritmusérzék fejlesztése*

Énekes játék, a gyermekek körben járnak az ének dallamára, amikor a szép lány nevét mondják. Ő a vele szemben állót kezdi kergetni, és próbálja megfogni, amíg a kergetett vissza nem ér a helyére egy kör lefutása után. A szép lány is hívhatja azt a tanulót, akit kergetni fog. A futás történhet a kör körül, esetleg a fogónak megengedhetjük a körön átfutást is.

Az ének szövege:

Ostoring, ostoring ostoringos cérna

Széplány, Mariska fordulj angyal módra!

*Javaslat.* A szemben álló megfogása igen nehéz, ezért javasolt a kettővel balra (jobbira) lévő társ üldözése. A fogó kijelölése az énekben egy tanuló feladata legyen.

### 24. Virágfogó

*Képzési feladat: mozdulatgyorsaság, figyelem, egyensúlyérzék fejlesztése*

Egy fogó meghatározott haladási móddal (járás, szökdelés) kergeti a többieket. A menekülő megszabadulhat, ha leguggol, és egy addig nem hallott virág nevét mondja. Ha olyan nevet mond, amely már elhangzott, vagy későn mondja, ő lesz a fogó.

*Javaslat.* Fiúknál természetesen „férfiasabb” dolgot jelölhetünk ki a virágnév helyett. A tanár figyelje az elhangzott neveket, hogy ismétlődésnél jelezzen. Nehezebb a játék, ha mindenki egy választott virágnevet visel, és a fogónak azt kell megfognia, aki a kimondott virág nevét viseli. Olyan névnél, amelyet senki nem visel a mondó lesz a fogó.

### 25. Utolsó pár, előre fuss!

*Képzési feladat: gyorsaság és ügyesség fejlesztése*

A tanulók párosával ülnek a padokban. A padok előtt, háttal a többieknek helyezkedik el a hívójátékos. Elkiáltja magát: *Utolsó pár, előre fuss!* Erre a hátulsó pár a pad két oldalán előre fut, s a fogó előtt megpróbál kezet fogni. A hívó nem nézhet hátra, de amint meglátja a menekülőket, megpróbálja valamelyiket utolérni. Ha sikerült, a pár másik tagjával az első padba leül, mialatt a többiek eggyel hátrébb ülnek. A megfogott tanuló lesz az új hívójátékos.

*Javaslat.* Meghatározhatjuk a haladási módot, és azt a területet, amelyen belül a társaknak kezet kell fogni.

### 26. Átfutásos fogó (*Szincápa, Gyertek haza libuskáim! Féltek a farkastól?* stb.)

*Képzési feladat: gyorsaság, kreativitás, ügyesség és téri tájékozódó képesség fejlesztése*

A tanulók az egyik oldalon állnak fel, a fogó (farkas, cápa stb.) a terem közepén. A hívójátékos elmondja a játék szövegét, a többiek válaszolnak, majd igyekeznek átjutni a másik oldalra. A fogó a vonalon mozogva megpróbál valakit elkapni az átfutók közül. Ha ez sikerül, helyet cserélnek. Úgy is játszhatjuk, hogy akit elfognak, ott marad a fogó mellett, s így egyre nehezebb lesz az átfutás.

- Féltek-e a farkastól?
- Nem félünk!
- Akkor gyertek haza!
- Megyünk!

*Javaslat.* Nehezebb a játék, ha a fogók száma nő, sőt egy idő után lehetetlen az átjutás, ezért meghatározott számú fogó esetén kezdjük újra a játékot. A haladási módot határozzuk meg.

### **27. Gólya a körben** (*Órbácsi, Lipem, lopom... stb.*)

*Képzési feladat: reakciógyorsaság és mozdulatgyorsaság fejlesztése*

A gólya (egy kijelölt tanuló) a kör közepén guggol. Körülötte a békák körbejárják, csipkedik. Egyszer a gólya felugrik, s adott területen belül megpróbál a békák közül valakit elkapni. Ha ez sikerült, helyet cserél vele.

*Javaslat.* Ameddig a gólya a fészkében van, mindenkinek a közelében – egy kisebb területen belül – kell lenni. A gólya csak a meghatározott területen belül foghatja el a békákat.

