

---

# MATEMATIKAI KOMPETENCIATERÜLET

„B”

---

TESTNEVELÉS • 4. ÉVFOLYAM

SZÁMOLÁSI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE MOZGÁSSAL

TANÁRI ÚTMUTATÓ

KÉSZÍTETTE: KOCZIHA MIKLÓS

A kiadvány az Educatio Kht.  
Kompetenciafejlesztő oktatási program kerettanterve alapján készült.

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 sul Nova oktatási programcsomag  
részeként létrejött tanulói információhordozó. A kiadvány sikeres használatához szükséges a teljes oktatási programcsomag ismerete és használata.  
A teljes programcsomag elérhető: [www.educatio.hu](http://www.educatio.hu) címen.

Matematika szakmai vezető  
Olasz Tamásné

Szakmai lektor  
Barati Krisztina

Felelős szerkesztő  
Teszár Edit

**Educatio Kht. 2008.**

<b>A modul célja</b>	<p>A mozgásos tevékenységen keresztül a számolási képességek fejlesztése.  A tanulók mozgásának, beszédének és gondolkodásának összehangolása.  A pozitív egész számok egyedi és általános tulajdonságainak megtapasztalása.  Az ezres számkörben szerzett ismeretek, tapasztalatok kiterjesztése 10000-res számkörre.  Közös többszörösök mozgásban való átélése.  Szorzótáblák átélése, elsajátítása, gyakorlása.  A beszéd és a mozgás összekapcsolása, a finommozgásos koordináció uralása.  Szociális kapcsolatok kialakítása, az együttműködés fejlesztése.  A logikus gondolkodás kialakítása.  A figyelem tudatos irányítása.</p>
<b>Időkeret</b>	<p>Elsősorban testnevelésórán, de ezen kívül bármilyen helyzetben, bármilyen tanórán alkalmazhatóak az alábbi mozgásos gyakorlatok. Nem szükséges hozzájuk szaktanterem, nincs szükség különleges helyre, eszközökre. Akár a napköziben vagy az iskola udvarán is elvégezhetőek a játékok. Természetesen matematikaórán is elvégezhetőek a feladatok a padok körül körben állva. A nagyobb helyigényű feladatok esetén érdemes néhány padot félretolni. Ha tanórához kapcsolják a tevékenységeket, az óra elején 15 perces keretben érdemes a gyakorlatokat végezni.</p>
<b>Ajánlott korosztály</b>	<p>3. osztály végétől az 5. osztály elejéig</p>
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	<p>Tágabb környezetben: Kereszttantervi: NAT szerint: testnevelés, a mozgásműveltség fejlesztése  Szűkebb környezetben: számolási eljárások, gyakorlati tevékenységre épülő, az életkornak megfelelő számfogalom használata.</p>
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	<p>A tanulók ritmikai képességeinek fejlesztése.  A megfigyelés, észlelés és figyelem tudatos irányításának fejlesztése.  Az emlékezet fejlesztése a tanult mozgásos és számolási feladatok ismétlésével.  Mennyiségek kiemelése és összehasonlítása a mozgásban szerzett ismeretek alapján.  Szociális képességek fejlesztése a közös tevékenységen keresztül.  Logikai képességek fejlesztése.  Mozgáskoordináció fejlesztése.  Ügyesség és kitartás fejlesztése.  Az egész számok tulajdonságai (páros, páratlan, prím) alapján az oszthatósági szabályok átélése.  A közös többszörös és közös osztó fogalmainak átélése és értése.</p>

## AJÁNLÁS

A felsorolt modulok között vannak olyanok, amelyek végzése 3–5 percig tart, és vannak olyanok, amelyeket akár 20–25 percen át is lehet folyamatosan örömmel végezni, gyakorolni. Javasolt, hogy a különböző tananyagokhoz, a különböző fejlettségi állapotban lévő tanulók egyedi tulajdonságaihoz és a tananyagban való haladáshoz igazodva, egy-egy 15 perces gyakorláshoz a tanítók válogassanak a gyakorlatok összefüggései és nehézségi fokozatai szerint a modulok közül, és így állítsák össze a kívánt gyakorlatsort. A 4. osztálynak szánt, és a folyamatos tevékenységben bevált gyakorlatok erősen az első három tanév, főleg a 3. osztálynak szánt modul anyagára épülnek. Az ott elvégzett rendszeres gyakorlás hiányában ezek 4. osztályban meghaladhatják a tanulók erejét. Megfelelő előzmények hiányában a 3. osztályos tanulók szintjének megfelelő modulok végzése javasolt, amelyek ismétlésként, alapozásként itt, a 4. osztálynak szánt modulban is szerepelnek. Szükség esetén a 2. évfolyam testnevelés moduljai is alkalmazhatók. A 9–10 éves, tehát a harmadik-negyedik osztályos tanulók életani fejlődési szakasza egy ívnek tekinthető, ezért a gyakorlatok jelentős része mindkét évfolyamon jól segíti a tanulók fejlődését. Azokban az osztályokban, ahol ilyen jellegű fejlesztést még nem végeztek, érdemes az alapozó jellegű harmadikos feladatokkal kezdeni, és a tanulók fejlődéséhez igazodva haladni a negyedikes gyakorlatok felé.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

Az általános iskolai szakaszra döntően az érzéseken keresztül való tanulás a jellemző. Az iskolaérett, iskolába lépő gyermekek kezdik el a formális tanulást. Intellektuális fejlődésüket az alapvető tanulási készségek elsajátítása és az emlékezet fejlődése mozdítja elő, úgy, hogy erősen kötődnek a gyakorlati élethez. Ebben az időszakban mindenfajta tanulás a gyermek érzéseit igyekszik megszólítani annak érdekében, hogy a gyermek azonosulni tudjon azzal, amit tanul. A tanulás az első két-három évben még alapvetően az utánzásra és a közvetlen tapasztalatokra épül. A harmadikos gyerekeknél az első két osztályban megszerzett ismeretekre kell és lehet építeni, a megkezdett gyakorlatokat, mozgásformákat kell ismételni, majd bővíteni.

Ezeket a közvetlen tapasztalatokat olyan erős és folyamatos szóbeli struktúrákkal kell megerősíteni, amelyek lehetőséget teremtenek a megismerésére. Az első iskolai években érdemes minden játékot, verset, mondókát mozgással átélnünk, kísérenünk. A képzelőerő és a képekben való ábrázolás játssza a legfontosabb szerepet abban, hogy a tanulás személyes belső tapasztalássá váljon. Harmadik osztályban fokozatosan el kell lépni az eszközöktől, a szorzótáblák elsajátításánál egyre inkább a gondolkodás és az emlékezet erőire kell támaszkodni.

A 4. és az 5. osztály az, amikor a tanulók 10–11 évesek lesznek. A kisgyermekkorból való átmenet már befejeződött, a pubertás felé tartó viszont éppen most kezdődik el. A gyakorlatok a légzés és a vérkeringés kapcsolatának harmonizálását segítik elő. Ebben a korban tapasztalható magabiztosság kitoró életerőben és a világ iránti érdeklődésben jut kifejezésre, így elsődleges feladat a tanulók energiáját pozitív önismeretből a világ szépsége felé terelni. Ezt a célt jól szolgálják a ritmikus rendszert támogató és az azt megmozgató bravúros ügyességet kívánó feladatok.

# ÉRTÉKELÉS

A modulban folyamatos megfigyeléssel követjük hogy a tanulók

- képesek-e mozgásukat és beszédüket összehangolni;
- képesek-e egyenletes, ritmikus mozgás végzésére;
- képesek-e összetett mozgások végzésére;
- képesek-e társaikkal való együttműködésre;
- jól tájékozottak-e az 1000-res számkörön belül;
- képesek-e a tanult műveletek tízszerzésére
- el tudják-e végezni fejben és a hozzá kapcsolódó mozgásban az alapműveleteket;
- képesek-e az átélt mozgások, ritmusok alapján a fogalomalkotásra;
- képesek-e 1000-es és 10000-es számkörben, fejben alapműveletek elvégzésére;
- képesek-e a sokszorozáson alapuló műveletek értésére, végzésére

## A TOVÁBBHALADÁSHOZ SZÜKSÉGES SZEMPONTOK

Az azonnali szóbeli értékelésre a motiválás, a tanulási helyzet elfogadása, és a mozgások pontos végzése érdekében van szükségük a tanulóknak ezeknél a tevékenységeknél. Főképpen az együttműködés, a kölcsönös segítségadás és -elfogadás elindítása lehet jó következménye az elvégzett gyakorlatoknak. A harmadik osztályban az addig tanult ismeretek, mozgásformák, az egymásra fordított figyelem a tanulók tevékenységének megerősödését, kivirágzását eredményezik. Az alábbi gyakorlatok, közös tevékenységek minden szereplőtől közel azonos figyelmet, erőfeszítést kívánnak. A figyelmetlen, fegyelmetlen vagy segítségre szoruló tanulókat osztálytársaik fogják az örömteli mozgásos tevékenységek pontos, helyes elvégzésére kérni, szorítani, illetve segíteni. A kiemelkedő képességű tanulók szereplésre és egyéni továbbfejlődésre is lehetőséget kapnak. Az összetett, több szereplőt igénylő feladatok fejlesztik a tanulók egymás iránti figyelmét, szociális érzékenységét, együttműködési készségét. A negyedik osztályos tanulók egyéni fejlettségi szintjük szerint haladhatnak a feladatokban. A közös mozgásos feladatokban folyamatos megerősítést kapnak a gyengébb képességű tanulók, és kivirágozhatnak az egyéni képességek.

A negyedik osztályos tanulóknak szóló feladatok szervesen kapcsolódnak, épülnek a harmadikos modulban felsorolt gyakorlatokra. Azok nélkül az itt felsorolt gyakorlatok nagy részét képtelenség megtanulni, elvégezni. Mivel a harmadik és negyedik osztályos tanulók élettani fejlettsége egy szakaszt ível át, szükségesnek látszik a gyakorlás és a sikeres feladatmegoldás érdekében, hogy a harmadikosoknak szánt alapozó feladatok egy részét itt, a negyedik osztályos moduljában is megismételjük.

