



Máté Anett

A játék jelentősége a mozgástanulás folyamatában

„Ha nem repülhetsz, fuss! Ha nem futhatsz, menj! Ha nem mehetsz, csússz! De bárhogy is legyen: mozogj!”
(ifj. dr. Martin Luther King)

A gyermekek testi-lelki, szellemi fejlődéséhez elengedhetetlen a rendszeres mozgás, sportolás. A rendszeres mozgás jótékony hatása már gyermekkorban az izomzat, a keringési rendszer és a többi szervrendszer magasabb szintű működésében nyilvánul meg (1.). Ám a rendszeres mozgás és a sport nem csupán a szervezet egészséges fejlődését biztosítja. Igen nagy szerepe van a környezeti vagy egyéb okok miatt létrejövő stresszhelyzetek hatékonyabb feldolgozásában, a kedvezőbb szociális beilleszkedésben, de az egészséges önbizalom kialakulásában is.

Sajnos olyan korban élünk, mikor a gyermekek életmódja egyre inkább mozgásszegényé válik. Ennek több oka is lehet:

- az információs technológiák, elektronikus játékok túlzott használata,
- az iskolai követelmények növekedése a tanulásra szánt idő növekedésével jár, ez pedig annak a szabadidőnek a rovására megy, amelyben játszani, sportolni lehetne,
- a sportolás és egyéb játéklehetőséget biztosító játszótérek fokozatos megszűnése.

Ennek az az eredménye, hogy már a kisiskolás korú gyermekek szívesebben töltik szabadidejüket tévénézésel, videojátékokkal vagy a számítógép előtt ülve, semmint sportolással, testmozgással.

A mozgást egészen kiskortól el kell kezdeni, mert az egészséges testi és lelki fejlődéshez elengedhetetlen. A

rendszeres testmozgás befolyásolja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzék javulását, fokozza az állóképességet, erősíti a helyes testtartást biztosító izmokat, növeli az egyén alkalmazkodóképességét. Egyszóval: az egészséges gyermek lételeme a mozgás.

Alsó tagozatos kisiskolán dolgozom. Fontosnak tartom, hogy diákjaim ne szenvedjenek hiányt mozgásban. Ezt nemcsak a testnevelési órák keretein belül igyekszem elérni, de a szünetekben, sőt a tanítási órák közben is. A padok feletti görnyedés mellett a mozgás sok örömet jelent a gyermekeknek.

A testnevelési órák legfontosabb feladata, hogy megszerettessük a gyermekekkel a mozgást. A 45 perc ne gyötrődés legyen, hanem egy örömteli háromnegyed óra, mely kialakítja a természetes igényt a diákokban a rendszeres mozgás iránt.

Játszani mindenki szeret, különösen igaz ez a gyermekekre. Kisiskoláskorban a képességek fejlesztésének leghatékonyabb módja a játékok célszerű alkalmazása. Az alsó tagozatos testnevelés kulcsanyaga éppen ezért a játéktevékenység. Ez nem azonos a testnevelési órával, de a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve a megtanult készségek alkalmazásának és a cselekvéstanulásnak a legfőbb eszköze. A játék ebben a fejlődési szakaszban semmivel sem pótolható, mert ebben a tevékenységi formában sajátos módon kapcsolódik össze a megismerés és a cselekvés (2.). A játékszituációkban a gyermekek érdeklődése, aktivitása, teljesítménye nagyobb. Ezáltal könnyebben válnak motiválhatóvá, és képességeik szinte észrevétlenül fejlődnek.

A játék alapvető eszköze:

- az új ismeretek gyarapodásának,
- a gyermek testi fejlődésének,
- a mozgási készségek kialakulásának,
- a megtanult készségek folyamatos alkalmazásának,
- az akarat, becsületesség, szabályok, tisztelet, bátorság és egyéb erkölcsi tulajdonságok kialakításának,
- a jó teljesítmény elérésének,
- az örömteli, derűs időtöltésnek.