A játékhoz énekek, mondókák is társulhatnak: pl.

„Lipem, lopom a mákot,

Sütök vele kalácsot

Lipem, lopom a sóskát

Mégsem látom a Jóskát!” (Jóska a körben ülő fogó.)

### **28. Ne nézz hátra!** (*Elvesztettem zsebkendőmet...*)

*Képzési feladat: figyelem és reakciógyorsaság fejlesztése*

A gyermekek körben állnak fel. Egy tanuló körbe fut, és valaki mögött leejt egy kendőt. A kendőt felkapva ennek a játékosnak egy körön át üldözni kell a hívót. Ha utoléri, visszaállhat a helyére, ha nem sikerült, ő lesz az új hívó. A játék élénkítésére megszabhatjuk, hogy egy körön belül a kendőt le kell dobni. Aki nem veszi észre, hogy a lábánál van a kendő, és a hívó lefutotta már az egy kört, beáll a kör közepére (záptojás). A következő hibázóval cserélhet később helyet.

A játék alatt a gyermekek az alábbi szöveget mondják:

– Ne nézz hátra, jön a farkas, nagyot üt a hátadra! – vagy

– Elvesztettem zsebkendőmet megver anyám érte, aki nékem visszaadja, csókot adok érte!

*Javaslat.* A haladási módot változtathatjuk. Játshatunk két hívóval, de akkor a zsebkendőknek különböző színűeknek kell lennie.

### **29. Kinn a bárány**

*Képzési feladat: reakciógyorsaság és ügyesség fejlesztése*

A gyermekek körben állnak. Két tanulót kijelölünk, egyik a körben lévő bárány, másik játékos a körön kívül elhelyezkedő farkas. A farkas próbálja megfogni a bárányt, akit a körben állók kapunyitással, illetve zárással segíthetnek a menekülésben. A farkas csak egy (két) állandóan nyitva lévő kapun tud bejutni a körbe, ám ha máshol nyitva felejtük előtte a kaput, ott is bemehet. Ha sikerült megérinteni a bárányt, szerepet cserélnek.

A játék mondókája: – Bent a bárány, kint a farkas, fuss el innen lompos farkas! Fuss!

*Javaslat.* Több párral játszva érdekesebb a feladat. Figyelni kell arra, hogy mindenki csak a saját „bárányát” üldözze. A haladási módot változtathatjuk.

### **30. Labdaelfogó**

*Képzési feladat: ügyesség, reakciógyorsaság és a labdakezelés biztonságának fejlesztése*

A tanulók 3-4 méteres sugarú körben ülnek. A kezdő játékos a kör közepén áll kezében labdával (karikával). Függőlegesen felfelé dobja a labdát (a karikát megpörgeti), miközben valakinek a nevét mondja. A hívott játékos felpattan, és igyekszik a labdát

megfogni, a labda csak egyszer pattanhat le a földre. Sikeres elkapás után rögtön új nevet hívhat. Ha nem sikerült a labda megszerzése, hibapontot kap, majd folytathatja a játékot.

*Javaslat.* Nehezebb a játék, ha nem saját, hanem ország, virág stb. néven szerepelnek a tanulók.

### 31. Som egy, som kettő

*Képzési feladat: ügyesség, gyorsaság és egyensúlyérzék fejlesztése*

A gyermekek körben állnak fel, a körön belül helyezkedik el a perdítő, kívül a fogó. A közepén álló gyorsan odaszalad valakihez, derékon ragadja, és perdül vele egy teljes fordulatot. A fogó mindig a perdülő párt kaphatja el, a körön kívül futva. A körön kívüliek így számolják a perdüléseket: – som egy, som kettő... – Ha tízig nem sikerült a fogónak a perdülők közül egyet sem elkapnia, vagy ha sikerült valakit elfognia, akkor szerepcseré történik úgy, hogy a perdítő beáll a körbe, a fogó lesz a perdítő, és az utoljára a körön pörgő gyermek lesz a fogó.

*Javaslat.* 7-8 tanuló alkossa a kört, mert különben a fogó feladata megoldhatatlan.