## MODULVÁZLAT

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
<b>I. Mozgásos feladatok babzsákkal</b>						
1.	„ <b>Megyek itt</b> ” – <b>egyéni gyakorlatok:</b> Egyéni gyakorlásnál, amikor maguknak adják-dobják a zsákot a tanulók, előkészítjük a még nagyobb figyelmet kívánó mozgást. A ti, ti ritmusra jobból balba, majd balból jobba adjuk a zsákot, a tára pedig függőlegesen feldobjuk magunk előtt kb. 60-80 cm magasra, s úgy kapjuk el bal kézzel, amikor visszaesik. A tá ritmusegység idején 1-2-3-at lehet tapsolni a zsák elkapása előtt.	Figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	Gyerekenként egy babzsák (A babzsák elkészítésének módját lásd az 1-es számú mellékletben!)
2.A	„ <b>Megyek itt</b> ” – <b>társakkal:</b> a vers tá ritmusára a tanulók az adott oldalon lévő szomszédnak adják, és ezzel egyidejűleg a másik oldalon lévő tártól kapnak egy babzsákot. A kezeket differenciáltan kell mozgatni, az üres tenyér felfelé, a zsákos tenyér lefelé forduljon.	Tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális, csoportos	Tevékenykedtetés, közös szövegmondás, ritmikus mozgás	A tanulók, babzsák
2.B	„ <b>Megyek itt</b> ” – <b>dobással és tappsal:</b> Ha a fenti gyakorlat már jól megy, akkor a balra-jobbra adás helyett balra-jobbra dobják egymásnak a zsákot a tanulók, később a dobásnál lehet egyet, majd kettőt tapsolni.	Megosztott figyelem, mozgás összerendezése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak	Csoportos		

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
2.C	„Megyek itt” – dobással és tapssal, két szomszédal arrébb: Ha a fenti gyakorlat már jól megy, akkor ne a közvetlen szomszédnak, hanem mindenki a hozzá képest második szomszédnak dobja a zsákját. Később a dobásnál lehet egyet, majd kettőt tapsolni.	Megosztott figyelem, mozgás összerendezése koncentráció	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak egyéni figyelmet kapnak	Csoportos		
3.A	„Hány lába van?” (Lásd az 3-as számú mellékletben a 100 Folk Celsius együttes gyerekdalát!) Énekelje az osztály a dalt, majd az utolsó kérdés után, hogy hány lábon jár a százlábú, számoljunk el egyesével százig. Közben jobb kézben dobjuk magunknak a zsákot tízszer, 11-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 21-nél mindenki továbbdobja a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben szintén dobva kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek jobb kéz, páros tízesek bal kéz. A 100 a „rendhagyó, mert a 100-ra dobjuk utoljára társunknak a zsákot: „Ennyi lába van!”	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenkedtetés, éneklés, mozgás	Gyerekenként egy babzsák
3.B	„Hány lába van?” – dobással a második szomszédnak: Ugyanaz a feladat, mint fent, csak a dobásnál mindenki a tőle balra lévő második szomszédjának dobja a zsákot.	Megosztott figyelem, koncentráció				

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
<b>II. Mozgásos feladatok babzsákkal és teniszlabdával – szorzótáblák gyakorlása</b>						
1.A	<b>Szorzótabla két babzsák dobásával:</b> A tanulók mindkét kezében legyen egy-egy azonos nagyságú babzsák. A zsákokat 40–50 cm magasra párhuzamosan dobják fel maguk előtt, s a dobás ritmusának megfelelően hangoztassák az adott szorzótáblát, mindig az egészből indulva és ahhoz visszatérve. Pl.: öt az egyszer öt és egyszer öt az öt, tíz az kétszer öt és kétszer öt az tíz, stb.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, figyelem, egyensúly, a domináns kéz megerősítése, a másik oldal fejlesztése	Egész osztály	Frontális, páros	Közös szövegmondás, mozgás	Gyerekenként két-két babzsák vagy zsonglőr-labda (Lásd a 2. számú mellékletben!)
1.B	<b>Szorzótabla két babzsák dobásával keresztben:</b> A gyakorlat megegyezik a fentivel, a különbség, hogy a zsákokat minden dobásnál keresztben kell dobni, és így a másik kézzel kell elkapni.	Mozgáskoordináció, figyelem				
2.	<b>Egy kéz, két zsák:</b> A tanulók egy kézben tartják a két darab babzsákot, de csak az egyiket dobják. A mozgás ritmusával egyezően számsorként mondják a szorzótáblát. Fölfelé a domináns kézzel dobjanak, visszafelé pedig a másikkal.	Figyelem, mozgáskoordináció	Egész osztály	Frontális	Közös szövegmondás, mozgás	Gyerekenként két-két babzsák vagy zsonglőr-labda
3.	<b>Zsonglőrködés:</b> A tanulók a domináns kezükben tartják a két darab babzsákot, és azokat felváltva dobják. A folyamat elsajátítása utáni cél az, hogy minél többet tudjanak dobni.	Megosztott figyelem, mozgáskoordináció, koncentrációs képesség fejlesztése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékenkedtetés, ritmikus számolás, mozgás	Gyerekenként két-két babzsák vagy zsonglőr-labda

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
4.	<b>Zsonglőrködés számsorok hangoztatásával:</b> Amikor a tanulók többsége képes összerendezet- ten, folyamatosan dobni a labdát, akkor hozzá lehet kapcsolni a mozgáshoz a szorzótáblák mondását. Eddig egyes számsorral számláltuk a dobások számát, mostantól lehet kettes, majd ötös és tízes számsort mondani, vagyis a kettes, ötös és tízes szorzótábla szorzatait. Ez a folya- mat hónapokig tart napi 5-10 perces gyakorlás mellett.	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együtműködés, moz- gás összerendezése mozgáskoordináció, koncentrációs képes- ség fejlesztése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segít- ségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékeny- kedtetés, ritmikus számolás, mozgás	Gyerekenként két-két babzsák vagy zsonglőr- labda
5.A	<b>Zsonglőrködés három labdával:</b> A tanulók két kézzel három labdát dobjanak keresztbe, úgy, hogy azzal a kézzel kell kezdeni a keresztbe dobást, amelyikben két babzsák van.	Megosztott figyelem, mozgáskoordináció, koncentrációs képes- ség fejlesztése	Egész osztály	Frontális	Tevékeny- kedtetés, ritmikus mozgás	Gyerekenként három babzsák vagy zsonglőr- labda
5.B	<b>Zsonglőrködés három labdával – verssel kísér- ve:</b> Amikor már tartósan jól tudják a tanulók a három zsákot dobni, a mozgást kísérik vers- mondással. (Pl. Antanténusz, szórakaténusz, szóraka tikitaka alabala bim, bam, busz.)	Megosztott figyelem, mozgáskoordináció, koncentrációs képes- ség fejlesztése, beszéd és mozgás összekap- csolása	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segít- ségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékeny- kedtetés, ritmikus be- széd, mozgás	
5.C	<b>Zsonglőrködés három labdával – számsorok hangoztatásával:</b> Amikor a tanulók többsége képes összerendezetten, folyamatosan dobni a labdát, akkor hozzá lehet kapcsolni a mozgáshoz a számsorok mondását. Eddig egyesével szám- láltuk a dobások számát, mostantól lehet kettes, majd ötös és tízes számsort mondani, vagyis a kettes, ötös és tízes szorzótábla szorzatait. Ez a folyamat hónapokig tart napi 5–10 perces gy- akorlás mellett.	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együtműködés, moz- gás összerendezése mozgáskoordináció, koncentrációs képes- ség fejlesztése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segít- ségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékeny- kedtetés, ritmikus számolás, mozgás	

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
6.	<b>Babzsák adogatása lábbal:</b> Álljanak körbe a tanulók, és egy ismert vers ritmusára (Paripám, csodaszép pejkó; Láttam, láttam; Tavaszi felhők) a vers mondásával egyidejűleg lábbal adják tovább az előttük fekvő babzsákat a mellettük lévő társnak. (A verseket lásd a 6-os számú mellékletben!)	Egyensúlyérzék, figyelem, mozgáskoor- dináció	Egész osztály	Frontális	Tevékeny- kedtetés, ritmikus be- széd, mozgás	Gyerekenként egy babzsák
7.A	<b>Teniszlabda pattintása számsorral:</b> Álljanak körbe a tanulók, hangosan mondják egyesével a számsort, közben adogassák egyik kezükből a másikba a teniszlabdát. A kijelölt szorzótáblánál az adott szám többszöröseinél erőteljesen pattintsák le maguk előtt a labdát.	Figyelem, mozgáskoor- dináció, koncentrációs képes- ség fejlesztése	Egész osztály	Frontális	Tevékeny- kedtetés, ritmikus be- széd, számlá- lás, mozgás	Gyerekenként egy teniszlabda
7.B	<b>Teniszlabda pattintása számsorral – láncban:</b> A fenti feladat továbbfejlesztése, hogy egyszer a törzs előtt, egyszer a hát mögött veszik át a tanulók a labdát egyik kezükből a másikba, és a pattintás után következő számra az adott számsorhoz illően mindenki eggyel jobbra vagy balra adja a labdát.	Megosztott figyelem, mozgáskordináció, koncentrációs képes- ség fejlesztése, beszéd és mozgás összekap- csolása	A segítségre szo- rulók segítséget kapnak			
<b>III. Törtek gyakorlása botokkal</b>						
1.A	<b>Ritmusjáték botokkal:</b> Keményfából készült botokkal négy-négy ütemen át üssenek a tanulók egészeket, feleket, negyedeket és nyolcadokat. A 17. ütemben egy tá ütéssel fejezzük be a gyakorlatot.	Figyelem, ritmus, együtműködés, mozgáskordináció, számlálás	Egész osztály	Frontális	Tevékeny- kedtetés, mozgás	Botok (Lásd az 5. számú mel- lékletben!)

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
1.B	<b>Ritmusjáték botokkal szólamokban felépítve:</b> A fenti gyakorlatot négy szólamra bontva építjük fel. Minden csoport végig a saját ritmusegységét üti. Kezdenek az egészet ütők, aztán lépjen be négyütemenként a fél, a negyed és a nyolcad. A 17. ütem elején mindenki egy tá-t üt befejezésként.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, számlálás		Frontális, csoportos		
1.C	<b>Ritmusjáték botokkal, kánonban:</b> A fenti gyakorlatot kánonban végezzék a tanulók. Mindenki minden ritmusegységet végigjátszik az adott sorrendben, úgy, hogy a szólamok négyütemenként lépjenek be. Azért, hogy egyszerre fejzódhessen be a gyakorlat, az első szólam játsszon még plusz 12 ütemet, a második 8-at, a harmadik 4-et, és a negyedik szólam ekkorra játssza végig a ritmusokat, s így a 29. ütemben egy tá ütésével mindenki egyszerre fejezheti be a gyakorlatot.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, számlálás				
2.	<b>Botdobási gyakorlatok:</b> A fenti feladatok továbbfejlesztéséhez szükséges gyakorlatok. A domináns kézzel dobjuk úgy az egyik botot (rudat), hogy az a kéz fölött a testtel szemben 180°-os fordulatot tegyen. Ha ez tartósan jól sikerül, akkor lehet a másik kézzel gyakorolni. Ezután lehet 360°-os fordulatot dobni, végül gyakoroljunk egyszerre mindkét kézzel. A legvégső lépés az eddigi mozdulatok csukott szemmel való gyakorlása.	Mozgáskoordináció, koncentrációs képesség fejlesztése, megosztott figyelem, egyensúlyérzék és térérzék fejlesztése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak	Frontális	Tevékenkedtetés, mozgás	Gyerekenként két-két bot

