



ÁGH BARBARA

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS ÚJ FORMÁJA AZ ISKOLAI KLUBBAN

A sport különleges értéket hordoz magában, megtanítja a gyermeket számos dologra, kondíciót biztosít, és egészségmegőrző szerepe sem elhanyagolható. A civilizációs fejlődés következtében kialakuló információs társadalom és globalizáció következtében egyre inkább csökken a fizikai aktivitás, az ülő életmód és a kényelmesedő élet egyre nagyobb teret hódít (Dobay és mtsai, 2018). Gyermekkorától egészen fiatal felnőtt korig a fizikai aktivitás folyamatos csökkenése figyelhető meg. Ezért fontosnak tartom, hogy a gyermekek az iskolai klubban sokat mozogjanak és számukra ismeretlen sportágakkal ismerkedjenek meg. Ilyen a következőkben bemutatásra kerülő tájékozdási futás, mely során nemcsak a térbeli tájékozdási képességüket kell használniuk a tanulóknak, hanem matematikai feladatokat is meg kell oldaniuk közben.

Tájékozdási futás során szellemi és fizikai feladatokat teljesítünk egyszerre. A verseny történhet természetes környezetben, erdőben, parkban. A versenyzők egy előre kijelölt, számukra ismeretlen pályán versenyeznek. A térképen megjelölt ellenőrző pontokat előre meghatározott sorrendben kell a versenyzőknek megkeresniük és a lehető legrövidebb idő alatt célba érniük. Az útvonalat a versenyzők maguk választják meg. A verseny eszközei közé tartozik – a chipen kívül – egy tájoló és egy térkép. Ez utóbbi speciális jelkulccsal és méretarányban nagy részletességgel, pontossággal ábrázolja a valóságot.

Az iskolai klubban kipróbált matematikai tájékozdási futás az iskolaudvaron valósult meg egy őszi délután során. A tanulók nem kaptak térképet, hanem az előre megadott irány alapján kellett a matematikai feladatok megoldásával megtalálniuk a pontokat, vagyis a kartonon szereplő számolási feladatok eredményeit. Az udvaron el volt helyezve 10 darab bója szűrőbélyegzőkkel. Ezek a szűrőbélyegzőkön különböző kétjegyű számok szerepeltek, melyek a számolási feladatok eredményeit adták meg. A tanulók kaptak egy kartont, melyeken 10 darab egyszerűbb és összetettebb számolási feladat volt feltüntetve.

Miután megkaptak a kartonokat, elindultak a „pályán”. Menet közben kellett elvégezniük a számolásokat, fejben. Mikor megtaláltak egy pontot, a szűrőbélyegzővel a karton megfelelő négyzetébe kellett lyukasztani (például a kartonon szereplő számolási feladat 4x11, akkor a 44-es számú szűrőbélyegzővel kell lyukasztani az adott négyzetbe). Mivel először próbálták ki ezt a „játékot”, akadtak, akik kettesével, hármasával teljesítették a „pályát”, időmérés nélkül, de voltak versengő típusok is, akik szerették volna, ha mérnem az idejüket.

Első próbához képest szép eredmények születtek. A gyermekeknek nagyon tetszett ez a számukra újfajta „játék”. A tanulók nem csak aktívan, mozgással, egy számukra ismeretlen sport játékos formájának megismerésével töltötték a szabad levegőn való tartózkodást, hanem fejlődött a térbeli

tájékozdásuk, illetve gyakorolták a számolást is.

A térbeli tájékozdás a mozgáskoordináció egyik megjelenési formája. A test térbeli helyzetének érzékelését, változásait és a mozgás céljának megfelelő szabályozását jelenti (Pektor, 2011). A térbeli tájékozdáshoz szükséges a jó térlátás. A térlátás és a térbeli tájékozdás összehangolt működése szükséges ahhoz, hogy a gyermekek megfelelően fel tudják mérni a távolságokat. A téri tájékozdást a gyermekek nagyrészt spontán információkkal, mozgásos tapasztalatokon keresztül sajátítják el.

Az alsó tagozatos gyermekeknek még nagy mozgásigénnyel rendelkeznek, viszont a heti két sport és testnevelés tanóra nem elegendő arra, hogy a felesleges energiáikat levezessék. Ezért fontos lenne, hogy az iskolák elegendő számú sportfoglalkozásokat tartsanak, így a gyermekek lehet, hogy inkább a sportot választanák a technikai vívmányok helyett. Fontos lenne, hogy a gyermekek a második gyermekkorban minél több mozgásformával és sportággal megismerkedjenek, mivel ebben az időszakban a legkönnyebb megtanulniuk a legtöbb sportág alapmozgásait.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Dobay Beáta – Szabó Péter – Židek Peter (2018): *The Netfit Profile of Selye University Students in 2018*. In: Jaromír Šimonek – Müller Anetta – Bíró Melinda (szerk.): *Sport Science in Motion*.
- Komárom, Selye János Egyetem, 252–259. ISBN: 978-80-8122-245-0.
- Pektor Gabriella (2011): *Mozgásfejlesztő játékok gyűjteménye*. Szeged, Mozaik Kiadó. ISBN: 978-963-697-652-1.