A játék az ember egész életét végigkíséri. Játék nélkül nincs igazi gyermekkor a gyermeknek. A testnevelési játék mint a nevelés egyik fő mozgásos tevékenységformája arra törekszik, hogy megjelenítse és beépítse mindazokat a feladatokat, amelyek biztosítják a gyermek fejlődését, segítik a közösségi életre való felkészítést (3.). A különböző mozgásos játékok elősegítik a szervek jobb működését, az anyagcserét, növekszik a szervezet teherbíró képessége, edzettsége, továbbá fejlődik a mozgáskultúra, az összerendezettség. A testnevelési játékok egyik fő feladata, hogy a mozgás a gyermekek számára valóban élmény legyen (4.). A gyermek a játékot komolyan veszi, aláveti magát a játékszabályoknak, leküzdözi a nehézségeket, akadályokat. A mozgásos játékok a testnevelési órákon alkalmasak a bemelegítésre, lazításra, feszültségoldásra, de a csoportépítést és az együttműködést is szolgálják. A tanítási órákon kívül alkalmazhatjuk őket a mindennapos testmozgás keretében, szünetekben. A néhány alábbi sokoldalúan fejlesztő mozgásos játék apró szabálmódosítással tornateremben, osztályteremben is játszható:

Csicsay Alajos

Egy soha véget nem érő háború

Az állatvilág legnépesebb osztálya a rovaroké, fajaik számát 1,5 millióra becsülik, de csak mintegy 700 ezer ismert. Ki tudja, még mennyi nem, így hát az entomológusoknak akad bőven kutatnivalójuk. A rovarok, más néven a hatlábúak között vannak növény-, állat- és korhadékevők, paraziták és betegségeket terjesztők. Megjegyzem, én nem vagyok híve az élőlények károsakra és hasznosakra való felosztásának, mert ezek kimondottan emberi szempontok, s legyünk őszinték, az élővilággal szemben mi, emberek vagyunk a legkártékonyabbak. Viszont azt is meg kell vallanunk, hogy egyes rovarfajok ellen kénytelenek vagyunk védekezni, mert azok a táplálékláncban betöltött szerepük folytán számunkra közvetlenül vagy közvetve egyáltalán nem kívánatosak. Ilyenek az emberi betegségek terjesztői, a haszonállataink és a termesztett növényeink egészségét károsító, vagy akár a pusztulásukat is előidézhető fajok. E tevékenységük megakadályozása – a rovarölő vegyszerek gyártása és alkalmazása – mérhetetlen nagy anyagi ráfordításokkal jár. Sok felületes vélemény elhangzott már arról, hogy ezt nem kellene tennünk, mert a vegyi védekezés több kárt okoz, mint amennyi hasznot hoz, vissza kellene térnünk az ún. biotermelésre, ami sajnos lehetetlen. Mi, emberek, olyannyira elszaporodtunk már, hogy képtelenség lenne annyi „bioélelmet” termelnünk, ami elegendő lenne a táplálásunkra. A mai emberiségnek egyharmada így is éhezik. Fogalmunk sincs arról, hogy mennyi lehet az alultáplált ember, ugyanakkor arról sem, hogy mekkora méreteket ölt a pazarlás, és hány millióan pusztulnak el túltápláltság következtében. Mindnyájan tudjuk, hogy valami nincs rendben, ám e gondokat nem lehet pusztán filozofálással meg konferenciák rendezésével megoldani.

Az emberre nézve a rovarok kártevése ahhoz képest elenyésző, hogy a biodiverzitás szempontjából mekkora jelentőséggel bír a tevékenységük, például a növények (virágok) megporzásában betöltött szerepük. Ráadásul sok fajuk a pusztán létükkel még esztétikai élményben is részesíthet bennünket. Alighanem e szempont is közrejátszik abban, hogy mikor melyik fajt választjuk meg az év rovarának. 2013-ban például a fehérlepkék (Pieridiane) családjába tartozó sárga színű citromlepkék (*Gonepteryx rhamni*) lett a kiválasztott. E lepkefaj már kora tavasszal, néha március végén, április elején feltűnik. A telet e rovar

Házatlan mókus – futójáték

Köröket rajzolunk vagy karikákat rakunk ki egyenletesen szétszórva. A karikák száma eggyel kevesebb, mint a tanulóké. Sípszóra minden tanulónak el kell foglalnia egy karikát. Akinek nem marad, az lesz a házatlan mókus. A ház nélkül maradt tanuló „Mókusok, ki a házból! Egy, kettő, három” kiáltására minden tanulónak el kell hagynia a házat, és egy új házba beállnia. Akinek nem marad karika, az lesz az új „házatlan mókus”.