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
3.A	<b>Versmondás és ritmusjáték botokkal:</b> Álljon körben az osztály, és egy minden tanuló által jól ismert verset mondva a botokkal is üssék a ritmust. (Paripám csodaszép pejkió; Láttam, láttam; Tavaszi felhők. A verseket lásd a 6-os számú mellékletben!)	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, beszéd és mozgás összekapcsolása	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, ritmikus beszéd, mozgás	Gyerekenként két-két bot
3.B	<b>Versmondás és ritmusjáték botokkal, kánonban:</b> A fenti feladat azzal a különbséggel, hogy az osztály két-három- vagy négy csoportra osztva kánonban mondja a verset és végzi a cselekvést.	Figyelem, ritmus, együttműködés		Csoportos		
<b>IV. Énekes, verses és mozgásos ritmusjátékok – szorzótáblák hangoztatása, gyakorlása számtani sorozatok alkotásával</b>						
1.	<b>Pál, Kata, Péter:</b> Az osztály álljon körben és énekelje először egy szólamban, majd négyszólamú kánonként a népdalt. Ezután úgy adják elő egy szólamban, hogy először énekeljék szöveggel, aztán tapsolják a ritmust, majd dobbantsanak lábbal, végül két kezük hüvelykujjával csettintsenek az ujjtövön. Ha már jól megy, ilyen módon is elő lehet adni négyszólamú kánonként. (A francia kánont lásd a 7. számú mellékletben!)	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció, beszéd és mozgás összekapcsolása	Egész osztály	Frontális, csoportos	Éneklés, ritmikus mozgás	
2.A	<b>Pál, Kata, Péter tapsosztinatóval:</b> A népdal egy-egy sora 8 negyedből áll. Ezt az egységet 3+3+2 arányban elosztva tapssal és a combra mért ütésekkel énekeljék a tanulók: taps, bal, jobb, taps, bal, jobb, taps, bal; stb.	Figyelem, ritmus, mozgáskoordináció, beszéd és mozgás összekapcsolása	Egész osztály	Frontális	Éneklés, ritmikus mozgás	

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
2.B	<b>Pál, Kata, Péter változó tapsosztinatóval:</b> A soronkénti 8 negyedlet minden sornál változó tapsjátékkal kísérik a tanulók : 3+3+2 3+2+3 2+3+3 végül újra 3+3+2	Figyelem, ritmus, együtműködés, mozgáskoordináció, beszéd és mozgás összekapcsolása		Frontális, csoportos		
3.A	<b>Paripám csodaszép pejkő – helybenjárással:</b> Weöres Sándor pontosan ismétlődő ritmusú versét egyenletes -kétnegyedes mérő értékű- helybenjárással kísérve mondják a tanulók, közben tapsolják a vers ritmusát.	Figyelem, ritmus, mozgáskoordináció, beszéd és mozgás összekapcsolása	Egész osztály	Frontális	Versmondás, ritmikus mozgás	
3.B	<b>Paripám csodaszép pejkő – ritmuslépéssel:</b> Minden ugyanaz, mint az előző feladatnál, csak fordítva: tapsolják a mérőt és lépnek a vers ritmusát.	Figyelem, mozgáskoordináció, koncentrációs képesség fejlesztése, beszéd és mozgás összekapcsolása				
3.C	<b>Paripám csodaszép pejkő – váltogatva:</b> Az előző két feladat összekapcsolása: Az első sornál a láb legyen a mérő és a kéz a ritmus, azután pedig soronként váltva.	Megosztott figyelem, mozgáskoordináció, koncentrációs képesség fejlesztése, beszéd és mozgás összekapcsolása				

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
4.A	<b>Számsorok mozgással kísérvé – párban:</b> Két koncentrikus körben álljanak egymással szemben párba a tanulók, hangosan egyesével mondják a számsort. A kettő és a három többszöröseinél a kijelölt csoportok tapsoljanak, illetve a közös többszörösöknél szemben, párhuzamos tartással üssék össze tenyerüket, majd saját helyzetükhöz képest lépjenek jobbra egyet, így új társat kapnak a szemben lévő körből. Az egyik csoport minden második számra tapsol, a másik minden harmadikra. A közös többszörösöknél (6, 12, 18, 24, 30, stb.) szemben összeütik tenyerüket, majd továbblépnek.	Beszéd, mozgás, ritmus, számlálás, mozgás összerendezése, együttműködés, térben való tájékozódás	Egész osztály	Frontális, csoportos és páros	Közös szövegmondás, mozgás	
4.B	<b>Számsorok mozgással kísérvé – párban, némán:</b> Minden megegyezik a fentiekkel, kivéve, hogy a tanító által előre kijelölt határig hangosan mondják a tanulók a számsort, majd onnan némán, s a másik határtól a befejezésig ismét hangosan.	Megosztott figyelem	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak			
4.C	<b>Számsorok mozgással kísérvé – párban más számokkal:</b> A fenti feladatsor átvihető bármilyen számpárra. Ahogy az osztály értéke, tudása, összerendezettsége engedi, újabb és újabb számpárokkal lehet bővíteni a gyakorlatot: 3–6, 3–9, 4–5, 4–8, 5–10, stb.					

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
5.	<b>Több szám közös többszöröse:</b> Három koncentrikus kört alkotva jobbra-balra szökdécselve hármat, négyet és ötöt lépjenek a csoportok. Az első lépés hangsúlyos legyen, és ezzel egyidejűleg tapsoljanak egyet a tanulók. A kezdet közös tapsa után legközelebb 61-nél találkozik a taps. (A feladat elvégezhető más számhármassal is, pl. 3-mal, 5-tel és 7-tel. Akkor az 1 után legközelebb 106-nál következik a közös taps.)	Számlálás, ritmus, tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	A jó képességűek próbára tehetik magukat, a segítségre szorulóknak segítséget kapnak	Csoportos, egyéni	Tevékenykedtetés, ritmikus számolás, mozgás	
6.A	<b>Csillagdobás babzsákkal:</b> Álljanak körbe a tanulók. A tanító dobjon a szemben álló gyerekeknek egy babzsákot olyan ívben, hogy a tanuló könnyen el tudja kapni. Ez a tanuló a neki dobóhoz képest, tehát a dobótól balra következő társnak dobja a zsákot, és így tovább körben, míg az utolsó tanuló a kezdőnek dobja a zsákot.	Tájékozódás a térben, figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály	Frontális	Tevékenykedtetés, mozgás	Babzsák
6.B	<b>Csillagdobás több babzsákkal:</b> A feladat meggyezik a fentivel, csak nem 1 babzsákkal, hanem a tanulók létszáma és rendezettsége szerint 3, 4, 5 vagy akár 6 zsákkal. Összeszokott közösség tagjai képesek egymáshoz igazodni, képesek egyszerre végezni a mozgást.	Tájékozódás a térben, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése				Több babzsák
<b>V. Gyakorlatok ugrókötéllel</b>						
1.A	<b>Nagy kötélben kis kötél:</b> Két segítő egyenletes tempóban hajtson egy nagy kötelet, a nagy kötélben pedig a tanuló ugorjon maga körül kis kötelet hajtva felváltva lassú, illetve gyors tempóban.	Koncentráció, mozgáskoordináció, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	Egész osztály, a jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenykedtetés, ritmikus számolás, mozgás	Kötelek (Lásd a 4. számú mellékletben!)

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
1.B	<b>Nagy kötélben kis kötél – bravúros gyakorlatok:</b> A nagy kötél alatt ugró tanuló keresztezve hajtsa maga körül a kis kötelét (lehet előre és hátra is), illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet.	Koncentráció, mozgáskoordináció, megosztott figyelem, együttműködés, mozgás összerendezése	A jó képességű tanulók			
2.A	<b>Két nagy kötélben végzett gyakorlat:</b> Két hosszú kötelet hajtsanak a segítők egyszerre, letről föl, illetve kívülről befelé. A kötelek egymáshoz képest a kör ellentétes pontján legyenek. Az ugró tanuló saját kis kötelét háta mögött készleltben tartva lépjen be a két nagy kötél közé és a kötelek ritmusához igazodva folyamatosan ugorjon. Amikor a hajtók és az ugró egy ritmusban vannak, akkor az ugró tanuló hajtsa maga körül a kis kötelét.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	Két db hosszú ugrókötél, egy db kis kötél
2.B	<b>Két nagy kötélben végzett bravúros gyakorlatok:</b> A gyakorlat megegyezik a fentiekkel, azzal a különbséggel, hogy az ugró tanuló előre vagy hátra keresztezzen, illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelét.	Ritmus, kitartás, erő, megosztott figyelem, együttműködés, mozgáskoordináció				
3.A	<b>Egy nagy kötélben labdadobás:</b> A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a nagy kötelet, az ugró tanuló keményre felfújott labdával lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló segítőnek oda-vissza dobja a labdát. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Egyéni	Tevékenkedtetés, mozgás	Hosszú ugrókötél, labda

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
3.B	<b>Egy nagy kötélben 2 labdadobás:</b> A fenti gyakorlat, azzal a különbséggel, hogy egyszerre két labdát dobnak, az egyiket „alul”, szinte vízszintesen, a „másikat” felül, egy kis ívben. A tapasztalat azt mutatja, hogy a tanulók ilyen helyzetben csak a vízszintes dobásra képesek, így a felnőtt segítőnek kell az íves dobást végeznie.	Ritmus, együttműködés, megosztott figyelem mozgáskoordináció				Hosszú ugrókötél, 2 labda
4.A	<b>Két nagy kötélben labdadobás:</b> A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló felnőtt segítővel oda-vissza dobja a labdát. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	Hosszú ugrókötelek, labda
4.B	<b>Két nagy kötélben 2 labdadobás:</b> A két segítő egyenletes tempóban hajtsa a két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be kezében egy labdával, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló felnőtt segítő vezetésével egyszerre oda-vissza dobják a 2 labdát. Jól összeszokott társak képesek folyamatos forgatás mellett minden ugrásnál 8-10 egymást követő átadásra.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció				Hosszú ugrókötelek, 2 labda

Változat	Lépések, tevékenységek (a mellékletekben részletesen kifejtve)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport / A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz (mellékletben: a feladatok, gyűjtemények, tananyag- tartalmak)
				Munkaformák	Módszerek	
5.A	<b>Megduplázott rendszer:</b> Egymással szemben, kb. 2-3 méter távolságra álljon fel a két ugrócsoport. A segítők egyszerre, egy ütemben hajtják a két nagy kötelet, így az ugrók is egyszerre ugranak. Az egyik ugró kezében legyen készenlétben egy labda, vagy egy külső segítő a megfelelő ritmusban dobja be neki a labdát. Az ugrók folyamatos együttes ugrás mellett felváltva egymásnak dobják a labdát.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	Hosszú ugrókötelek, labda
5.B	<b>Megduplázott rendszer 2 labdával:</b> A fenti gyakorlat azzal a különbséggel, hogy mindkét ugrónál van egy labda, és az előre megállapodott módon egyikük „alul”, másikuk „felül” dobja társának a labdát.	Figyelem, ritmus, együttműködés, mozgáskoordináció				Hosszú ugrókötelek, 2 labda
6.	<b>Ugrók ugratása egy vonalban:</b> A rendszer lineárisan továbbfejlesztett változata: egy tanuló ugrik a maga körül hajtott kis kötéllel, úgy, hogy fölötte két társa vele egy ütemben hajt egy hosszabb kötelet, de ők is ugranak, mert újabb két társ egy még hosszabb kötelet forgat a három együtt mozgó társ körül.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	Két db hosszú ugrókötel, egy db kis kötel
7.	<b>Kereszthajtás három ugróval:</b> Két darab, egymásra merőlegesen álló kötelet hajtson négy hajtó. Egy ugró lépjen be kis kötéllel a kereszt közepére és ott ugorjon kötelét hajtva. A kereszt két szárának kicsit hosszabb szakaszára pedig még beléphet és ugorhat egy-egy ugró.	Figyelem, ritmus, kitartás, erő, együttműködés, mozgáskoordináció	A jó képességű tanulók	Csoportos	Tevékenykedtetés, mozgás	Két db hosszú ugrókötel, egy db kis kötel

# A FELDOLGOZÁS MENETE

## I. Mozgásos feladatok babzsákkal

1. „Megyek itt”: A szabályos, ti-ti-tá ritmusú vers bőséges lehetőséget ad a ritmikus mozgásra, játékra.

