



ÁGH BARBARA

TÁJÉKOZÓDÁSI AKADÁLYPÁLYA ÓVODÁS KORÚAK SZÁMÁRA

Az óvodáskorú gyermekek körében nagyon fontos fejleszteni a tértájékozódást, hogy a saját lakókörnyezetükben könnyebben el tudjanak igazodni. A tájékozódási akadálypálya nagyszerűen szolgál a tájékozódás fejlesztésére, az irányok megtanulására.

A gyermekek számára biztonságérzetet ad, ha a szülők látótávolságon belül vannak, ugyanakkor fontos, hogy megtapasztalják az önállóság érzését is.

Tájfutó és óvopedagógus lévén elkezdtem azon gondolkodni, hogyan lehetne az óvodai életbe beépíteni a tájfutás elemeit. 2009-ben a Tájfutó Világbajnokság kísérő versenyén rendeztünk először gyerekversenyt, amelyhez kis, állatos figurákkal ellátott bójákat, játékokat használtunk fel. Ennek a gyerekversenynek az volt a célja, hogy a kisgyermeket erdőhöz, parkhoz, tájfutáshoz szoktasuk. Körülbelül a 3–8 éves korosztály vett részt rajta. A pálya hossza 300–500 méter volt. Az ellenőrzőpontokon különféle állatfigurákat, zsírkrétát, szűrőbelyegzőt helyeztünk el. A kartonra az ellenőrzőpontokon elhelyezett állatos figurákat nyomtattuk. A verseny folyamán minden gyermek valamilyen kis játékot, csokit és oklevelet kapott.

A TÁJÉKOZÓDÁSI AKADÁLYPÁLYA ÖTLETE

Néhány évvel később tornatermi kezek között szerveztünk meg egy hasonló versenyt a gyerekek számára. A tornatermet azonban nem a hagyományos módon rendeztük be, hanem mindenféle eszköz és szer nélkül kiraktunk egy mátrixpályát. A mátrixot, vagyis svédpályát a focipá-

lyán, udvaron, vagy rossz idő esetén a tornateremben alakítjuk ki. Ilyenkor papírra rajzoljuk be a 4×4, vagyis 16 ellenőrzőpontot. A pályák ezek között a pontok között haladnak, egy vonallal összekötve. A versenyzőknek a rajtból indulva kell felkeresniük az egyes pontokat, természetesen a berajzolt sorrendben. A pontokon azonosítók találhatóak, a versenyzők így folyamatosan ellenőrizni tudják, hogy jó ponthoz futottak-e. Egymás után három-négy pályát is le lehet futni, ugyanazokat a mátrixban elhelyezett pontokat más és más sorrendben érintve. Ezáltal a tájfutás legélvezetesebb részét, a pontfogás örömét érzik át a résztvevők, mindenféle térképismeret és előképzettség szükségessége nélkül.

Az óvodások számára létrehozott tájékozódási akadálypálya ötlete három tájfutástípusból született meg. A kialakítás során fontos szempontot jelentett az, hogy a gyerekek egy zárt, belátható helyen legyenek. A tornatermi mátrixpálya a legegyszerűbb tájékozódási futásforma, amely mesefigurás képeivel valóban felkelti a gyerekek érdeklődését. A kisgyermek először 2015 novemberében próbálhatták ki ezt a fajta mozgásjátékot, amikor a Selye János Egyetem Testnevelés Tanszéke „Mozgással az egészségért” címmel tájékozódási akadálypályát készített az óvodások számára. Az akadálypálya nagy sikert aratott a gyermekek és az óvopedagógusok körében is. A rendezvényen száznegyven óvodás vett részt. A gyermekek többször is teljesítették az akadálypályát, amely végén saját készítésű érmet kaptak.