Szabályok:

- a házat csak felszólításra lehet elhagyni
- mindig új házat kell elfoglalni
- az új ház azé, aki hamarabb belép
- egy házban csak egy mókus lehet, tilos egymást kilökní

Fejlesztzi: a gyorsaságot, téri tájékozódást, reakciógyorsaságot.

Kacsintó

A gyerekek párokat alkotnak, egy pár nélkül marad. Kört alakítanak ki, ahol a páros egyik tagja leguggol, a másik tagja mögéáll és hátrateszi a kezét. Az egyedül maradt tanuló rákacsint valamelyik guggolóra, aki átszalad hozzá. Ezt csak akkor tudja megtenni, ha az őt őrző párja nem veszi észre, és még időben nem fogja meg. Ha sikerült átfutni, helyet cserélnek, a guggoló lesz az őrző, a kacsintó leguggol. Az egyedül maradt tanuló próbálkozhat a párszerzéssel, kacsintással. Guggolás helyett lehet székekkel is játszani.

Szabályok:

- előre nem szabad lefogni a guggolót
- nem szabad vadul visszarántani az illetőt

Fejlesztzi: a reakciógyorsaságot, gyorsaságot, dinamikus láberőt.

Kelj fel, Jancsi!

A játékterület egyik szélén egymás mellett egy sorban felállnak a játszóok. Tőlük kb. 25-30 lépésre áll, velük szembefordulva az egyik gyermek. Ő az első pajtásának ezt mondja: „Kelj fel, Jancsi!”, mire az megkérdezi: „Hány órára?”. Ezután mond egy számot, és utána egy lépésfajtát, amit az illetőnek meg kell tennie. Ilyen lehet pl. három tyúklépésnyire, két óriáslépésre, hét békaugrásra, egy forgásra, stb. Most a következő gyerekekkel megismétlődik ugyanez, majd így megy tovább a játék. Ha mindenki sorra

került, akkor előlről folytatják a beszélgetést. Győz az, aki először ér a túlsó oldalra az irányító mellé.

Fejlesztzi: Ennél a játéknál nem egészen az ügyesség dönt, hanem az egyéni kedvezmények, nem igazságos a győzelem. Mégis jól fegyelmez, figyelmet fejleszt, ötletességre és humorra is módot ad. A barátoknak nyújtott kedvezmény erős összetartozási érzést fejleszt.

Békák, be a tóba!

Kört rajzolunk a talajra. A gyerekek békaugrással ugrálnak a „tó” körül. „Békák, be a tóba!” felszólításra, páros lábbal be kell ugrani a körbe. „Ki a partra!” felszólítás után pedig ki kell ugrani a körből. Aki nem ugrik ki vagy utoljára ugrik, az külön feladat elvégzése után állhat vissza csak a játékba.

Fejlesztzi: a gyorsaságot, téri tájékozódást, reakcióképességet, egyensúlyozó képességet.

Hányat tapsoltam?

A gyerekek szabadon futkároznak. Egy tapsra mozdulatlanul megállnak. Két tapsra két gyerek egymással szemben kézfogással állnak. Három tapsra három gyermek kört alkot, és így tovább.

Fejlesztzi: a reakcióképességet, téri tájékozódást, gyorsaságot.

Összegezve a fentieket úgy gondoljuk, hogy a mozgásos játékok biztosítják a mozgásképeségek fejlesztését azáltal, hogy a gyermekek természetes mozgásait tartalmazzák (ugrás, futás, gurítás, dobás, kúszás, mászás, egyensúlyozás stb). Játsszon a gyermek! Mozogjon! Fusson, ugráljon, kerékpározzon, ússzon! Vigyen több mozgást a mindennapokba! És ezt örömmel tegye!

IRODALOM

- Viczay, I. – Kontra, J.: *Kisiskolás kori gyermekek úszástudásának és motoros képességeinek fejlesztése úszó foglalkozásokkal Szlovákiában*. In: Iskolakultúra, 2015/4, 62-77.
- Baráth, L.: *Óvodás és kisiskoláskorúak testnevelése*. Nitra: UKF.
- Hajduné László, Z. – Baráth L.: *A testnevelési játékok helye, szerepe és alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben*. In: Katedra, 2015/ szeptember, 32.
- Vass, L. – Viczay, I.: *Adaptív lehetőségek a testnevelésben*. In: Katedra, 2015/ június, 30-31.