Megyek itt, megyek ott,  
egyszer bal, egyszer jobb.  
Fenn az ég, lenn a kút,  
hideg jég, hosszú út.  
(Szerzője: Clemens Schleuning)

Álljon körbe az osztály. A babzsák legyen a tanulók bal kezében, és a vers ritmusának megfelelően a zsákot bal kézben tartva kezdjük a mondókát és adjuk bal kezünkéből a jobb, majd vissza a bal kezünkbe és így tovább:

Me-gyek itt, me - gyek ott,  
ti, ti, tá | ti, ti, tá

jobb, bal, jobb | bal, jobb, bal és így tovább a vers végéig.

Egyéni gyakorlásnál, amikor maguknak adják-dobják a zsákot a tanulók, előkészítjük a még nagyobb figyelmet kívánó mozgást. A ti, ti ritmusra balból jobbra, majd jobbról balba adjuk a zsákot, a tá-ra pedig függőlegesen feldobjuk magunk előtt kb. 60-80 cm magasra, s úgy kapjuk el, amikor visszaesik. A tá ritmusegység idején 1-2-3-at lehet tapsolni a zsák elkapása előtt.

2.A „Megyek itt” – társakkal: Ugyanúgy kezdődik a mozgás, mint az egyéni gyakorlatnál, de most a bal kézben legyen a zsák a kezdésnél, és a vers tá ritmusára nem saját jobb kezükbe, hanem a baloldali szomszédjuknak adják a tanulók a zsákot, és ezzel egyidejűleg a másik oldalon lévő társtól kapnak egy babzsákot. A kezeket differenciáltan kell mozgatni, az üres tenyér felfelé, a zsákos tenyér lefelé forduljon. A gyakorlat nagy összerendezettséget, fegyelmet és figyelmet kíván a tanulóktól. Összeszokott osztály nagyon gyors tempóban is képes a gyakorlat hiba nélküli végzésére.

2.B „Megyek itt” – dobással és tapssal: Ha a fenti gyakorlat már jól megy, akkor a balra-jobbra adás helyett balra-jobbra dobják egymásnak a zsákot a tanulók. Ahogy saját maguknak, úgy a társnak is 60-80 cm magasra kell dobni a zsákot. A figyelmet meg kell osztani. A begyakorlottságnak megfelelően már képesek lesznek a tanulók (akár csukott szemmel is!) a zsák pontos továbbítására a szomszéd felé. A tekintettel viszont arrafelé kell fordulni, ahonnan a zsákot kapják. A nagyfokú koncentráció, a megosztott figyelem és a differenciált mozgás beszéddel kísérve nagy kihívás. Összeszokott közösség képes arra, hogy kevés hibával – vagy akár leejtés nélkül is! – elvégezze a gyakorlatot. A gyakorlottság és ügyesség szintjéhez igazodva később a dobás idején lehet egyet, majd kettőt tapsolni.

2.C „Megyek itt” – dobással és tapssal, kettővel arrébb: Ha a fenti gyakorlat már jól megy, akkor ne a közvetlen szomszédnak, hanem mindenki a hozzá képest második szomszédnak dobja a zsákját. Fontos, hogy a kör igazán kör legyen, hogy lássák egymást a második szomszédok. Így is nagy figyelmet igénylő feladat egy magasabb, nagyobb testű társ előtt-fölött úgy átdobni a zsákot, hogy a társ el tudja kapni. Később a dobásnál lehet egyet, majd kettőt tapsolni.

**3.A Hány lába van?** (Lásd az 5-ös számú mellékletben a 100 Folk Celsius együttes gyerekdalát!) Énekelje az osztály a dalt, majd az utolsó kérdés után, hogy hány lábon jár a százlábú, számoljunk el egyesével százig. Közben jobb kézben dobjuk magunknak a zsákot tízszer, 11-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 21-nél mindenki továbbdobja a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben szintén dobva kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek jobb kéz, páros tízesek bal kéz. A 100 a „rendhagyó, mert a 100-ra dobjuk utoljára társunknak a zsákot: „Ennyi lába van!” Érdemes külön felhívni a figyelmet arra, hogy milyen fontos szerepe van a zsákot dobó embernek abban, hogy társa el tudja kapni a neki dobott eszközt. Fejlődni fog a közösség szociális érzése, érzékenysége, figyelme. Az ügyesebb tanulókat a segítségre szorulókkal mellé kell állítani, az ő feladatuk és felelősségük is, hogy sikerüljön a gyakorlat.

**3.B Hány lába van? – dobással a második szomszédnak:** Ugyanaz a feladat, mint fent, csak a dobásnál mindenki a tőle balra lévő második szomszédjának dobja a zsákot. Fontos, hogy a kör pontos legyen, hogy a társak jól rálássanak egymásra, és pontosan tudjanak dobni.

## II. Mozgásos feladatok babzsákkal és teniszlabdával – szorzótáblák gyakorlása

**1.A Szorzótábla két babzsák dobásával:** Álljon körben az osztály. A tanulók mindkét kezében legyen egy-egy azonos nagyságú babzsák. A zsákokat 40–50 cm magasra párhuzamosan dobják fel maguk előtt, s a dobás ritmusának megfelelően hangoztassák az adott szorzótáblát, mindig az egészből indulva és ahhoz visszatérve. Pl.: öt az egyszer öt és egyszer öt az öt, tíz az kétszer öt és kétszer öt az tíz, stb. Érdemes a számsort visszafelé is elmondani, ez egyrészt indirekt segíti a kivonás értését, másrészt példát kapnak a tanulók arra, hogy nem csak egy irányból, „előlről” lehet a különböző szorzatokat „megközelíteni”. A figyelmes tanulók gyorsan felfedezik például, hogy a  $9 \times 7$ -et könnyű kiszámolni, mert csak a  $10 \times 7$ -ből kell elvenni 7-et. A közös ritmikus mozgás, a szorzótábla mondása jól vezeti a tanulókat. A két kéz együttes használata biztosabbá teszi a domináns oldalt, közben megerősítést kap a másik, a nem domináns oldal is. A gyakorlat elősegíti a differenciálódást, a megosztott figyelmet és az együttműködést. Lassú tempóban kell mondani a szorzótáblát, így nem baj, ha leesnek a zsákok. A ritmusból kieső tanulók könnyedén vissza tudnak kapcsolódni a feladatba.

**1.B Szorzótábla két babzsák dobásával keresztben:** A gyakorlat megegyezik a fentivel, a különbség, hogy a zsákokat minden dobásnál keresztben kell dobni, és így a másik kézzel kell elkapni. A keresztbe dobás sokkal nagyobb összerendezettséget kíván. Jól elősegíti a két oldal harmonikus fejlődését, a mozgáskoordináció és a figyelem erősödését. Amikor már könnyedén megy a feladat, ki lehet lépni az addigi számkörből, és például az 50-es szorzótáblát is lehet mondani: 50 az egyszer 50 és egyszer 50 az 50, 100 az kétszer 50 és kétszer 50 az 100...és így tovább. (Ugyanígy lehet 500-as szorzótáblát mondani, stb.) A nagyobb számok kimondása kicsivel több időt igényel, így kicsit magasabbra kell dobni a zsákokat, és még jobban kell koordinálni az útjukat. Eközben a tanulók a hangoztatásban átélik, hogy az ötvenes vagy ötszáz-as szorzótábla pontosan ugyanolyan, mint az ötös, csak egy illetve két nullát kell a megfelelő számok után tenni, illetve mondani.

**2. Egy kéz, két zsák:** A tanulók egy kézben tartják a két darab babzsákot. Az egyiket a marok tövében tartják a gyűrűs és a kisujjal a hüvelykujj tövéhez szorítva, a másik zsákot pedig a hüvelyk, a mutató és a középső ujjal irányítva folyamatosan dobják maguk előtt függőlegesen 60-80 cm magasra. A mozgás ritmusával egyezően számsorként mondják a szorzótáblát. Az adott szám tízszereséig a domináns kézzel dobunk, visszafelé vegyük át a zsákokat a másik kézbe. A kéz finommotoros mozgatása, az ujjak precíz irányítása, a folyamatos függőleges irányú dobás és elkapás elősegíti a két oldal harmonikus fejlődését, a mozgáskoordináció és a figyelem erősödését.

**3. Zsonglőrködés:** A tanulók a domináns kezükben tartják a két darab babzsákot, és azokat felváltva dobják. A folyamat elsajátítása utáni cél az, hogy minél többet tudjanak dobni. A két labda dobása nagyfokú testi-lelki összerendezettséget kíván. Érdemes a tanulási folyamatot részelemekre bontani, s csak akkor továbblépni, ha az előző fokozatot jól végre tudják már hajtani. A tapasztalat azt mutatja, hogy a közösen, kötött rendben végzett mozgás, a beszéd (vers, mondóka, számsor, szorzótábla) ritmusa segíti leginkább a tanulókat mind a tanult mozgásforma elsajátításában, mind az együttműködésben, önfegyelemben.

*Első lépés:* Tartsuk a domináns kézben a zsákokat, az egyiket 10-szer dobjuk fel hangosan számlálva. Ha szép egyenletes a mozgás, és többnyire elkapjuk a zsákot, akkor lehet továbblépni.

*Második lépés:* Határozzuk el, hogy amikor az első zsák pályája tetején van, feldobjuk a második zsákot is. Nem kell törődni azzal, hogy az első zsák a kezünkbe pottyanjon, illetve nem kell - most még- arra törekedni, hogy el is kapjuk a zsákokat. Az eddigi előkészítő gyakorlatok hatása amúgy is az lesz, hogy a függőleges irányú mozgás begyakorlottsága miatt a zsákok a dobó kéz közelében fognak visszaérkezni. Fontos, hogy a mozgást „Feldobom, feldobom!” szavakkal kísérjük megerősítésként. Ha a zsákokat megfelelő ritmusban függőlegesen tudjuk dobni, léphetünk tovább.

*Harmadik lépés:* A feldobásnál határozzuk el, hogy az elsőnek feldobott zsákot megpróbáljuk elkapni, és a második zsákkal nem törődünk, leeshet a földre. Ha 10 dobásból hétszer-nyolcszor elkapjuk, jöhet a következő lépés.

*Negyedik lépés:* Cél, hogy egymás után mindkét zsákot feldobjuk, és el is kapjuk. Fontos, hogy előre elhatározzuk, csak kettőt dobunk, nem kísérletezünk további dobásokkal. Minél tervezettebb, tudatosabb a mozgás, annál sikeresebb az elsajátítás. Kísérjük a mozgást a „Feldobom, feldobom, elkapom!” szavakkal. Amikor a második zsákot feldobjuk, már érkezik is vissza az első zsák. Az eddigi gyakorlatok hatására szinte teljesen biztosan a dobó kézbe érkezik, így „csak” a második labda elkapására kell összpontosítani. Ha ez folyamatosan sikerül, lehet továbblépni.

