

SZÖVEGÉRTÉS-SZÖVEGALKOTÁS

TESTNEVELÉS ÉS SPORT • 6. évfolyam TANULÓI MUNKAFÜZET

Készítette: Raátz Judit

Összefüggő alapgimnasztikai gyakorlatsorok
Játékos testtartásjavító gyakorlatsor
Alapgimnasztikai gyakorlatsor
Szabadulás a labdától
Dobójátékok
Hatoslabda
Népi játékok
Páros gyakorlatok
Futójátékok
Régi idők tornaórái

A KIADVÁNY KHF/1507-11/2009 ENGEDÉLYSZÁMON 2009. 07. 07. INDÓPONTTÓL TANKÖNYVI ENGEDÉLY KAPOTT.

EDUCATIO KHT. KOMPETENCIAFEJLESZTŐ OKTATÁSI PROGRAM KERETTANTERV

A KIADVÁNY A NEMZETI FEJLESZTÉSI TERV HUMÁNERŐFORRÁS-FEJLESZTÉSI OPERATÍV PROGRAM 3.1.1. KÖZPONTI PROGRAM (PEDAGÓGUSOK ÉS OKTATÁSI SZAKÉRTŐK FELKÉSZÍTÉSE A KOMPETENCIA ALAPÚ KÉPZÉS ÉS OKTATÁS FELADATAIRA) KERETÉBEN KÉSZÜLT, A SULINOVA OKTATÁSI PROGRAMCSOMAG RÉSZÉKÉNT LÉTREJÖTT TANULÓI INFORMÁCIÓHORDOZÓ. A KIADVÁNY SIKERES HASZNÁLATÁHOZ SZÜKSÉGES A TELJES OKTATÁSI PROGRAMCSOMAG ISMERETE ÉS HASZNÁLATA.

A TELJES PROGRAMCSOMAG ELÉRHETŐ: WWW.EDUCATIO.HU CÍMEN.

FEJLESZTÉSI
PROGRAMVEZETŐ

KERNER ANNA

SZAKMAI BIZOTTSÁG

BALÁZS GÉZA, CHACHESZ ERZSÉBET, HAJAS ZSUZSA, TÓTH LÁSZLÓ

FELELŐS SZERKESZTŐ

NAGY MILÁN

SZAKMAI LEKTOR

DR. KALMÁR ZOLTÁN

A TANKÖNYVVÉ NYILVÁNÍTÁSI ELJÁRÁSBAN

KIRENDALT SZAKÉRTŐK NEVE:

TANTÁRGYPEDAGÓGIAI SZAKÉRTŐ: BORDÁN DEZSÓNÉ

TUDOMÁNYOS-SZAKMAI SZAKÉRTŐ: DR. RÉZ FERENC

TECHNOLÓGIAI SZAKÉRTŐ: KARÁCSONY ORSOLYA

© RAÁTZ JUDIT, 2008

© EDUCATIO KHT., 2008

RAKTÁRI SZÁM: H-BSZE0610

TÖMEG: 70 GR.

TERJEDELEM: 2,8 A/5 ÍV

AZ I. RÉSZ FELADATA

BETŰJEL	GYAKORLAT
A	Álljatok alapállásba! Végezzetek vállkörzés 4-szer hátra, majd 4-szer előre.
B	Karemeléssel mellheztartásba, ugorjatok kisterpezállásba és végezzetek könyökhúzást hátra 2-szer, majd karnyújtással oldalsó középtartásba ismét karhúzás kétszer hátra. Ismételjétek meg még egyszer a könyök- és karhúzásokat!
C	Terpezállás, oldalsó középtartás! Csípőre tartással végezzetek törzsfordítást kétszer balra, kétszer jobbra. Ismételjétek meg még egyszer!
D	Terpezállás csípőre tett kézzel! Törzshajlítás előre a bal boka érintésével háromszor, majd törzsnyújtással karemelés magastartásba, ismét törzshajlítás előre a jobb boka érintésével háromszor, majd törzsnyújtás karleengedéssel mélytartásba.

