



DOI: 10.18427/iri-2018-0007

MMM – mit/mivel/milyen módon?

Bartha Enikő, Barsi Anita, Biró Ferencné

Apor Vilmos Katolikus Főiskola Kéz a kézben Gyakorló Óvoda, Vác
bartha.eniko@avkf.hu, anitabarsi77@gmail.com, andika64@gmail.com

Tanulmányunkban egy igen izgalmas területet szeretnénk bemutatni megalapozott módszertani szempontok alapján. A későbbiek során további célunk egy olyan szakmódszertani gyűjtemény összeállítása, amely az elméleti szempontok részletes bemutatása mellett igen sok gyakorlati megoldást ad az óvodapedagógus hallgatónak, illetve ötleteket a már dolgozó óvodapedagógusoknak, a napi munkájuk eredményesebbé tételéhez. Ilyen jellegű munka különös tekintettel az elméleti szempontok kiemelésével, valamint a gyakorlatok részletes bemutatásával hiányzik a jelenlegi óvodai testnevelés szakirodalmából.

Sok-sok éves szakmódszertani és mentortanári tapasztalatunk alapján úgy gondoljuk, hogy a készségfejlesztés egy igen fontos területe a testnevelésnek. A készségfejlesztő sorok vagy a köztudatban használt – „akadálypályák” a testnevelés foglalkozások fő részét képezik, a már korábban megismert fő részek elemeire épülve.

Tanulmányunkban a fejlesztő sorok legfontosabb szempontjaira világítunk rá, amelyeket figyelembe kell venni a tervezésnél, illetve amelyek a jó megvalósítás alappilléreit adják.

Célunk a legfontosabb tervezési és vezetési szempontok részletes magyarázata mellett konkrét gyakorlatsorok bemutatása is, valamint azon módszertani sajátosságok és ötletek hozzárendelése az egész tervezési és vezetési folyamathoz, amelyeken az adott készségfejlesztő sor sikeressége áll vagy bukik. Sematikus ábrák segítik a feladatsorok megértését. Mindezt tesszük a legegyszerűbb- minden óvodában megtalálható- eszközök használatának sokrétű, kreatív és esetenként nem szokványos használatán keresztül. Mindezt azzal a céllal, hogy egy régi tartalmat új szemléletbe ágyazva mutassunk be, a munkájukat színesíteni kívánó kollégák számára – hogy ezzel a plusz „ötlettárral” sikeresen valósíthassák meg az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztését.

A készségfejlesztő sorok tervezésénél az első legfontosabb kérdés, amit el kell döntenünk – hogy milyen készségeket- szeretnénk fejleszteni, pontosabban mi a *célunk*. A célok közt számos szerepelhet. A motoros képességek (kondicionális/koordinációs) közül bármelyik lehet cél, ezen belül is számos lehetőségünk van választani (szem-kéz koordináció, egyensúly, nagymozgás, bőr-és izomérzékelés stb.) igazodva az óvoda nevelési programjához és a helyi sajátosságokhoz.

További igen fontos szempont a tervezésénél, hogy milyen *korosztállyal* dolgozunk, valamint azt is, hogy milyen életkori sajátosságokkal és előzetes ismeretekkel rendelkeznek gyermekeink. Munkánk során lesznek olyan időszakok és olyan csoportok, amikor „szárnyalni” tudunk a testnevelés foglalkozások tervezésénél és

megvalósításánál máskor célszerű az egyszerűbb és biztonságosabb utat választani kitűzött céljaink eléréséhez.

Az előbbiekhöz szorosan hozzátartozik az az elv is, hogy ezekbe a sorokba csak olyan alapfeladatok szerepelhetnek akár „feldíszítve”, amelyekről a kisgyermek már előzetes *ismeretekkel* rendelkezik a fő részek elemeiként, adott életkori sávokban. Így a kiscsoportban pl. tipikusan a természetes támaszgyakorlatok (kúszás, csúszás, mászás és egyensúlyozó járásgyakorlatok) tervezése van túlsúlyban, míg a nagycsoportosoknál sok esetben - a későbbi iskolai követelmények figyelembe vételével - a szem-kéz koordináció fejlesztése kerül előtérbe. A fejlesztés szempontjából viszont hasznos lenne sokkal szélesebb területen mozogni.