*Ötödik lépés:* Dobjunk hármat, de csak hármat és álljunk meg. Ha folyamatosan uraljuk a mozgást, innen kezdve fokozatosan lehet növelni a dobásszámot. Fontos, hogy a tanuláshoz ebben a szakaszban mindig határozzuk el, mennyit fogunk dobni, és ezt a célt igyekezzünk megvalósítani. Ezen a szinten egyéni gyakorlással lehet törekedni a „saját csúcsra”. Innen kezdve sokszínűvé válik a gyakorlás. Lehet gyakorolni a nem domináns kézzel. Meglepő, de majdnem ugyanolyan jól fog menni, mint az ügyesebb oldallal. Lehet magasakat dobni, és lassan számolni, kicsiket dobni, és gyorsan számolni. Ha biztonságot szereztek a tanulók ezen a szinten, akkor majd ki lehet lépni az egyesével való számolásból.

A fenti feladatsort a tapasztalatok szerint a harmadik-negyedik osztályos tanulók nagy időbeli különbséggel és szórással sajátítják el. A legügyesebbek, leggyorsabbak néhány napon belül. A leglassúbbaknak, mozgásukban legkevésbé összeszedett tanulóknak egy-másfél év szükséges mindehhez.

Az átlag, a döntő többség számára néhány hónap rendszeres gyakorlás szükséges, napi 5-10 percnyi közös iskolai gyakorlás mellett. A folyamat elsajátítása utáni cél az, hogy minél többet tudjanak dobni.

**4. Zsonglőrködés számsorral:** Amikor a tanulók többsége képes összerendezetten, folyamatosan dobni a labdát, akkor hozzá lehet kapcsolni a mozgáshoz a szorzótáblák számsorként való mondását. Eddig egyes számsorral számláltuk a dobások számát, mostantól lehet kettes, majd ötös és tízes számsort mondani, vagyis a kettes, ötös és tízes szorzótáblát. Ez a folyamat hónapokig tart napi 5-10 perces gyakorlás mellett. Az új feladat, számsorokat mondani a dobás ritmusával egyezően, újabb összpontosításra készíti a tanulókat. Ezt a nehézséget még növeli, hogy egyszerre kell mozogni és beszélni a társakkal. Tehát hármassal végeznek el, melyek mindegyike nagy összpontosítást igényel: adott számsort mondanak, melynek ritmusával egyezően bonyolult mozgást végeznek, s végül még a társakhoz is igazodni kell.

Az alacsonyabb fokon járó tanulók eközben a terem másik részében önállóan gyakorolhatnak. Az a vágy, hogy folyamatosan minél többet tudjanak dobni, olyan erős a gyerekekben, hogy előbb vagy utóbb utol fogják érni a rendezettebben mozgó társaikat.

A gyorsabban haladók pedig további lépéseket sajátíthatnak el. A számsorral való felfelé haladáskor a domináns kézzel dobjanak, visszafelé pedig a másikkal. Lehet nagyon magasakat dobni és nagyon kicsiket. Lehet a hát mögül dobni az első zsákot és így tovább...A tanulók képzelete nagyon gazdag.

**5.A Zsonglőrködés három labdával:** A három labdával való zsonglőrködés a kétlabdás tapasztalatokból nő ki. Ahogy a két labdával való gyakorlatoknál, úgy a háromlabdás tevékenységnél is fontos a tervezettség és a fegyelem. Érdekes ennél a gyakorlatnál is lépésekre bontani a folyamatot és így tanulni.  
*Első lépés:* Tartsunk a domináns kézben két labdát, a másikban egyet. A kétlabdás kézzel dobunk fel egy labdát a másik kéz irányába 50-60 cm magasra, s amikor az pályája csúcsán jár, dobjuk fel a másik kézben lévő labdát a domináns kéz felé. Határozzuk el előre, hogy csak kettőt dobunk és megállunk. A mozgást kísérjük a „Feldobom, feldobom, elkapom!” szavakkal. Ezt ismételjük meg ötször.

*Második lépés:* Ha a domináns kézzel kezdve tartósan sikerül jól végrehajtani a feladatot, akkor cseréljünk. A nem domináns kézben legyen a két labda és így kezdjük a gyakorlást. Ha ezen a módon is sikerül tartósan leejtés nélkül a mozgás, léphetünk tovább.

*Harmadik lépés:* A domináns kézben legyen a két labda, és határozzuk el, hogy hármatot dobunk, de csak hármatot, és azután –még ha jól sikerült is – megállunk. Azért fontos a tervezés és a megállás, mert így jobban tudjuk uralni a mozgásunkat. A három dobás miatt mindig a másik kéz lesz az újra kezdő, így a két oldal közötti egyensúly észrevétlenül fejlődik. Ha tartósan jól tudunk hármatot dobni, lehet növelni a tervezett dobások számát. Ezután lényegében „tudjuk” a háromlabdás zsonglőrködést, minden tanuló saját igénye és tehetsége szerint haladhat tovább. A folyamat elsajátítása utáni cél az, hogy minél többet tudjanak dobni.

**5.B Zsonglőrködés három labdával – verssel kísérve:** Amikor már tartósan jól tudják a tanulók a három zsákot dobni, a mozgást kísérjük versmondással: Pl. An-tan-té-nusz, szó-ra-ka-té-nusz, szó-ra-ka ti-ki-ta-ka a-la-ba-la bim-bam-busz. (Tá, tá, tá, tá, tá ti-ti tá, tá...stb.) A 2/4-es halandzsavers jó vezető a mozgáshoz. Egyenletes is, ritmusos is, nem kell nagy figyelmet fordítani a szövegmondásra, mégis plusz feladat a beszéd és a mozgás összekapcsolása miatt.

**5.C Zsonglőrködés három labdával – számsorok hangoztatásával:** Amikor a tanulók többsége képes összerendezetten, folyamatosan dobni a labdát, és ezzel egyidejűleg verset mondani, akkor hozzá lehet kapcsolni a mozgáshoz a számsorok mondását. Eddig egyesével számláltuk a dobások számát, mostantól lehet kettes, majd ötös és tízes számsort mondani, vagyis a kettes, ötös és tízes szorzótábla szorzatait. Ez a folyamat hónapokig tart napi 5-10 perces gyakorlás mellett.

**6. Babzsák adogatása lábbal:** Álljanak körbe a tanulók, és egy ismert vers mondásával (ez lehet például a „Paripám, csodaszép pejko”, a „Láttam, láttam”, vagy a „Tavaszi felhők”) a vers mondásával egyidejűleg lábbal, egyenletes negyedekben, tehát mérőütésként adják tovább az előttük fekvő babzsákokat a mellettük lévő társnak. Levetett cipővel álljon tehát körbe az osztály. Minden tanuló előtt legyen a földön egy babzsák. Először próbálják a tanulók a lábujjaikkal megfogni, felemelni, jobbra-balra és előre-hátra rakosgatni a zsákokat. Mindkét lábuk ügyességét tegyék próbára. Aztán adogassák saját maguknak lábból kézbe és kézből lábba a zsákokat. Azután kísérletet lehet tenni arra, hogy a zsákokat a lábujjakkal megfogva maguk előtt minél magasabbra feldobják, úgy, hogy kézzel el tudják kapni. Végül az ismert vers mondásával egyszerre az egyik negyedre emeljék fel jobb lábbal az előttük fekvő zsákokat, a következő negyedre pedig mindenki tegye le a jobboldali szomszédja elé, és így tovább a vers végéig.

**7.A Teniszlabda pattintása számsorral:** Az adott szorzótáblához illetve számsorhoz igazodva sokféle mozgás kialakítható, melyek nagy figyelmet és ügyességet kívánnak a tanulóktól. Álljanak körbe a tanulók, hangosan mondják egyesével a számsort, közben adogassák egyik kezükből a másikba a teniszlabdát. Mondjanak hármasszámsort. A kezdésnél jobb kezükben legyen a teniszlabda, mondják egyesével hangosan a számokat, s közben adják jobból balba, majd vissza, balból jobbra a labdát: 1, 2, a háromra jobb kézzel erőteljesen pattintsák le maguk előtt a labdát, majd kapják is el jobb kézzel. A 4-re újra adják balkézbe, 5-re vissza jobbra, a 6 ismét pattintás, és így tovább. Lehet variálni a mozgást test előtti és test mögötti átadással, magasba dobással. A páratlan számoknál értelemszerűen mindig a kezdő kéz fog pattintani, és mivel a tanulók túlnyomó többsége jobbkezes, ezért érdemes jobb kézzel kezdeni. Páros számok gyakorlásánál mindig változik a pattintó kéz, tehát egyszer a jobb kézre, egyszer a bal kézre jut a pattintás az adott páros szám többszöröseinél.

**7.B Teniszlabda pattintása számsorral – láncban:** Növelhetjük a feladat nehézségét, a figyelmet és a tanulók egymás iránti segítségét, ha minden többszörös után továbbadják a tanulók a labdát annak a szomszédjuknak, amelyik kezükkel a labdát lepattintották. Páratlan számoknál mindig egy irányba fognak haladni a labdák, a páros számoknál pedig balra-jobbra. A közös mozgás segíteni fogja a bizonytalanabb tanulókat, az erőteljes labdapattintás pedig kiemeli az adott szám többszöröseit.

### III. Törtek előkészítése botokkal

**1.A Ritmusjáték botokkal:** A törtek tanulásához jól használható eszköz a bot. Nem számok, fogalmak, absztrakciók kimondásával, hanem tapasztalásban élük át a tanulók az egész, fél, negyed és nyolcad minőségét. Álljon körbe az osztály. A keményfából készült botokkal négy-négy ütemen át üssenek a tanulók egészeket, feleket, negyedeket és nyolcadokat. A 17. ütemben egy tá ütéssel fejezzük be a gyakorlatot. Az „egész” tartson kb. két másodpercig, így a gyakorlat teljes ideje 36 másodperc. A gyakorlat végzése közben rendeződik a tanulók mozgása. Az egyenletes ritmusok lüktetése belső rendet teremt. Érdemes ütemenként a kezekkel irányt váltani, vagyis az egyik ütemben a jobb kéz legyen felül, és így azzal üssünk fentről lefelé, a másik ütemben pedig cseréljünk, és a bal legyen felül. Ez elősegíti a tanulók mozgáskoordinációs rendeződését, fejlődését, segíti a számlálást és hangsúlyt ad az ütemek elején, ezzel is segítve később a szólamok együttes megszólalását.

**1.B Ritmusjáték botokkal szólamokban felépítve:** A fenti gyakorlatot négy szólamra bontva építjük fel. Jelöljük ki a szólamokat. Minden csoport végig a saját ritmusegységét üsse, de ne egyszerre kezdjenek, hanem négyütemenként. Kezdzének az „egészet” ütők, aztán lépjen be négyütemenként a fél, a negyed és a nyolcad. A 17. ütem elején mindenki egy tá-t üt befejezésként. A négy különböző ritmus pontos együttes megszólalása nagy örömet okoz a tanulóknak.

**1.C Ritmusjáték botokkal, kánonban:** A fenti gyakorlatot kánonban végezzék a tanulók. Minden szólam minden ritmusegységet játsszon végig az adott sorrendben, úgy, hogy a szólamok négyütemenként lépjenek be. Azért, hogy egyszerre fejeződhessen be a gyakorlat, az első szólam, amikor befejezte a nyolcadokat, kezdje előlről a játékot és játsszon még plusz 12 ütemet, a második szólam ugyanígy 8-at, a harmadik pedig 4-et, így a negyedik szólam ekkorra játssza végig a ritmusokat, és így a 29. ütemben egy tá ütésével mindenki egyszerre fejezheti be a gyakorlatot. Megfelelő gyakorlás után az „egészek” alatt jut idő arra, hogy a botokat 360°-os fordulattal feldobjuk és elkapjuk.