A II. RÉSZ FELADATA

TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATSOR	
A	Feküdjetek hasra, a karokat a fej mellett nyújtsátok ki! Felváltva nyújtózzatok, először a jobb karral és a bal lábbal, majd a bal karral és a jobb lábbal! Ezt végezzétek el egymás után 4-szer!
B	Emelkedjetek fel térdelőtámaszba! Majd domborítsátok a hátatokat, mint a cicák, aztán homorítsátok! Ezt ismételjétek 4-szer!
C	Emelkedjetek térdelésbe! Tegyétek a kezeteket csípőre! Üljetek le jobbra majd balra a lábatok mellé! Ismételjétek meg a gyakorlatot 4-szer!
D	Álljatok fel! Karemeléssel magastartásba vegyetek mély levegőt, majd karleengedéssel fújjátok ki a levegőt! Ismételjétek meg a gyakorlatot 4-szer!

A III. RÉSZ FELADATA

A) HIÁNYOS SZÖVEGEK

1.

	Álljatok terpeszbe! A karokat tegyétek _____ ! Törzsdöntéssel végezzetek függőleges kaszálást 4-szer!
	Terpeszállás csípőre tett kézzel. Végezzetek _____ balra és jobbra is 4-szer!
	Terpeszállás, a karok a test mellett mélytartásban. Törzshajlítás balra és jobbra 4-szer!
	Terpeszállás csípőre tett kézzel. Végezzetek törzsdöntést előre, majd _____ előre a talaj érintésével!

2.

	Álljatok alapállásba! Szökdeljétek _____ háromszor, majd negyedikre terpeszállás csípőre tett kézzel! Ismételjétek a gyakorlatot négyszer!
	A negyedik ismétléskor maradjatok _____ , csípőre tett kézzel! Végezzetek törzshajlítást kétszer balra, majd kétszer jobbra!
	Terpeszállás, karok mellhez tartásban. Végezzetek könyökhúzást kétszer hátra, majd karemeléssel _____ ismét kétszer karhúzás! A gyakorlatot 4-szer ismételjétek!
	A karokat tegyétek magastartásba, végezzetek nyújtott karral karkörzést előre és hátra 4-szer! A gyakorlatsort ismételjétek meg 4-szer!

3.

	Feküdjétek hanyatt! Tegyétek a karokat a törzs mellé! Emeljétek meg a jobb lábatokat függőlegesig, majd lábcsere! Ismételjétek a feladatot 4-szer!
	Üljétek föl _____ , a hátatok mögött a kezeikre támaszkodva! Tegyétek a lábatokat terpeszbe, majd emeljétek meg, és zárjátok össze a levegőben! Újból terpesztétek szét a lábukat a levegőben! Ezt ismételjétek meg háromszor, majd eresszétek le a terpesztett lábukat a kiinduló helyzetbe!
	Maradjatok ülve _____ , a karokat tegyétek magastartásba, hajoljatok előre először a jobb nyújtott lábatokhoz kétszer, majd a balhoz kétszer!
	Feküdjétek ismét _____ , nyújtott kézzel a fej mellett! Üljétek föl egyenes ülésbe! Ismételjétek a felülést 4-szer!