A TÁJÉKOZÓDÁSI AKADÁLYPÁLYA ELŐKÉSZÍTÉSE ÉS A JÁTÉK LEBONYOLÍTÁSA

A játék előkészítésének első lépését a mesefigurás képek kiválogatása, valamint a térkép és a kiskartyák számítógépes megtervezése, nyomtatása képezi. Ezt követi a megfelelő eszközök előkészítésének szakasza. A következő eszközökre van szükségünk: dobozokra, melyekre ráragasztjuk a bevasalt mesefigurás képeket, illetve zsírkrétákra, amelyekkel jelölni lehet a kiskartyákon, hogy az adott „pontot” megtalálták. Szükségünk van „rajt” és „cél” feliratú táblákra, íróeszközökre, a korábban említett térképekre, kiskartyákra, zsírkrétákra, mesefigurás képekre. A játéktér előkészítésének első lépése, hogy egy adott területen egymástól 3-3 méterre, 4x4-es alakzatban elhelyezzük a 16 darab színes mesefigurákkal ellátott dobozokat. A pályák ezek között a pontok között haladnak, melyek vonallal vannak összekötve a térképen. Ezt követően kirakjuk a „rajt” és „cél” táblákat.

A gyerekek akkor érkeznek a tornaterembe, amikor a pályát teljesen előkészítettük. A játékos keret motivációként működik, a mesefigurák látványa felkelti az érdeklődésüket. Egy rövid bemelegítést követően egy gyors bemelegítő pályán megismerkednek az ellenőrzőpontokkal, majd elmagyarázzuk nekik a játék lényegét. Első alkalommal próbajátékként teljesítik a futópályát. A próbajáték után a gyermeknek a rajtból indulva kell felkeresniük a térkép alapján megadott ellenőrzőpontokat, vagyis a mesefigurás képeket. A kiskartyán

meg kell jelölniük, hogy az előre megadott pontokat érintették. Miután az összes térképen feltüntetett mesefigurát megtalálták, célba érnek. A gyermekek akár többféle pályát is teljesíthetnek. Percenként rajtolnak egymás után a pályákon. A játék célja, hogy hibátlanul teljesítsék a futópályát.

MOZGÁSFEJLESZTÉS AZ AKADÁLYPÁLYA SEGÍTSÉGÉVEL

2016 novemberétől kezdődően egy mozgásfejlesztési programot indítottunk a Selye János Egyetem Sportközpontjában. A projektben a Ferences Barátok Utcai Óvoda gyermekei vettek részt, akik korábban – a „Mozgással az egészségért” programon belül – már megismerkedtek a tájékozódási akadálypályával. Az óvodások fél éven keresztül havonta több alkalommal látogattak el a programunkra, ahol különböző játékos feladattal, valamint a tájékozódási akadálypályával foglalkoztattuk őket. Az első alkalommal egy általános felmérést végeztünk: megmértük a testmagasságukat, testtömegüket, ebből kiszámoltuk a BMI-t (testtömegindexet), a WHR-t (derék- és csípőbőrséget), felmértük a kondicionális képességeiket, a szemláb koordinációt, és megfigyeltük a tájékozódási futópályán nyújtott teljesítményüket is. A kondicionális képességek közül standardizált teszttel mértük a gyorsaságot és az állóképességet. Bokasüllyedést megelőző feladatot és padon való járásgyakorlatokat végeztünk velük, valamint lehetőséget kínáltunk a dobás technikájának játékos elsajátítására és focizásra is.

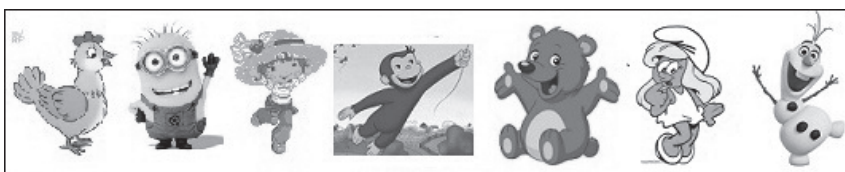
A későbbi foglalkozásokon az első rendezvény alkalmával felmért képességeket fejlesztettük specifikus gyakorlatokkal, például kislabdát hordtak bójákra, akadályokat léptek át futás közben, szlalom-labdavezetést végeztek, kislabdával dobtak távolba, és minden alkalommal teljesítették a tájékozódási akadálypályát egy-egy pályáját. A program utolsó foglalkozását gyermeknapra ütemeztük, amikor különleges programmal készültünk. Ismét elvégeztük az összes felmérést, ám ezúttal a tájékozódási akadálypályát egy elektronikus, chipes változatát próbálhatták ki a gyerekek, melyet Mészáros Károly, a Tatai Tömegsport és Tájfutó Honvéd Sportegyesület elnöke tett lehetővé. A gyerekeknek minden térképen szereplő ponton hozzá kellett érinteniük egy, az ellenőrzőponton található „dobozhoz” az említett chipet. Ugyanezt kellett ten-