**2. Botdobási gyakorlatok:** A fenti feladatok megalapozásához és továbbfejlesztéséhez szükséges gyakorlatok. A domináns kézzel dobjuk úgy az egyik botot (rudat), hogy az a kéz fölött a testtel szemben a távolabbi végével felfelé indulva forduljon felénk, és 180°-os fordulatot tegyen. Ha ez tartósan jól sikerül, akkor lehet a másik kézzel gyakorolni. Ezután lehet 360°-os fordulatot dobni, végül gyakoroljunk egyszerre mindkét kézzel. Ügyelni kell arra, hogy a két kéz és így a két bot teljesen egyformán mozogjon. A tapasztalat azt mutatja, hogy a domináns kézzel sokkal erőteljesebbet, nagyobbabbnak a tanulók. Így ezzel a kezükkel óvatosabb, finomabb mozgást kell végezniük, míg a másik kéz koordinációját az ügyesebb kéz mozgásához kell igazítaniuk. A legvégső lépés az eddigi mozdulatok csukott szemmel való gyakorlása. 180°-os fordulatból két bottal csukott szemmel 10-15 dobás is sikerülhet.

**3.A Versmondás és ritmusjáték botokkal:** Álljon körben az osztály, és egy minden tanuló által jól ismert verset mondva a botokkal is üssék a ritmust. (Páripám, csodaszép pejkő; Láttam, láttam; Tavasz felhők) A jól ismert versre való mozgás nagy összerendező erő. Ha jól tudják a verset a tanulók, akkor lehet nagyon gyorsan mondani és ütni a ritmust. Szép a feladat, ha a tanulók magukban mondják a verset, és úgy végzik a mozgást.

**3.B Versmondás és ritmusjáték botokkal, kánonban:** A fenti feladat azzal a különbséggel, hogy az osztály két-három- vagy négy csoportra osztva kánonban mondja a verset és végzi a cselekvést. A beszéd és a mozgás, valamint a többszólamúság növeli a figyelmet, az összerendeződést. A legnagyobb figyelmet, rendezettséget és örömet itt is a magunkban való versmondást kísérő mozgással érzük el.

#### IV. Énekes, verses és mozgásos ritmusjátékok - szorzótáblák hangoztatása, gyakorlása számtani sorozatok alkotásával

**1. Pál, Kata, Péter:** Az osztály álljon körben és énekelje először egy szólamban, majd négyszólamú kánonként a népdalt. Ezután úgy adják elő egy szólamban, hogy először énekeljék szöveggel, aztán tapsolják a ritmust, majd dobbantsanak lábbal, végül két kezük hüvelykujjával csettintsenek az ujjtövön. Ha már jól megy, ilyen módon is elő lehet adni négyszólamú kánonként. A sokféle cselekvés figyelmet és örömet okoz, a többszólamúság pedig növeli az egymáshoz való igazodást.

**2.A Pál, Kata, Péter tapsosztinatóval:** A népdal egy-egy sora 8 negyedből áll. Ezt az egységet 3+3+2 arányban elosztva tapssal és a combra mért ütésekkel énekeljék a tanulók: 1 2 3 4 5 6 7 8

taps, bal, jobb, taps, bal, jobb, **taps, bal;** stb. ez a mozgás ismétlődik minden sornál.

A nem teljesen szabályos mozgás nagy figyelmet kíván. A mozgáskoordinációs és figyelemzavaros tanulóknak komoly erőfeszítést okoz a feladat pontos végrehajtása. Jó ideig tart, mire megértik, átélik a feladatot, és hibátlanul végig tudják csinálni társaikkal.

**2.B Pál, Kata, Péter változó tapsosztinatóval:** A soronkénti 8 negyedet minden sornál változó tapsjátékkal kísérik a tanulók, a csak „taps és bal comb”, vagyis az egy-re és a kettő-re végzett mozdulatok helyét a sor egységén belül változtatjuk:

Első sor:           3+3+2       1 2 3 4 5 6 7 8  
                          taps, bal, jobb, taps, bal, jobb, **taps, bal,**  
második sor:       3+2+3       1 2 3 4 5 6 7 8  
                          taps, bal, jobb, **taps, bal,** taps, bal, jobb,  
harmadik sor:     2+3+3       1 2 3 4 5 6 7 8  
                          **taps, bal,** taps, bal, jobb, taps, bal, jobb,  
negyedik sor: újra 3+3+2   1 2 3 4 5 6 7 8  
                          taps, bal, jobb, taps, bal, jobb, taps, bal.

Először egy szólamban énekelje az osztály a népdalt a fenti ritmusjátékkal, majd amikor már biztosak a tanulók a mozgás végzésében, lehet kánonban énekelni. A változó szerkezetű mozgás folyamatosan nagy figyelmet, jelenlétet igényel minden tanulótlól, nem lehet a másikat utánozni. Aki pontosan végre akarja hajtani a feladatot, annak végig nagyon figyelnie kell.

**3.A Paripám, csodaszép pejkó – helybenjárással:** Weöres Sándor pontosan ismétlődő ritmusú versét egyenletes -kétnegyedes mérő értékű- helybenjárással kísérve mondják a tanulók, közben tapsolják a vers ritmusát:

Paripám, csodaszép pejkó  
ti-ti-tá   ti- ti- tá   tá-tá stb.

Először egyenletes lépésekkel járjanak helyben a tanulók, s közben mondják a verset. Ezután a helyben járást és versmondást kísérik a vers ritmusának megfelelő tapssal. Nehéz feladat a kéz és a láb különböző ritmusú mozgását egymástól elválasztani. Ha szükséges, érdemes a verses feladatot megelőzően csak tá-val és ti-vel gyakorolni. A lábak lépjenek egyenletes tá-kat mérőként, kézzel pedig tapsoljunk ti-ti-keket. Nyolcütemenként lehet váltani, vagyis a kéz legyen a mérő és a láb a ritmus.

**3.B Paripám, csodaszép pejkó – ritmuslépéssel:** Minden ugyanaz, mint az előző feladatnál, csak fordítva: a taps legyen a mérő, és a lábak lépjenek a vers ritmusát. Ezen a módon sokkal nehezebb a verset elmondani, ezért érdemes a szövegmondás és így a ritmuslépés előtt nyolc negyedet tapsolni bemelegítésként, felvezetőként és úgy kezdeni a versmondást.

**3.C Paripám, csodaszép pejkó – váltogatva:** Az előző két feladat összekapcsolása: Az első sornál a láb legyen a mérő és a kéz a ritmus, azután pedig soronként váltva. A szövegmondás előtt ennél a feladatnál is érdemes a versmondás előtt nyolc negyedet lépni felvezetésként. Nagyfokú belső figyelem és összerendezettség szükséges a feladat elvégzéséhez, de ugyanakkor létre is hozza azt a belső rendet és figyelemmegosztó képességet, amely lehetővé tesz a sikeres ritmusjátékot.

**4.A Számsorok mozgással kísérvé – párban:** Két koncentrikus körben álljanak egymással szemben párba a tanulók, a tanító jelölje ki a kettes és a hármas számsorra tapsoló feleket. A két csoport egyszerre, hangosan egyesével mondja a számsort 60-ig. A kettő és a három többszöröseinél a kijelölt csoportok tapsoljanak, illetve a közös többszörösöknél szemben, párhuzamos tartással üssék össze tenyerüket, majd saját helyzetükhöz képest lépjenek jobbra egyet, (tehát egymással ellentétesen) s így új társat kapnak a szemben lévő körből. Az egyik csoport minden második számra tapsol, a másik minden harmadikra. A közös többszörösöknél (6, 12, 18, 24, 30, stb.) szemben összeütik tenyerüket, majd továbblépnek. A térben való mozgás egyrészt segíti a feladat értését, tagolását, másrészt nagyobb figyelmet és együttműködést kíván. Fontos szociális hozadéka a feladatnak, hogy az egymást nem ismerő vagy nem kedvelő tanulók is „kénytelenek” együttműködni egy rövid ideig, s ez elősegítheti az egymáshoz való közeledést. A jó képességű tanulók szinte maguktól jelezni fogják a bizonytalanoknak, mikor kell tapsolniuk. Később ki lehet tolni a feladat határát 120-ig.

**4.B Számsorok mozgással kísérvé – párban, némán:** Minden megegyezik a fentiekkel, kivéve, hogy a tanító által előre kijelölt határig hangosan mondják a tanulók a számsort, majd onnan némán, s a másik határtól a befejezésig ismét hangosan. Például 24-ig mondjuk a számokat hangosan, onnan némán, majd a 60 legyen a következő hangos, és 90-nél megállunk. A néma szakasz alatt csak a ritmikus taps és a közös mozgás ritmusa vezeti a tanulókat. A biztosak segíteni fogják a bizonytalanokat. A néma számolás újabb lehetőséget ad az adott szorzótáblák és a találkozások matematikai jellemzőinek értéséhez.

**4.C Számsorok mozgással kísérvé – párban más számokkal:** A fenti feladatsor átvihető bármilyen más számpárra. Ahogy az osztály értéke, tudása, összerendezettsége engedi, újabb és újabb számpárokkal lehet bővíteni a gyakorlatot: 3-6, 3-9, 4-5, 4-8, 5-10, stb. A különböző számok tulajdonságaival, hasonlóságaival és különbözőségeivel nem fogalmakon keresztül találkoznak a tanulók, hanem saját mozgásukban fedezhetik fel azokat. Az osztály szintjéhez igazodva egyre nagyobb néma szakaszokat lehet kijelölni. A néma ritmikus számlálás, a figyelem nagy segítséget ad a tanulók összerendezéséhez.

**5. Több szám közös többszöröse:** Több szám közös többszörösét is meg lehet jeleníteni mozgásban. A 3-nak, a 4-nek és az 5-nek a legkisebb közös többszöröse a 60. Álljunk három, közös középpontú körbe! Előzőleg mindannyian gyakoroljuk a mozgásokat.

A belső kör tagjai jobbra kezdve ugorjanak egyenletes tempóban: jobb-1, bal-2, jobb-3, közben csak az egy-re tapsoljanak egyet, a kettőt és a hármat pedig helyben lépjék. Azután, mivel a 3 páratlan, és ezért a bal láb lesz szabad, ugyanezt a mozgást végezzék el visszafelé: bal-4, jobb-5, bal-6, és most is az első lépésnél, vagyis a 4-nél tapsoljanak egyet. Tehát oda-vissza, jobbra-balra szökdécselnek hármakat lépve, közben az egyik-re mindig tapsolnak egyet. Vagyis: 1-nél, 4-nél-, 7-nél és így tovább.

A középső kör tagjai a négyes számsorra mozognak. Mivel a 4 páros, ezért, ha jobbra kezdték a mozgást, mindig a jobb lábuk lesz szabad, így ők folyamatosan jobbra haladnak. Közben minden negyedik számnál tapsolnak egyet, vagyis: 1-nél, 5-nél, 9-nél és így tovább.

A külső kör tagjai az ötös számsorra mozognak. Ők - jobbra kezdve- megint oda-vissza, jobbra-balra fognak hullámsani, és mivel az öt páratlan, így mindig az ellentétes láb lesz szabad egy-egy ötös lépés végén. Ők minden ötödik számra tapsolnak. Vagyis: 1-re, 6-ra, 11-re és így tovább.