B) SZÓKÁRTYÁK

TERPEZÁLLÁSBAN

BAL OLDALSÓ
KÖZÉPTARTÁSBA

TERPEZTETT LÁBBAL

NYÚJTOTT KARRAL

NYÚJTOTT ÜLÉSBE

HANYATT

ZÁRT LÁBBAL

TÖRZSHAJLÍTÁST

TÖRZSFORDÍTÁST

A IV. RÉSZ FELADATA – JÁTÉKLEÍRÁSOK A KÁRTYÁKON

Szabadulás a labdától
A terem padokkal két térfélre osztjuk. Két csapatot alakítunk.
A két csapat tagjai a két térfélen szétszórtan helyezkednek el. Mindkét térfélre a játékosok számának megfelelő számú labdát szórunk szét.
A labdák lehetnek különböző méretűek. Adott jelre (sípszóra) mindkét csapat igyekszik a térfelén levő labdáktól megszabadulni.
A labdákat csak ülő helyzetből lehet a másik térfélre átdobni. Az a csapat kap pontot, amelyik legalább egy pillanatra teljesen meg tudja tisztítani a térfelét a labdáktól.
Végül az a csapat győz, akinek a játék folyamán a legtöbb pontja gyűlt össze. Ha valamelyik játékos nem ülő helyzetben dobja az ellenfél terére a labdát, akkor a csapat pontot veszít.

Szabadulás a labdától A terem padokkal két térfélre osztjuk. Két csapatot alakítunk. A két csapat tagjai a két térfélen szétszórtan helyezkednek el.
Mindkét térfélre a játékosok számának megfelelő számú labdát szórunk szét.
A labdák lehetnek különböző méretűek. Adott jelre (sípszóra) mindkét csapat igyekszik a térfelén levő labdáktól megszabadulni. A labdákat csak ülő helyzetből lehet a másik térfélre átdobni.
Az a csapat kap pontot, amelyik legalább egy pillanatra teljesen meg tudja tisztítani a térfelét a labdáktól.
Végül az a csapat győz, akinek a játék folyamán a legtöbb pontja gyűlt össze.
Ha valamelyik játékos nem ülő helyzetben dobja az ellenfél terére a labdát, akkor a csapat pontot veszít.

<p>Szabadulás a labdától</p>	<p>Szabadulás a labdától A termet padokkal két térfélre osztjuk.</p>
<p>A termet padokkal két térfélre osztjuk. Két csapatot alakítunk. A két csapat tagjai a két térfélen szétszórtan helyezkednek el.</p>	<p>Két csapatot alakítunk. A két csapat tagjai a két térfélen szétszórtan helyezkednek el.</p>
<p>Mindkét térfélre a játékosok számának megfelelő számú labdát szórunk szét. A labdák lehetnek különböző méretűek.</p>	<p>Mindkét térfélre a játékosok számának megfelelő számú labdát szórunk szét. A labdák lehetnek különböző méretűek. Adott jelre (sípszóra) mindkét csapat igyekszik a térfelén levő labdáktól megszabadulni.</p>
<p>Adott jelre (sípszóra) mindkét csapat igyekszik a térfelén levő labdáktól megszabadulni. A labdákat csak ülő helyzetből lehet a másik térfélre átdobni.</p>	<p>A labdákat csak ülő helyzetből lehet a másik térfélre átdobni.</p>
<p>Az a csapat kap pontot, amelyik legalább egy pillanatra teljesen meg tudja tisztítani a térfelét a labdáktól. Végül az a csapat győz, akinek a játék folyamán a legtöbb pontja gyűlt össze.</p>	<p>Az a csapat kap pontot, amelyik legalább egy pillanatra teljesen meg tudja tisztítani a térfelét a labdáktól.</p>
<p>Ha valamelyik játékos nem ülő helyzetben dobja az ellenfél terére a labdát, akkor a csapat pontot veszít.</p>	<p>Végül az a csapat győz, akinek a játék folyamán a legtöbb pontja gyűlt össze. Ha valamelyik játékos nem ülő helyzetben dobja az ellenfél terére a labdát, akkor a csapat pontot veszít.</p>

AZ V. RÉSZ FELADATAI – ÖSSZEKEVERT ÉS HIÁNYOS JÁTÉKLEÍRÁSOK KÁRTYÁKON

A)

LABDAHÍVOGATÓ

A gyerekek körbe állnak, az egyiknek labda van a kezében, amelyet jó magasra földob, miközben a társai közül valakinek a nevét kiáltja.