A foglalkozás *helye* szintén egy átgondolandó szempont – napjainkban bátran lehet tervezni nem csak a csoportszobába, hanem (kis) tornateremben, de a bátrabbak akár a külső játszótéri elemeket is felhasználhatják munkájuk során. Az udvaron fellelhető mozgásos játékok és játszótéri elemek beépítése igen jól hasznosíthatók az állóképesség, térérzékelés, egyensúlyérzékelés fejlesztő sorainál. A foglalkozás megtervezéséhez szorosan hozzátartozik, maga a *gyakorlólé hely mérete és alakja*. Azok a pedagógusok, akik pályájuk során több óvodában is megfordulnak, alkalmazkodniuk kell a tervezés során a csoportszoba, közösségi tér vagy tornaterem méretéhez és alakjához. Ha egy aulába tartjuk a foglalkozást, akkor valószínű, hogy sok helyünk van, de a függésben végezhető gyakorlatok és csúszdaépítés már igazi kihívást jelenthet. A téglalap alakú, keskeny tornateremnél nem tudunk két párhuzamos oda-vissza pályát kiépíteni, mert nem férnek el egymás mellett. Ott célszerű a terem alakját követve téglalap alakba elhelyezni az állomásokat. Ha lencse alakú csoportszobára tervezünk szintén megfelelő az előbbieken leírt elrendezés, de kissé elforgatva a falakkal nem párhuzamosan elhelyezett állomásokkal. Ha olyan szerencsések vagyunk, hogy egy közeli iskola nagyobb tornaszobáját vagy tornatermet használhatjuk, akkor arra figyeljünk, hogy azokat a tornaszereket és eszközöket is használjuk, amelyeket a megszokott óvodai környezetben nincs alkalmuk a gyermekeknek kipróbálni. De azt is tartsuk szem előtt, hogy a túl nagy térben való munkánál jobban oda kell figyelni a gyerekekre a fegyelmezés és irányítás szempontjából.

A *foglalkoztatási formák* változatos alkalmazásával, nagyobb szabadsággal és *kevesebb holt idővel* tervezhetik a pedagógusok a foglalkozásaikat. A csapatfoglalkoztatási forma érettebb középsős és nagycsoportosok számára kedvező, akik az egyes állomásokon önállóan is ügyesen tudnak dolgozni egy rövid és pontos, bemutatással egybekötött magyarázatot követően. A csoportos foglalkoztatási forma is igen kedvező, ha figyelünk arra, hogy minél kevesebb holt idővel tervezünk. A holt időt a feladatsoroknál a következő technikákkal csökkenthetjük:

- a kéziszer és torna eszközök kikészítése szervezeten minimális holtidővel (vagy a fal mellett legyenek kikészítve, vagy már a foglalkozás elején el legyenek helyezve és köréjük építve vezessük a bemelegítő gyakorlatokat (járás, futás és gimnasztika), de a játékokat is lehet köréjük illetve azok felhasználásával játszani a foglalkozás közbeni és a foglalkozás végi játékok esetében)
- a csapatok kialakítását gyorsan végezzük el, és a legrövidebb úton vezessük a gyakorlólé helyekhez – mindenképpen több csapatban kell dolgozni, minimum két helyről (legtöbbször átlósan) indítva a feladatokat
- több gyakorlólé helyet tervezzünk; de túl sok se legyen, mert akkor nem tudják a kisgyermek megjegyezni az egymás után következő feladatokat

- a gyermekek megfelelő időközönként induljanak egymás után a pályákon (pl. amikor az előtte haladó gyerek a tornapad egyharmadánál van, akkor induljon a következő)
- lehet olyan feladatokat is tervezni, amit két kör végrehajtása után ellenkező irányba is végrehajthatnak a gyerekek, anélkül, hogy bármin változtatnánk, de akár úgy is, hogy a harmadik-negyedik körnél egy zsámolyba kikészített kéziszerrrel vagy egyéb játékkal végzik el ugyanazokat a feladatokat

A rendelkezésre álló *eszközeink* (tornaeszközök, kéziszerek és egyéb játékok) *száma* szintén egy fontos szempont a tervezésnél és vezetésnél.

- ha szem-kéz (szem-láb) koordinációt fejlesztünk, akkor annyi eszköz legyen, ahány gyerek dolgozik X a teljesítendő körök száma
- ha csak egyetlen tornaeszközünk van, akkor is tervezhetünk vele feladatokat, csak csapat foglalkoztatási formában (egyik csapat gyerekei a trambulínon szökdelnek egymás után, másik csapat gyerekei a bobocart használják egymás után, míg a harmadik csapat gyerekei egy gördeszkát)

Az akadálypályában szereplő gyakorlatok izmokra *kifejtett hatásaival* is tisztában kell lenni, mert az adott célt alapos gimnasztikai ismeretek függvényében kell összeállítani. A készségfejlesztő sor feladatait lehet úgy összeállítani az adott cél szem előtt tartásával, hogy különböző izomcsoportokat erősítsünk vele (pl. négy feladatból álló pálya esetén lehet minden állomáson más-más izomcsoporttal dolgozni, de lehet úgy is, hogy két-két szembenálló feladatnál erősítsünk hasonló nagy izmokat).