### 32. Játékok léggömbbel

*Képzési feladat: labdakezelés előkészítése, téri tájékozódó képesség és mozgásérzékelés fejlesztése*

Sikeresen készíthetjük elő a kisiskolás gyermekek labdával való bánásmódját, ha a tanteremben a labdát léggömbbel helyettesítjük. A léggömb könnyű, nem okozhat sérülést, lassabban száll, mint a labda, így több idő áll a gyermekek rendelkezésére a megfelelő akció kiválasztására.

Játszható:

– **Szabadulás a léggömbtől** – két csoportban helyezkednek el a gyermekek a terem két oldalán. Ha lehetséges, a terem közepén egy gumiszalagot, zsinórt is kihúzhatunk. Mindkét csapat kap 3-4 léggömböt. Jelre igyekeznek átütni a léggömböket a másik térfele. Pontot kap az a csapat, amelyik légterében egy pillanatra nincs léggömb. Természetesen, ha kihúztuk a zsinórt, a gyermekek igyekezzenek a zsinór felett átütni a léggömböket.

– **Tartsd a levegőben!** – egyénileg, párokban és kis csoportokban lehet játszani. Az a győztes, akinek a léggömbje a legtávolabbi marad a levegőben. A gyermekek tetszőleges érintésformákkal üthetik mindig feljebb a léggömböket. Amennyiben párokban vagy csapatban játszanak, meghatározhatjuk az érintés sorrendjét is.

– **Egyérintő, kiszorító** – párokban vagy két kis létszámú csapatban játszassuk a gyermekeket. Az egyik csapat a terem közepéről ütessel indítja a léggömböt, utána a másik csapat egyik tagja érhet bele. A csapatok felváltva ütik a labdát, és arra törekednek, hogy a léggömb az ellenfél alapvonalán átjusson. Az ütő játékost nem lehet egy méternél jobban megközelíteni.

– **Ki tud többször beleérni, passzolni** – egyéni feladatok léggömbbel, mindig az a győztes, aki a legtávolabbi tudja a feladatot végezni. A léggömb ütése egy kézzel, két kézzel, alulról, ülésben stb.

*Javaslat.* Mindig gömb alakú léggömböt használjunk. Kis nehezekeket beletéve gyorsabb repülést lehet elérni, így könnyebb lesz a léggömbbel történő játék.

### 33. Golyós fogó

*Képzési feladat: reakciógyorsaság fejlesztése*

A tanulókat egymástól 10-15 m-re lévő párhuzamos vonalakon állítjuk fel két egyenlő létszámú csoportban. Az egyik csapat valamelyik játékosánál van a golyó, s ezzel az ellenfél vonala elé sétál. Hirtelen a kinyújtott jobb kezek valamelyikébe teszi a golyót, s

rögtön „hazamenekül”. A golyót kapó játékos a vonalig üldözi. Ha sikerül elérni, 1 pontot szerez csapatának, s ő lesz az új hívó.

*Javaslat.* A csapat létszáma ne legyen 5-6-nál nagyobb. A két csapat közti távolság 4-5 méter. A golyót valamilyen kisméretű szerrel helyettesíthetjük.

### **34. Kacsintós**

*Képzési feladat: reakciógyorsaság és mozdulatgyorsaság fejlesztése*

A gyermekek kettős körben állnak fel. A kacsintónak, aki a belső körben áll, a játék kezdetén nincsen párja. A külső körben álló tanulók egy lépés távolságra, hátrattett kézzel, a társuk sarkát nézve helyezkednek el. A hívó valakire rákacsint, akinek a körön átfutva a hívó mögé kell állnia. A párja igyekszik ebben megakadályozni. Sikeres fogás esetén szerepet cserélnek. Amennyiben nem sikerült megfognia, egyedül marad, és ő lesz az új hívó.

*Javaslat.* A 6-7 pár viszonylag nagy körben helyezkedjen el, hogy tisztán lehessen észlelni a kacsintást. A közvetlen szomszéd hívását megtilthatjuk.

*(A játékok ismertetését a következő számban folytatjuk.)*