Ha a dobó nem kapja el a labdát, akkor helyet cserél azzal, aki dobta neki a labdát. Azonban, ha azért nem tudta elkapni a labdát, mert akitől kapta, rosszul dobta (túl hosszú vagy rövid volt a dobás), akkor annak ez úgy számít, mintha nem kapta el a labdát.

Akinek a neve elhangzott, az igyekszik elkapni a labdát. A többiek pedig elszaladnak. Ha sikerül a labdát elkapnia, akkor azonnal megcéloz vele valakit.

Ahogy a labda a dobó kezében van, elkiáltja magát, hogy „Állj!”. Ekkor mindenkinek meg kell állnia, és várnia kell a célzást. A játékosoknak nem szabad ilyenkor már elfutni vagy továbblépni, csak elhajolni, leguggolni a labda előtt. Akit eltalál a labda, az kiesik.

A célzó játékos újból feldobja a labdát, és elkiáltja valaki nevét. Így folytatódik a játék tovább, addig, míg csak egy ember marad.

B)

VIGYÁZZ A HARMADIKRA!

A játékot játszók arccal befelé fordulva körbe állnak. Egyikük közepre áll egy labdával.

Háromszor feldobja maga előtt a labdát, és közben számol: 1, 2, 3.

A terpezálláson ugyanis nem lehet változtatni. A labda kigurulását csak lehajolva, kézzel lehet megakadályozni.

Ha eltalálta, akkor az áll be a körbe, ha nem, akkor megint a kör közepén álló játékos számol és dob.

C)

KIDOBÓS LABDA

A tanulók körbe állnak úgy, hogy terpeszállásban a cipőjük érintse egymást. Kiolvasnak egy labdaszedőt, aki a körön kívül áll.

A körben állók közül valaki megkapja a labdát, és a játékvezető jelére indul a játék. Arra kell a játékosoknak törekedniük, hogy a labdát a szemben állók közül valakinek a szétterpesztett lábai között kidobják, kigurítsák.

Ha nem sikerül, akkor előbb meg kell a labdát szereznie az illetőnek, és csak utána célozhat. Ilyenkor a labdát birtoklónak joga van három lépést tennie, és csak utána kell céloznia.

Ha valakinek mégis átgurul a labda a lába alatt, akkor azt a labdaszedő visszahozza, s helyet cserél vele.

D)

FÉLLÁBAS

A gyerekek kört alakítanak, majd kiolvasnak egy dobót. A dobó középre áll, és egy közepes nagyságú gumilabdát tart a kezében.

Először ezt a labdát a körben állóknak sorba kezdi dobálni, azok visszadobják neki. Majd váratlanul hol ennek, hol annak dobja. Aki elejti a labdát, annak fél lábra kell állnia, és mindaddig úgy kell maradnia, amíg legközelebb nem kapja el a labdát.

A harmadik feldobáskor mindenki elkezd futni, mert ilyenkor a középén álló gyerek megcéloz valakit.

Ezért neki kell fél lábra állnia. A dobónak ügyelnie kell arra, hogy egy játékos se maradjon ki.

A VI. RÉSZ FELADATAI

HATOSLABDA

A játékot egy nagy teremben vagy szabad téren játszhatjuk.

A pálya legalább 20 m hosszú és 15 méter széles legyen.

Két csapatot kell választani.

A csapatok tagjai a pályán szétszóródva helyezkedjenek el, hogy könnyű legyen a játékosársaknak megismerniük egymást, ezért valamivel különítsük el a két csapatot (pl. az egyik csapat tagjainak színes szalagot kötünk a karjára).

A játékvezető földob egy labdát.

Aki először megszerzi, az továbbdobja saját csapattársának, aki szintén átadja a labdát egy újabb csapattagnak.