Még egy fontos módszertani szempont a készségfejlesztő sorok tervezésénél: egyes talajtorna elemek (pl. előre/hátra bukfenc) után ne tegyünk egyensúlyozó járásgyakorlatokat!

Feltevődhet továbbá, az a kérdés is, hogy egy pályát, hányszor kell bejárni, hogy kellő fejlesztő hatással bírjon. Az ismétlések számát befolyásolják a feladatok száma, a feladatok nehézsége, de a gyerekek előzetes ismeretei és jelenlegi képességei is. Ha csak egyszer haladnak végig rajta, akkor még csak ismerkednek a feladatokkal, a készségfejlesztés akkor valósul meg igazán, ha többször elvégzik pontosan és akár más irányba, más kéziszerrrel vagy önálló megoldásokkal is végig tudnak menni rajta.

A *kreatív szemlélet*, az *újítási készség* mind-mind további fontos alap pillérei a sikeres munkának, akár csak a pedagógus pozitív hozzáállása a rendszeres testi neveléshez. Kreatív példák a feladatsorok tervezéséhez:

- *bőr és izomérzékelés fejlesztése*: különböző anyagú, alakú és súlyú tárgyak tartása, hordása; különböző minőségű felületeken történő járás (tűskéslabdák, egyensúlyozó korongok, termések, stb.), ejtőernyő fel-le mozgásával különböző méretű és súlyú labdák levegőben tartása
- *szem-kéz koordináció fejlesztése*: különböző méretű labdákkal, lufival, szalaggal, kendővel, befőttes üvegekkel, amelyeknek a tetejét ki kell cserélni, kisvonatokkal és játékautókkal, amelyeket végig kell vezetni különböző irányokban, különböző magasságokban, bobocarral haladás egy kijelölt pályán
- *térérzékelés fejlesztése*: padok, bordásfal, zsámolyok, rácsos létra, karikák, segítségével kialakított akadálypályák (ahol nincsenek meg ezek az eszközök, ott óvodai asztalok és egymás után elhelyezett székekből kialakított alagutak segítségével is dolgozhatunk)
- *az alaklátás fejlesztése*: a térben különböző helyekre elhelyezett tornaszerek, kéziszerek és játékok kerülése különböző mozgásokkal; a padlóra

felragasztott különböző színű vonalak (cikk-cakk, hullám, egyéb formák) bejárása, kéziszerekkel történő követése, twister társas játék korongjain történő járás, szökdelés, mászás választott vagy megadott sorrend alapján

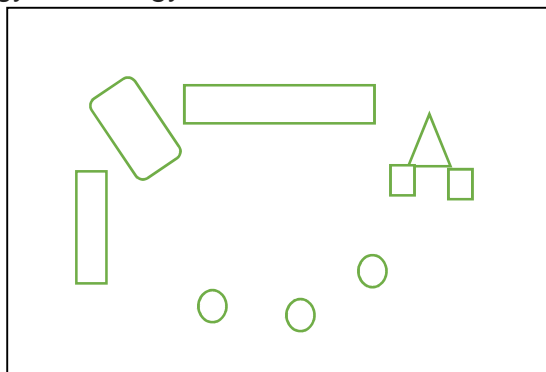
- *állóképesség fejlesztése*: kormánykerékkel a kézben történő futás, haladás ugráló labdán történő szökdeléssel, csúszások – mászások - kúszások különböző különböző meredekségű tárgyakon, különböző tárgyak hordásával illetve adott akadályok alatt
- *testtudat fejlesztése*: a kialakított pályák, a megadott mozgásokkal a test különböző részeihez érintett/hordott tárgyakkal történő bejárása (járások vállra, fejtetőre helyezett babzsákkal; csúszások babzsákkal a kézben, kúszások babzsákkal a háton, mászások ölbe tett babzsákkal stb.)
- *egyensúlyérzékelés fejlesztése*: egyensúlyozó járás gyakorlatok, különböző magasságú szélességű és meredekségű felületeken (zsámollyal megemelt padokon, párhuzamos padokon, bordásfalhoz beakasztott padokon, székékből kialakított soron, egyensúlyozó korongokon, zsámolyra helyezett karikákon keresztül, felfordított zsámolyokon keresztül, amelyekben különböző tárgyak vannak, pl. babzsákok vagy tüskék labdák stb.)