niük a rajtban és a pálya teljesítése után, a célban is. Így nem kézi időmérővel, hanem az SI rendszer és a chip segítségével elektronikusan történt az eredmények dokumentálása. A program végén a gyermekek díjazásban részesültek, oklevelet és ajándécsomagot kaptak, melyet szintén mi készítettünk és állítottunk össze. Összességében elmondható, hogy a gyermekek ez alatt a félév alatt nagyon jól érezték magukat, élvezték a mozgásfejlesztő gyakorlatokat.

MIÉRT ÉRDEMES TÁJÉKOZÓDÁSI AKADÁLYPÁLYÁVAL DOLGOZNI?

A tájékozódási akadálypályát legnagyobb hozadéka, hogy az óvodás korú

gyermekek térbeli tájékozódása és motoros képességeik játékosan, számukra érdekes módon fejlődik. Úgy mozognak, hogy közben fejlődnek és jól szórakoznak egyszerre, hiszen játékos keretek között sajátítják el a tájékozódási futás és a térképolvasás alapjait. Az itt szerzett képességeket a gyermekek a mindennapi életben is alkalmazni tudják, hiszen a saját lakókörnyezetükben is meg kell tanulniuk mihamarabb orientálódni. A tájékozódási akadálypályát a délelőtti szabad levegőn tartózkodás során, sportnapokon, természetóvodákban való használatra ajánljuk leginkább.



NÉV:

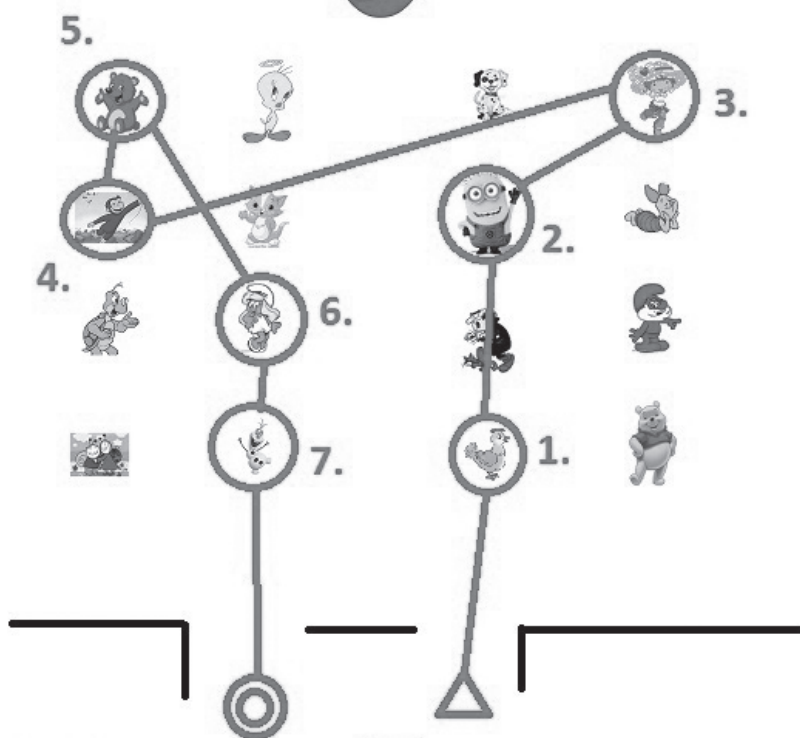
ÓVODA:

RAJT:	CÉL:	IDŐ:	PÁLYA:
--------------	-------------	-------------	---------------

GYEREK MÁTRIX TÁJÉKOZÓDÁSI FELADATOK



1. pálya



Rendező:
Selye János Egyetem
Testnevelés Tanszék



Mozgással az egészségért!
2015.11.09.