A csapatnak arra kell törekednie, hogy legalább hatszor a csapaton belül egymásnak adják a labdát. Ha ez sikerült, győztek.

Az ellenfélnek az a feladata, hogy ezt megakadályozza, illetve a labdát megszerezve, ők is hatszor adogassák egymásnak a labdát.

A labdát egyik játékos sem tartogathatja magánál sokáig, csupán kb. 3 másodpercig.

Aki megszerezte a labdát nem viheti magával 3 méternél tovább.

Nem lehet a labdát rúgni, fejelni, csak kézből kézbe adogatni.

Minden hatos adogatásért a csapat 1 pontot kap.

Az a csapat győz, amelyik a játékidő alatt több pontot szerzett.

A VII. RÉSZ FELADATAI

SZÓKÁRTYÁK

A)

Igen gyors, nagy, hosszú fülű emlősállat.
Van házi, mezei és vad változata is. Húsát eszik.
A gyáva, félénk embert hozzá szokták hasonlítani.

B)

Vörös bundájú, ragadozó emlősállat.
Bundájából kabátot, sapkát készítenek.
A ravasz, álnok embert hozzá szokták hasonlítani.

C)

Sárgásszürke, kb. arasznyi nagyságú, mezei, rágcsáló állat.
Lakhelyéről vízzel szokták kiűzni.
A tapasztalatlan, ügyetlen embert így szokták nevezni.

NÉPI JÁTÉKOK

a)

Róka gyere ki a lyukból!

A gyerekek a földre köröket rajzolnak, és ezekbe beleállnak. A körök a rókalyukak, a gyerekek a rókák. Aki utoljára rajzolja meg a körét, annak azt törölnie kell, mert ő fog körbe járni. Az egyes körök előtt megáll, és így szól:

– Róka, gyere ki a lyukból!

A felszólított játékos erre ezt feleli:

– Nem mehetek.

Esetleg még valamilyen kifogást is mondhat, például:

– Kacsát sütök.

– Tollat fosztok.

– Mosakodom.

Közben a hívogató játékos háta mögött a „rókák” helyet cserélgetnek. Ha a hívogató játékos ügyes, akkor sikerül neki valamilyik rókalyukat elfoglalnia. A játék következő kérdezője az lesz, aki kiszorult a házából.

b)

Az ürge lyukat keres

A játékot tetszés szerinti páratlan számú játékos játszhatja. A játékosok párt választanak, és kört alakítanak úgy, hogy a párok egyik tagja a másik mögé áll. A hátul lévők állva maradnak, az elülsők pedig leguggolnak. A pár nélkül maradt játékos a kör közepére áll.

Ezután a középen álló játékos elkiáltja magát:

– Ürge lyukat keres!

Erre a guggoló játékosok – amennyiben hátsó párjuk el nem kapja őket – helyet cserélnek egymással. A helycsere zűrzavarát kihasználva a középen álló játékos minden igyekezete arra irányul, hogy egy üresen maradt helyet foglal magának. Aki a helycsere után pár nélkül marad, középre megy, ő lesz az ürge. A játék folyamán a párban álló elsők és hátulsók bármikor helyet cserélhetnek egymással.

c)

Nyulak, ki a bokorból!

A játékosok választanak maguk közül egy vadászt, aki félre megy. A többiek kettesével, hármasával, négyesével (attól függ, hogy hányan vannak) csoportba állnak, és egymás kezét fogva „bokrokat” alkotnak. Minden bokor közepére egy játékos guggol, aki a nyúl lesz.

Egyszerre csak megjelenik a vadász, és elkiáltja magát:

– Nyulak, ki a bokorból!

Erre a nyulaknak helyet kell cserélniük egymással. Közben, ha a vadásznak sikerül valamelyik nyúl szabadon hagyott helyére beállnia, elfoglalhatja, s az a nyúl, akinek nem jutott bokor, lesz a következő játékban a vadász. Ha a vadásznak nem sikerül az egyik bokorba menekülnie, akkor továbbra is ő marad a vadász.