A továbbiakban – a teljesség igénye nélkül - konkrét (már) megvalósított példákkal szeretnénk bemutatni az adott készségek fejlesztésére szolgáló feladatsorokat megfelelő életkori ajánlással.

Állóképesség fejlesztése (3-5 évig)

Célszerű megoldás lehet az eszközök nagy körben történő elhelyezése, melyeken körforgalomban két helyről indítva, haladhatnak a gyerekek. Jelen esetben a padot, szivacsvárat, hengert, fa állványt, magasított zsámolyt, valamint az állványon álló karikákat helyeztük körbe.

- Előnye: több olyan eszköz is alkalmazható a foglalkozás során, ami a tovahaladás tekintetében egyértelműen "kényszeríti" a gyerekeket a tervezett mozgásforma megvalósítására anélkül, hogy akár külön instrukciót kapnának
- Hátránya: a szivacs elemekből épített vár alkotó elemeire eshet szét a mozgástól és annak igazgatása időt vesz igénybe (bár az is igaz, hogy puhaságánál fogva nem üti meg a gyerekeket) és felborulhat a rend csökkentve a gyerekek figyelmét

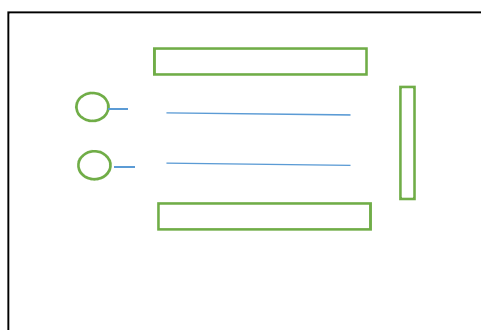


Az akadálypálya feladatai: kúszás, csúszás, mászás különböző eszközök segítségével kreatív módon

Szem-kéz koordináció fejlesztés labdával (3-5 év)

A gyerekek a tanulási szakaszban általában egymás mellett vonalban felállva egyszerre gyakorolják a kijelölt célhoz való gurítást. Ehhez több csoportra osztjuk a gyerekeket, hogy kényelmesen elférjenek egymás mellett. Ebben az esetben sokszor gyakorolhatják a gyerekek a bemutatott mozdulatsort és a felnőttek sok lehetősége van a javításra, segítségnyújtásra. Ezen a foglalkozáson már az ismétlő, gyakorlási szakaszban úgy terveztük, hogy a lányok és a fiúk csapata 2 külön körben mozogva, ugyanazt a feladatsort végezze. Lányok vonalban felállva gurítanak, majd a labdát kézben fogva a balra helyezkedő padon egymás után haladva végig gurítják a labdát, aztán az állványos karikán átbújva újra a kiinduló helyzetbe érkeznek. Utánuk a fiúk is felállnak ugyanúgy és ugyanezt a mozgás sort végzik, de ők a jobbra helyezkedő padon gurítanak, tehát ellenkező irányban járnak be ugyanazt a kört kis eltolással a lányok után. Folyamatosan két kör mozog időben egymás után.

- Előnye: folyamatos mozgásban tartja a csoportot, biztosítva ezzel a sok gyakorlási lehetőséget a kiegészítő gyakorlatokkal egyaránt
- Hátránya: megosztott figyelmet igényel az óvodapedagógus részéről, hiszen amíg a lányok gurítanak előbb a padhoz, majd végig a másik padon, már jönnek is mögöttük a fiúk kezdik ugyanazt a tevékenységet és már őket is figyelni kell. Tehát a 2 csapat mozgását párhuzamosan kell figyelni és irányítani.