Ha sikerül egyenletes tempóban végrehajtani a gyakorlatot, akkor 61-nél fogunk mindannyian újra egyszerre tapsolni. Szép a befejezés, ha az utolsó tapsot nem a test előtt, hanem a fej fölött tesszük.

Úgy is végre lehet hajtani a gyakorlatot, hogy a kezdéstől nem az egyik-re tapsolunk, hanem a belső kör a háromra, a középső kör a négyre, a külső kör pedig az ötre. Így pont 60-nál lesz a találkozás. Ez a mód sokkal nehezebb.

Nagy belső erőt, figyelmet és örömet okoz a feladat végzése. A sok szereplő egyidejű mozgása segíti a ritmusérzék fejlődését. A tapasztalat szerint vannak tanulók, akik számolnak a feladat végzése közben, és ezért tudják, mikor jön a találkozás. De vannak olyanok is, akik érzésből hallják-tudják, mikor jön a közös többszörös. Aki sokat gyakorolja a feladatot, jól hallhatja, hogy az első közös tapsolás után hogyan válnak el egymástól a szólamok, hogyan hullámszik, változik, lehet tapasztalni két-két szám találkozásait, végül érezhető, hogyan rendeződik újra eggyé az egész.

(A feladat elvégezhető más számhármassal is, pl. a 3-mal, 5-tel és 7-tel. Akkor az 1 után legközelebb 106-nál következik a közös taps.)

**6.A Csillagdobás babzsákkal:** Álljanak körbe a tanulók. A tanító dobjon a szemben álló gyerekeknek egy babzsákot olyan ívben, hogy azt a tanuló könnyen el tudja kapni. Ez a tanuló az ő szemszögéből a neki dobóhoz képest, tehát a dobótól balra következő társnak dobja a zsákot, és így tovább körben, míg az utolsó tanuló a kezdőnek dobja a zsákot. Vagyis a zsák az óramutatóval ellentétes irányban halad körbe. Ha párosan vannak, akkor pont a szemben lévővel kell kezdeni, tehát a kezdőtől balra és jobbra ugyanannyi tanuló álljon a két félen. Ha páratlanul, akkor a tanítótól balra eggyel kevesebb tanuló álljon a szemben lévőig, mint a jobb oldalon. Így mindkét esetben a kezdőponthoz érkezik vissza az utolsó tanulótól a babzsák. Összeszokott közösségnél szép ritmusa alakul ki a dobásnak és az elkapásnak. Fontos, hogy lágyan, ívben dobják a zsákot, így van idő készülni az elkapásra. Mindenkinek végig figyelnie kell, a többiek jelenléte, csendje szükséges a sikeres (hogy minél kevesebbszer pottyanjon le a zsák) feladathoz. Fejlődik a tanulók tér-és mozgásérzékelése, nő az egymás iránti szociális figyelem.

**6.B Csillagdobás több babzsákkal:** A feladat megegyezik a fentivel, csak nem 1 babzsákkal, hanem a tanulók létszáma és rendezettsége szerint 3, 4, 5 vagy akár 6 zsákkal indítja a tanító a feladatot. Összeszokott közösség tagjai képesek egymáshoz igazodni, képesek egyszerre végezni a mozgást. A legnagyobb összerendezettséget és egymás iránti figyelmet kívánó mód, ha minden dobó egymásra figyelve egyszerre indítja a mozgását, a dobást. Így – feltételezhetőleg – az elkapókhoz is körülbelül egyszerre érkeznek meg a zsákok. Vagyis mindenki egyszerre lendül, indítja a dobást. Ez növeli a megosztott figyelem fejlődését. A „testünkkel” dobunk a kijelölt társ felé, ugyanakkor a tekintetünkkel a nekünk dobó felé fordulunk. Ha mégis leesik egy-egy zsák, akkor vezényszavak, utasítások nélkül is meg tudják egymást várni a szociálisan érett közösség tagjai. Tapasztalatok szerint már a 10–11 éves diákok is maguktól igyekeznek olyan egymáshoz igazodó ívben dobni a zsákokat, hogy azok ne ütközzenek össze a levegőben. Szép pillanatok azok, amikor ritmusban 5–6 zsák repül a levegőben, minden társ elkapja, a következők finoman egymásra néznek, lendülnek és dobják tovább a zsákokat.

## V. Gyakorlatok ugrókötéllel

**1 A Kis kötél a nagy kötélben:** Két segítő egyenletesen, „lassú” tempóban hajtson egy nagy kötelet, a nagy kötélben pedig a tanuló ugorjon maga körül kis kötelet hajtva felváltva lassú, illetve gyors tempóban. A nagy kötelet hajtók a tanuló kis kötelének irányával egyezően hajtják a kötelet, „hátról előre”. Ha a tanulónak jó a ritmusérzéke, akkor a kis kötelet maga körül hajtva be tud lépni a folyamatosan forgó nagy kötélbe. Ha nem, akkor álljon meg a földön nyugvó nagy kötél előtt néhány centiméterrel, és a „Raj-ta!” vezényszóra egyszerre kezdjék hajtani köteleiket. A nagy kötelet hajtó segítő folyamatosan az úgynevezett „lassú” tempóban hajtják a kötelet. Az ugró tanuló először 5 lassút ugrik, a nagy kötéllel egyezően, azután vált, és kétszer olyan gyors tempóban ugrik 10-et, majd újra 5 lassút. Amikor „gyorsan” ugrik, akkor kétszer annyit ugrik, illetve hajt, mint amennyit a nagy kötelet hajtók. Tehát amikor a nagy kötél fönt van, akkor is ugrik egyet a kiskötéles ugró, és amikor a nagy kötél pályája alján lent van, akkor is. A tapasztalat szerint a váltások a legnehezebb pillanatok, ilyenkor a legnagyobb lélekjelenlétre van szükség. Ez a gyakorlat nagyon megfelelő a harmadikos-negyedikes tanulók fejlődés-lélektani állapotának.

**1. B Kis kötél a nagy kötélben – bravúros gyakorlatok:** A nagy kötél alatt ugró tanuló keresztezve hajtja maga körül a kis kötelet (lehet előre és hátra is), illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet. A fenti gyakorlatok biztos végzésénél további lendületet adhat a tanulóknak az egyéni bravúrok véghezvitele. A segítő és az ugró között nagyfokú együttműködés szükséges.

**2.A Két nagy kötélben végzett gyakorlat:** Két hosszú kötelet hajtának a segítő egyszerre, lentről föl, illetve kívülről befelé. A kötelek egymáshoz képest a kör ellentétes pontján legyenek. Az ugró tanuló saját kis kötelet háta mögött készenlétben tartva lépjen be a két nagy kötél közé és a kötelek ritmusához igazodva folyamatosan ugorjon. Amikor a hajtók és az ugró egy ritmusban vannak, akkor az ugró tanuló hajtja maga körül kis kötelet.

**2.B Két nagy kötélben végzett bravúros gyakorlatok:** A gyakorlat megegyezik a fentiekkel, azzal a különbséggel, hogy az ugró tanuló előre vagy hátra keresztezzen, illetve egy ugrás alatt kétszer fordítsa meg maga körül a kötelet. Amikor az ugró tanuló belép a nagy kötelek közé, 8–10 forgás szükséges a három szereplő tökéletes összhangjának eléréséig. Akkor kezdheti az ugró saját külön mozgását. Az ugró tanulónak pontosan be kell állítania kis kötelének a hosszát, mert annak olyan kicsinek kell lennie, amely elfér a nagy kötelek között, de olyan nagynak, mely alatt a tanuló átfér. Ezen kívül az ugrónak ugrás közben kicsit össze kell húznia magát, és a lábait is magasabbra kell felkapnia, mint az egyszerűbb ugrásoknál, hogy a három kötél ne akadjon össze. Ilyen összerendezettség mellett 10–20 egyszerű vagy 8–10 bravúros ugrásra van lehetőség.

**3.A Egy nagy kötélben labdadobás:** A két segítő egyenletes tempóban hajtson egy nagy kötelet, az ugró tanuló keményre felfújt labdával lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló segítővel kétkezes mellső dobással oda-vissza dobják a labdát. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni. A segítő álljon két-három méterre az ugrótól. Először minden második forgásnál passzoljanak. Ha már így összerendeződtek, minden forgásnál lehet passzolni.

**3.B Egy nagy kötélben 2 labdadobás:** A fenti gyakorlat, azzal a különbséggel, hogy egyszerre két labdát dobnak, az egyiket „alul”, szinte vízszintesen, a „másikat” felül, egy kis ívben. A tapasztalat azt mutatja, hogy a tanulók ilyen helyzetben csak a vízszintes dobásra képesek, így egy darabig a felnőtt segítőnek kell az íves dobást végeznie. Az egyszerre való átadást külön kell gyakorolni, hajtott kötél nélkül. Egymásra jól figyelő, jól összeszokott társak képesek a lassú, folyamatos átadásra. Ki lehet tűzni célként, hogy 10-szer, 20-szor, stb. sikerüljön az egyszerre való labdaátadás. A tanulónak olyan nehéz az „alul-felül” való szóbeli megállapodást ugrás közben is végrehajtani, hogy ehhez kezdetben felnőtt (tanári) segítség szükséges. Ez a feladat már csak a legfegyelmesebb, legjobb ritmusérzékű tanulóknak fog sikerülni, de az egyszerűbb fokozatok kitartó gyakorlásával az „átlagos” ritmusérzékű tanulók számára is végrehajtható.