A VIII. RÉSZ FELADATAI

A)

Álljatok egymás mellé!
Fogjátok meg egymás kezét oldalsó középtartásban!
Emeljétek a bal lábatokat a jobb kezetekhez, majd a jobb lábatokat a bal kezetekhez!
Vigyázzatok, hogy közben a kézfogást ne engedjétek el!
Ismételjétek a gyakorlatot négyszer!

B)

Álljatok egymással szembe!
Fogjátok meg a párotok mindkét kezét!
Szökdeljétek együtt páros lábbal 3-szor, majd négyre ugorjatok terpeszállásba!
Ismételjétek meg a gyakorlatot négyszer!
A gyakorlat végzése közben ügyeljétek arra, hogy a kézfogást ne engedjétek el!

C)

Álljatok egymással szembe terpeszállásba!
Fogjátok meg egymás vállát!
Végezzétek ebben a helyzetben együtt törzshajlítást kétszer az egyik oldalra, kétszer a másik oldalra! Ismételjétek meg a gyakorlatot négyszer!
A gyakorlat végzése közben ügyeljétek arra, hogy a vállak érintését ne engedjétek el!

A IX. RÉSZ FELADATAI

A)

PÁROK FUTÓVERSENYE KÖRBEN

Kiolvasunk egy „indítót”.

A többi játékos párt választ magának, és párjával együtt körbe áll.

A párok egymás felé fordulnak, és részsütosan magasba tartott kezük fogásával alagutat tartanak. A játékvezető jelére az indító a körön kívül futni kezd, majd valamelyik pár külső tagjának a vállát megérinti. A megérintett játékos erre futni kezd az alagútban abba az irányba, amelybe az indító futott. A párja meg ugyanakkor az ellenkező irányba kezd futni, szintén az alagútban. Az elfutott pár belső tagjának helyére beáll az indító, felemeli kezét, mint a többiek, és várja, hogy ki lesz a futók közül az első, aki mellé áll, és a párja lesz. A másodikként beérkező lesz az indító.

B)

HÁRMAS CSERE

Kiolvasunk három tanulót.

Ők a kör közepére állnak, és megegyeznek abban, hogy melyikük lesz az egyes, a kettes, és a hármas.

A többiek nagy kört alkotnak, egymástól 1 méter távolságra állnak, és hármas beosztást végeznek: 1, 2, 3 stb. fontos, hogy mindenki jól jegyezze meg a számát.

Adott jelre a középsők közül valaki – megegyezés szerint – kiáltja a saját számát: pl. „kettes!” Erre a körben álló összes kettes egymás között helyet cserél. Eközben a középső körben kettest kiáltó játékos igyekszik valamelyik futó helyét elfoglalni. Ha ez sikerül, a hely nélkül maradt játékos középre megy, átveszi a kettes szerepét. Ha nem sikerül, folytatják a játékot ugyanúgy.

C)

LÁNCFOGÓ

Kiolvassuk a fogót.

A többiek szétfutnak, és kezdődik az üldözés.

Akit a fogó megfog, azzal együtt kézen fogva szalad, és további megfogottak is láncszerűen a fogóhoz kapcsolódnak mindaddig, míg mindenkit el nem fognak, ház, menedék nincs.

A fogónak először érdemes a jobb futókat elfognia, mert a gyengén futók nehezítik a láncban való együttfutást.

D)

KÖRFOGÓ

Kiolvassuk a fogót.

A többiek körben állnak, kezüket elengedik.

A körvonalat meghúzzák.

A fogó a kör közepén áll, és a játékvezető jelére igyekszik valakit megérinteni, aki elhagyja a helyét.