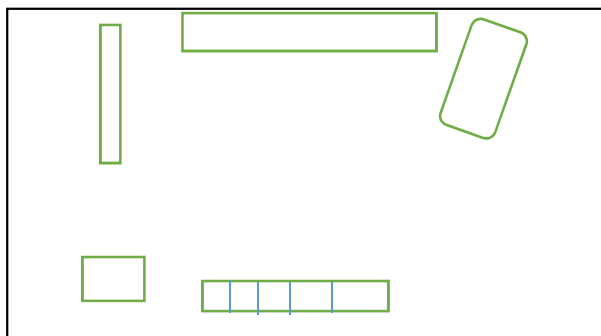


Az akadálypálya feladatai: elgurítás padhoz, gurítás visszafele a padon

Állóképesség fejlesztése (3-5 év)

A tervezett foglalkozás feltételezi, hogy a gyerekek értik és végzik is ülésben és hason is a karhúzással és tolással történő csúszás technikáját. A körbe elhelyezett padokon egymás után lehet gyakorolni a hason csúszást és az ülésben csúszást, kiegészítve már rögzült más mozgásformákkal is (mászás, járás stb.)

- Előnye: folyamatos mozgás, sok gyakorlás
- Hátránya: ha a kiegészítő eszközök nincsenek megfelelő sorrendbe állítva a körben, akkor jelentősen lassíthatják a haladást. Próbálkozhatunk gördeszka használva, oldalt kéztámasszal haladással is, de mivel mindig vissza kellett gurítani a következő gyerekeknek, így lassan megy a körfolyamat.

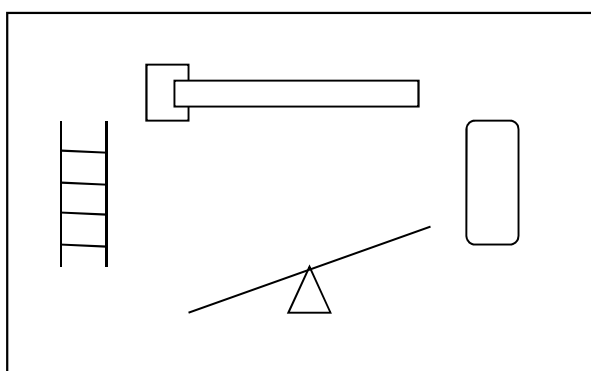


Az akadálypálya feladatai: különböző csúszások, kúszások, mászások és járásgyakorlatok (de variálni lehetne futás és szökdelés gyakorlatokkal is, mert ezek is tipikusan az állóképességet is fejlesztik)

Egyensúlyérzék fejlesztése (3-5 év)

Egyensúly gyakorlatok kezdete sok eszköz körbehelyezésével, melyek mindegyikén az áthaladás a lényeg természetes járással. A lefektetett létrán, a rácsos hídon, a libikókán való áthaladás közben az egyensúly megtalálása és megtartása. Nehezítésképpen a padok alá zsámolyt helyezve, a rézsútos szereken járva is elvégezhetőek az előbbi gyakorlatok.

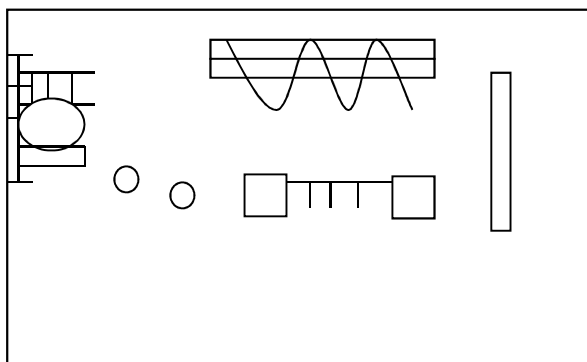
- Előnye: az eszközök kikényszerítik az egyensúly megtalálását és megtartását. A különböző kartartásokkal való járás nehezíti, színesíti a gyakorlást
- Hátránya: némelyik eszköz hordoz magában balesetveszélyes helyzeteket, ezért felügyeletet igényel, pl. a libikókán való haladás egyedül nem megy a gyerekeknek, tevőleges segítségadás szükséges a felnőtt részéről (fogni kell a kezüket). A rézsútos pad magasított részéről lelépés, illetve a még magasabbról leugrás szintén felügyelet mellett lehetséges, tehát a pad emelésekor a libikókát le kell cserélni olyan eszközre, amit egyedül is használni tud a csoport, pl. lefektetett létra.



Az akadálypálya feladatai: egyensúlyozó járásgyakorlatok zsámollyal megemelt padon, talajra fektetett létrán, libikókán és szivacs alá bújtatott tárgyakon át

Szem-kéz és szem-láb koordináció fejlesztése (egyensúly és állóképesség képességfejlesztése)

A fentieket egyesítve, mikor azokat már nagyon biztosan tudja a csoport, akkor nagycsoportos korúakkal a függés mellé betehetjük kiegészítő gyakorlatként. Itt lehetőség van a már begyakorolt mozgások elmélyítésére, míg egy új mozgásforma bevezetésén dolgozunk. Jó olyan kiegészítő gyakorlatokat választani, melyek könnyedén mennek a csoport minden tagjának.