<p><b>4.A Két nagy kötélben labdadobás:</b> Két segítő egyenletes tempóban hajtson két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló segítővel oda-vissza dobja a labdát. Érdemes kétugrásonként dobni. Jól összeszokott társak képesek minden forgásnál passzolni. A segítő az ugró mozgásához igazodva diktálja a ritmust. A dobást „Dob! Dob!” vezényszavakkal kell irányítani.</p>
<p><b>4.B Két nagy kötélben 2 labdadobás:</b> Két segítő egyenletes tempóban hajtson két nagy kötelet, az ugró tanuló lépjen be kezében egy labdával, majd a kötél mozgásával ellentétes ritmusban a vele szemben álló felnőtt segítő vezetésével egyszerre oda-vissza dobják a 2 labdát. A felnőtt dobjon fölül, a tanuló alul. A dobást „Dob! Dob!” vezényszavakkal kell irányítani. Jól összeszokott társak képesek folyamatos forgatás mellett egymást megszakítás nélkül követő 8-10 átadásra.</p>
<p><b>5.A Megduplázott rendszer:</b> Egymással szemben, párhuzamosan, kb. 2-3 méter távolságra álljon fel a két ugrócsoport. A segítők egyszerre, egy ütemben hajtják a két nagy kötelet az ugrókhöz képest letről föl, illetve hátulról előre, így az ugrók is egyszerre ugranak. Az egyik ugró kezében legyen ké-szenlétkben egy labda, vagy egy külső segítő a megfelelő ritmusban dobja be neki a labdát. Amikor a hat szereplő összerendeződött, az ugrók folyamatos együttes ugrás mellett felváltva egymásnak dobják a labdát. Érdemes kétugrásonként dobni, illetve egy külső segítő vezényelheti a dobást. Jól összeszokott társak minden ugrásra tudnak egymásnak passzolni.</p>
<p><b>5.B Megduplázott rendszer 2 labdával:</b> A fenti gyakorlat azzal a különbséggel, hogy mindkét ugrónál van egy labda, és az előre megállapodott módon egyikük „alul”, másikuk „felül” dobja társának a labdát. Ezek a feladatok nagymértékben fejlesztik a tanulók ritmusérzékét és nő az egymás iránti figyelem, az együttműködés.</p>
<p><b>6. Ugrók ugratása egy vonalban:</b> A rendszer lineárisan továbbfejlesztett változata, hogy egy tanuló ugrik a maga körül hajtott kis kötéllal, úgy, hogy fölötté két társa vele egy ütemben hajt egy hosszabb kötelet, de ők is ugranak, mert újabb két társ egy még hosszabb kötelet forgat a három együtt mozgó társ körül. A csoport egyre nagyobb fokú együttműködését és összerendeződését kívánja, illetve teremti meg a feladat. Az ugró tanuló háta mögött ké-szenlétkben tartott kis kötéllal álljon a két hosszú kötelet tartó társakkal egy vonalban a kötelek elé. „Raj-ta!” vezényszóra egyszerre kezdjék hajtani a köteleket. A közepes kötelet hajtóknak a hajtással egy időben rögtön ugraniuk is kell. Az összetett mozgás, a megosztott figyelem nagy figyelmet kíván. A kötelet két kezükben tartsák, az egyikkel a kötél végét a test mellett, a másikkal forgassák a kötelet a törzs előtt. Egyenes testtel, lábujjhegyen ugorjanak. Úgy kell tartani a kötelet, hogy ne legyen lelógó vége, mert az akadályozza az ugrást. Ha túl hosszú a kötél, a végét fel kell tekerni. A legnagyobb kötélnak a leghosszabb a pályája, ezért az azt hajtó segítőknak gyorsabban kell hajtani a kötelét.</p>
<p><b>7. Kereszthajtás három ugróval:</b> Két darab, egymásra merőlegesen álló kötelet hajtson négy hajtó. Egy ugró lépjen be kis kötéllal a kereszt közepére és ott ugorjon kötelét hajtva. A kereszt két szárának kicsit hosszabb szakaszára pedig még beléphet és ugorhat egy-egy ugró. Az összes eddigi feladat nehézsége, ügyessége és tapasztalata benne van ebben az utolsó, nagy együttműködést kívánó gyakorlatban. A két hosszú kötelet fektessük le a földre merőlegesen, úgy, hogy kb. a 2/5-üknél legyen a keresztelési, találkozási pontjuk. Ezután a négy hajtó úgy hajtja a köteleket, hogy azok a hosszabb (3/5 hosszúságú) kötélszakasz felé forogjanak alulról felfelé, illetve kintről befelé. A két hosszabb szár közötti szögből fognak az ugrók belépni. Először jöjjön egy tanuló kis kötéllal, ő lépjen a két kötel keresztelési pontja alá. Ott ugorjon, illetve forgathatja maga körül a kis kötelet. A két hosszabb szár alá pedig beléphet még egy-egy tanuló, akik csak „simán” ugranak. Minden szereplőtől nagy önfegyelmet és együttműködést vár a feladat. Ha sikerül ebben a szerkezetben a három ugrónak egyszerre nyolcat-tízet ugrania, az nagy bravúr, figyelmes gyerekközösségben van szerencsénk tanítani.</p>

## FELADAT / GYŰJTEMÉNY, MELLÉKLETEK

1.	2.
<p><b>I./1. A babzsák elkészítése:</b></p> <p>Harmadik és negyedik osztályos tanulók számára darabonként 12-15 dkg-os tetraéder alakú babzsák készítése ajánlott. A babot felhasználás előtt ki kell szárítani, majd érdemes 1-2 napig fagyasztóba tenni, hogy az esetleg benne lévő kártevők – így a zsizsik – elpusztuljanak. A babot mérjük ki egyforma nagyságú és egyforma súlyú adagokra, majd töltjük az előre elkészített és két oldalán összevarrt zsákokba.</p> <p>A zsák alaprajza 20 cm oldalhosszúságú egyenlő oldalú háromszög. Oldalán kb. 1-1 cm-t kell az összevarrásra számítani. A háromszögek oldalait az oldalak feléig hajtsuk föl, majd kifordítva varrjunk össze két oldalt és a harmadik felét. Fordítsuk vissza a zsákot a színére. Tölcsérrel töltjük bele az előkészített babot. Varrjuk le a maradék fél oldalt. Érdemes minden varrást kétszer elvégezni.</p> <p>(A többi feladatnál is használhatjuk ugyanezt a zsákot.)</p>	<p><b>III./1. A zsonglőrlabda készítése:</b></p> <p>Az egyre nagyobb ügyességet kívánó feladatokhoz érdemes zsonglőrlabdát készíteni, de az 1. számú mellékletben leírt babzsák is jól megfelel a célnak. Lehet boltban is kapni zsonglőrlabdát, de a diákok által maguknak készített labda is tökéletesen jól használható.</p> <p>Egy pár jó állapotban lévő zoknit kell megtölteni rizzsel vagy kölessel. Töltsünk annyi anyagot a zokniba, amennyi egy akkora gömböt ad, amit jól meg tud fogni a tanuló. Ezután a tövénél tekerjük meg a zoknit és fordítsuk ki. Újra tekerjük meg, majd fordítsuk ki és ezt tegyük egészen addig, míg a zokni szára el nem fogy. Ha erőteljes a zokni gumizása és jó feszesre húztuk, akkor az utolsó áthajtásnál olyan szorosan fog ráborulni a zokni szára a labdára, hogy nem lesz szükség rögzítő öltésekre. Ha laza a zokni szára, akkor az utolsó átfordítás után néhány öltéssel rögzíteni kell. Kész az évekig jól használható saját készítésű zsonglőrlabda.</p>

## I./3. „Hány lába van?”

d d d r m f f m s m d r  
 Hány lába van a madárnak, számold meg fiam!  
 d d d r m f m d r t d  
 Egy, kettő, ni-incs több, ennyi lába van.  
 (A dallam innen kezdve ismétlődik.)  
 Hány lába van az egérnek, számold meg fiam!  
 Egy, kettő, három, négy, ennyi lába van.

Refrén:

l l s f s s m d l l s f s s m d  
 Mindegyiknek annyi lába, ahány lik a nadrágjába,  
 l l s f s m d f f f f r r r  
 belebújnak felveszik, lefekszenek, leveszik...

Hány lába van a bogárnak, számold meg fiam!  
 Egy, kettő, három, négy, öt, hat lába van.  
 Hány lába van az asztalnak, számold meg fiam!  
 Három, mert egy kitörött, most ennyi lába van.

Refrén:

Hány lába van a csigának, számold meg fiam!  
 (Befogjuk a szánkat, *csend*) ..., ennyi lába van.  
 Hány lábon jár a százlábú, számold meg fiam!  
 Egy, kettő, három, – stb., elszámolunk egyesével százig. Közben jobb kézben dobjuk magunknak a zsákot tízszer, 11-re átdobjuk saját bal kezünkbe. A 21-nél mindenki tovább*dobja* a zsákot baloldali szomszédja jobb kezébe, s közben szintén *dobva* kap egy zsákot jobboldali szomszédja bal kezéből. Így haladunk 100-ig. Páratlan tízesek jobb kéz, páros tízesek bal kéz. A 100 a „rendhagyó, mert a 100-ra dobjuk utoljára társunknak a zsákot:  
 „Ennyi lába van!”

4.	5.
<p><b>IV./2. Kötelek:</b></p> <p>A köteles gyakorlatokhoz háromféle kötél szükséges. Az egyéni gyakorlatokhoz a játék-és sportboltokban kapható kötelek kiválóan megfelelnek. A kötélnak akkorának kell lennie, hogyha a tanuló két lábbal rááll, akkor a kötél szára a csípőjéig érjen.</p> <p>A hosszú kötél legyen 4 méter hosszú és 2–3 cm átmérőjű, ebből kell két darab. Bizonyos gyakorlatoknál <b>(Pl.: IV./6.)</b> kell egy még hosszabb kötél. Ez lehet akár 8–10 méter hosszú is, és nem baj, ha egy kicsit vékonyabb, csak 1,5–2 cm az átmérője. (A hosszú kötélnak nagyon nagy lesz a súlya, ezért nehéz jól forgatni.) Egyaránt jól használható a kenderkóc kötél és a műanyagból készült is.</p>	<p><b>V./1. Botok:</b></p> <p>A törteket előkészítő ritmusgyakorlatokhoz érdemes sajátkészítésű botokat, rudakat használni. Ha ehhez nincs elég szervezőerő, akkor keményfából készült seprűnyelet kell feldarabolni kb. 35-40 cm hosszú darabokra.</p> <p>A sajátkészítésű botnak az az előnye, hogy maga a készítés folyamata már megmozdítja a „tulajdonos” érzéseit, és személyessé válik a botja. Másik pozitívuma, hogy mindenki felismeri a saját botjait, nincs veszekedés, hogy „melyik az enyém”. Két darab, körülbelül egyenes, 35–40 cm hosszú, 3–4 cm átmérőjű ágat kell vágni, amelyeket le kell hántolni. Egy sima éles bicska ugyanúgy megfelel erre, mint a szlőjdkés. Ügyelni kell rá, hogy a tanulók a tartó kezükkel ellentétes irányban hántoljanak. Ezután csiszolóvászonnal le kell simítani a botokat, és már lehet is kopogni.</p>

**III./3.A Versek:****Weöres Sándor: Paripám csodaszép pejkó**

Paripám csodaszép pejkó,  
Ide lép, oda lép, hejhó!  
Hegyen át, vizen át vágdat,  
Nem adom, ha igérsz százat.

Amikor paripám ballag,  
Odanéz valahány csillag.  
Amikor paripám táncol,  
Odanéz a nap is százszor.

**Nemes Nagy Ágnes: Tavaszi felhők**

Bodzavirágból, bodzavirágból  
hullik a, hullik a sárga virágpör.

Főnt meg a felhők szállnak az égen,  
bodzafehéren, bodzafehéren.

Szállj, szállj felhő,  
pamacsos,  
hullj le te zápor,  
aranyos,  
          hullj le te zápor,  
          égi virágpör,  
égen nyíló bodzavirágból.

**Nemes Nagy Ágnes: Láttam, láttam**

Láttam, láttam lappantyút!  
Éjszaka erdőn meglestem,  
Róka-vadással kettesben.

Nem volt ottan lámpa se ház,  
mentünk: én meg a róka-vadász,  
akkor az égen, fekete égen  
valami röppent még feketébben,  
valami röppent: lappantyú!  
Két szeme lángja két pici lámpa,  
gurgula-hangja úszik utána.

Ketten láttuk, senki se\* más,  
ketten, én meg a róka-vadász.

\*A költő eredetileg a se szócska nélkül írta a verset, de a játék és a ritmus így pergőbb. (Utólagos elnézést kérek tőle és a szöveghű versmondáshoz ragaszkodóktól!)

## 7.

## IV./1. Pál, Kata, Péter

A francia eredetű kánon megtalálható Riznerné Dr. Kékesi Mária és Ördög László 5. osztályos ének-zene könyvében a 124. oldalon. Tankönyvkiadó, Budapest, 1989.

## A kis kakas

Francia kánon

1 *d* 2

Pál, Ka-ta, Pé-ter, jó reg-gelt! Már o-dakinn a nap fel-kelt!

3 4

Szól a kakasunk, az a nagy ta-ra-jú: Gyere ki a fényre, ku-ku-ri-ku!