A körben állók állandó mozgásban vannak: beszaladnak a kör közepéig és vissza a helyükre. Akkor kell beszaladni, amikor a fogó háttal áll. Ha a fogó valakit megérint, az lesz a fogó, és helyet cserélnek.

A X. RÉSZ FELADATAI

Olvasd el az alábbi szöveget, majd oldd meg az utána álló feladatokat!

RÉGI IDŐK TORNAÓRÁI

Manapság nincsen olyan általános vagy középiskola, ahol ne szerepelne a diákok órarendjében a testnevelésóra. Van olyan kisdíák, aki várja, van, aki legszívesebben elkerülné a tornaórákat, ám az indokolt kivételektől eltekintve mindenki számára kötelező. Kíváncsi vagy arra, hogy miként volt ez régen? Vajon őseink mennyit sportoltak?

Biztosan te is sokszor hallottad már, hogy mennyire fontos a sport és a mozgás. Hiszen a fizikai erőnlét éppolyan nélkülözhetetlen a szervezeted normális fejlődésében, mint a lelki egyensúly vagy a szellemed csiszolgatása. Na, de nem is akarlak tovább fárasztani ezekkel az unásig hallgatott frázisokkal, lássunk inkább valami sokkal érdekesebbet! Vajon mióta kell a veled egykorú gyerekeknek részt venniük testnevelésórákon?

Hogy a kérdésre választ adhassunk, vissza kell térnünk a klasszikus ókorba, vagyis a görög világba. A spártai és az athéni nevelés egyik igen fontos része volt a gimnasztika, amely állami felügyelet alatt folyt az erre a célra létesített iskolákban: a palaisztrában és a gümnaszionban (gondoltad volna, hogy ebből ered a mai gimnázium szavunk is?). Sőt, Spártában a nők is végeztek gimnasztikát, ők is megtanultak sebesen futni, ugrani, birkózni, dárdát és diszkoszt hajítani.

És vajon miből állt a görög gyermekek „tornaórája”? A két legfontosabb testgyakorlat a futás és a birkózás volt. Emellett szerepelt még a távolugrás ólomlendítőkkel, célba és távolba dobás gerellyel, illetve az ökölvívás. A testgyakorlat végeztével pedig frissítő fürdő várt a fiatalokra. Az úszást is rendszeresen gyakorolták, fontosnak tartották, hogy mindenki tudjon úszni. Roppant elmarasztaló kijelentésnek számított a következő – gyakran használt – mondásuk: „Se úszni, se olvasni nem tud”.

Láthatjuk tehát, hogy a görög nevelés igen korán felismerte a testnevelés fontosságát. Magyarországon viszont csak a 17. században vonult be a sport az iskolába. Kezdeményezője Comenius Ámos János (J. A. Komensky), a világhíres cseh pedagógus volt. Comeniust Lorántffy Zsuzsanna hívta meg a sárospataki kollégium újjászervezésére. 1650-től 1654-ig működött ott, és rengeteg reformot vezetett be. Ekkor írta Fortius Redivius *A sárospataki iskola buzgó gondozóihoz a restség elkergetéséről* c. munkáját is. Ebben azt fejtegeti, hogy a tanulásban elfáradt szellemet leginkább a futás, az ugrás, a dobás, a birkózás, valamint a labdázás üdíti fel. Az iskolai testnevelés kezdeményezője Magyarországon tehát a nagy cseh nevelő, Comenius volt.

Remélem, te is egyetértesz a törekvéseivel, legyőzöd lustaságodat, és minél többet sportolsz! Ha teheted, egyetlen tesiórát se hagyd ki!



1. Válaszolj a kérdésekre a szöveg alapján!

Mikor kezdődött a testnevelés oktatása?

Mióta van hazánkban testnevelés?

Ki volt a hazai testnevelés kezdeményezője?

2. Indokold meg, miért jelenthetett elmarasztalást a görög gyerekekre nézve, ha azt mondták:

„Se úszni, se olvasni nem tud.”