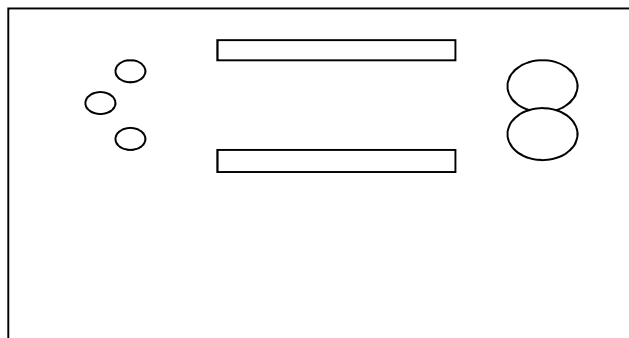


- Előnye: Gyakorolható a rézsútos létrán felmászás, mászás a bordásfalon, közben a bordásfalra merőlegesen felfüggesztett karikán átbújás (ez már a 6 évesek feladata); de lehetőség van szlalomozásra, ami kissé lassíthatja a feladatsort. Ha a Gerswald szeren különböző magasságokra lehet szerelni a létrát, a függeszkedés mellett, ha lentebb teszi az óvónő, akkor mászást is lehet rajta gyakorolni; a megfordított padon egyensúlyozó járás gyakorlása; majd a két pad között felfűzött fonalakon vigyázva átlépkedni
- Hátránya: a nehézségi sorrend felállítása, fontos, hogy a könnyebb feladatot kövesse a nehezebb

Ha úgy érezzük, hogy a gyerekek könnyedén megcsinálják a feladatsort, akkor változtassunk, akár fordítsuk meg az irányt, vagy tegyünk bele nehezítő akadályokat még. Az akadálypálya feladatai: egyensúlyozó járás a padon, hason csúszás két padra felfűzött fonal alatt (második körben egyensúlyozó járás a fonalak között), mászás a bordásfal közepére létrán, majd a bordásfalon a középre felfüggesztett karikán át a csúszdáig, ahol lecsúsznak, majd rák-, pókjárás a bóják között hullámvonalban, végül függésben haladás a Gerswald padon

Komplex fejlesztés: térérzékelés, testtudat, állóképesség fejlesztés labdával (5-7 évesek)

Nagycsoportban nagyon sok mászás, kúszás, különböző járásokat is ismernek már a gyerekek. Mivel ezeket is csiszolni kell, nehezítésekkel színesíthetjük a feladatadást. Mivel a tanév során van olyan szakasz mikor több foglalkozáson keresztül a labdával játszunk, ekkor érdemes egy sok eszközt felvonultató labdás feladatsort összeállítani.



- Előnye: kreatív nagymozgások gyakorlásának lehetősége; a labda irányításának gyakorlása, kézbentartása; élményszerű feladatok
- Hátrány: a kevésbé ügyes gyerekek kicsit feltarthatják a sort; megszokottá válhat a feladatsor, ekkor irányváltatással színesíthetjük, mellyel a térérzékelés is nagymértékben fejlődik; nagyobb tér kell a feladatokhoz a pók- és rákjárás miatt

Az akadálypálya feladatai: pókjárás labdával az ölben bóják körül hullámvonalban, terpeszben a pad fölött labdagurítás, rákjárás labdával az ölben függőlegesen elhelyezett karikákon át, kúszás a padon, labdagurítás térden.

Összefoglalás

A készségfejlesztő sorok tervezése és vezetése igen izgalmas és hálás területe az óvodai testnevelés módszertanának. Ha a pedagógus, foglalkozásvezető, szakkört vezető megtanulja és átlátja azokat a szempontokat, amelyek szükségesek a gördülékeny megvalósításához, akkor sikeres eszköz van a kezében a széleskörű fejlesztéshez. A fentiekben összefoglaltak alkalmazásával, valamint további egyéni ötletek gazdagításával az óvodás korú gyermekek egyre ügyesebbek lesznek. A megtanult fő részek elemeinek a különböző kéziszerrel és tornaeszközökkel történő újszerű gyakorlásával olyan készségeket és képességeket sajátíthatnak el, amelyeket nemcsak a különböző mozgásos játékokban tudnak hasznosítani, hanem a mindennapi életben és a későbbi iskolai években is sikeresebbek lehetnek.