
SZÖVEGÉRTÉS–SZÖVEGALKOTÁS „A”

4. ÉVFOLYAM

ALAPOZÁS

DIREKT TESTTUDAT- ÉS EGYENSÚLYFEJLESZTÉS

RITMUSGYAKORLATOK

ÖSSZETETT KÉPESSÉGFEJLESZTŐ MODULOK

Készítette: Sósne Pintye Mária

TARTALOM

DIREKT TESTTUDAT- ÉS EGYENSÚLYFEJLESZTÉS

| | |
|----------------------|---|
| TESTSÉMASZOBOR | 5 |
|----------------------|---|

RITMUSGYAKORLATOK

| | |
|------------------------------|----|
| NÉGYÜTEMŰ TAPSOS KÁNON | 10 |
| HOSSZÚ-RÖVID KÁNONBAN | 15 |
| KESKENY ÚT, SZÉLES ÚT... .. | 20 |

ÖSSZETETT KÉPESSÉGFEJLESZTŐ MODULOK

| | |
|---|----|
| ALMA, ALMA... TÁVOLSÁGNÖVELESEL | 28 |
| TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – SZERIALITÁS | |

| | |
|---|----|
| ALMA, ALMA... LÉPÉSSEL | 33 |
| TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – SZERIALITÁS | |

| | |
|---|----|
| SZIVÁRVÁNY DOBÁSSAL | 39 |
| TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – EGYENSÚLY | |

| | |
|---|----|
| SZÖKŐKÚT, DOBÁS EGY ZSÁKKAL | 44 |
| TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – EGYENSÚLY | |

| | |
|--|----|
| SZÖKŐKÚT, DOBÁS KÉT ZSÁKKAL | 49 |
| TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – EGYENSÚLY – RITMUS | |

| | |
|---|----|
| KÖZÉPPONTOS TÜKRÖZÉS FELISMERÉSE | 54 |
| TESTTUDAT – TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – SZERIALITÁS | |

DIREKT TESTTUDAT- ÉS EGYENSÚLYFEJLESZTÉS

TESTSÉMASZOBOR

Készítette: Sósne Pintye Mária

MODULLEÍRÁS

| | |
|--------------------------|---|
| A MODUL CÉLJA | Testtudatfejlesztés, a statikus egyensúly fejlesztése, függőleges közép-vonal-keresztezés |
| IDŐKERET | 10-15 perc |
| AJÁNLOTT KOROSZTÁLY | 4–8. osztály, 10–14 évesek |
| MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK | <i>Tágabb:</i> énkép, önismeret, testséma, téri figyelem <i>Szűkebb:</i> testtudatfejlesztés, egyensúlyfejlesztés, mozgáskoordináció-fejlesztés, középvonal-átlépés <i>Közvetlen előzmény:</i> indirekt és direkt testtudatfejlesztő gyakorlatok |

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a saját testséma ismeretének új szinten történő felhasználása, a statikus egyensúllyal és a térészleléssel együtt. A feladat a gyermek mozgásának és egyensúlyának egyre tudatosabb irányításához járul hozzá, abban az életkorban, amelyben a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli – vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret is pontosan ismerjék ki, és viszonyait önmagukra vonatkoztassák. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl. a közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a direkt testtudatfejlesztő modulok nehezített változata. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassák, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie – próbálja ki gyerekek nélkül, otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny az észlelés és a mozgás összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze, és csak ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlat-sornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– Az eddigiektől eltérően ezt a gyakorlatot nem kell bemutatni, hanem a gyerekek a szóbeli instrukcióra rögtön csinálják, a tanító pedig figyel, hogy tényleg az általa kért mozdulat jelent-e meg. Ha nem, akkor egyénileg korrigál,

lehetőleg körbemenés közben, és nem hangos verbális javítással.

– A tanító dönti el, hogy egyszerre hány instrukciót ad a gyerekeknek. Célszerű a gyakorlás során egyre több feladatrészt mondani egyszerre, így a szeriális emlékezet képességét is megmozgatjuk.

– Amikor az összes instrukció elhangzott, a gyerekek egy-két percig megpróbálják megtartani az összes pozíciót (ez általában erősen igénybe veszi statikus egyensúly-irányításukat), csak azután engedik el.

– Mivel a gyerekek már legalább 4. osztályosak, az eddigieknél differenciáltabb testtudat-érzékelést és mozgatóst is elvárhatunk tőlük; pl.: tedd a jobb kisujjad begyét a bal fülcimpádra; helyezd az alkarodat a térdhajlatba stb.

– További nehezítés, ha a feladatot csukott szemmel végzik, majd az összes instrukció elhangzása és megvalósítása után kinyitják a szemüket, és összehasonlítják egymással testsémaszobraikat, így elemezve a különbségeket.

– Minden szoborképzést követően egy rövid nyugalmi periódusra is szükség van, hiszen a szenzoros integrációs feldolgozás igazán ekkor megy végbe.

– Minél több olyan utasítást adjunk, amely a függőleges középvonal átlépését idézi elő.

– Gyakran adjunk olyan utasításokat is, melyek az alsó testfelet mozgatják. Mivel a testséma fejtől láb irányába tudatosodik, előfordul, hogy az alsó testfélen kevésbé differenciáltan alakul ki, mint a felső testfélen, így az előbbi érintő gyakorlatok nehezen mennek. Különösen gyakori ez hiperaktív gyerekeknél.

– A gyakorlatot eredménnyel alkalmazhatjuk reggeli szétszórtság és nyugtalanság esetén is, így az évben többször is elővehetjük, nem csak a szokásos 4-6 hetes gyakorlási időre.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– Minden gyereknél érdemes megfigyelni, hogyan javul a statikus egyensúlya az egymást követő napok, hetek gyakorlásai után. Lehet, hogy eleinte az is gondot okoz, hogy egy lábon megálljon egy-egy „szoborban”, később a már kész szobrot is fenn tudja tartani egy-egy percig. Ennek fejlesztéseként eleinte egy instrukciócsoporton belül mindig a 4-5. instrukcióra szerepeljen a fél lábon állás, hogy a gyerekeknek ne kelljen sokáig tartani az egyensúlyi helyzetet; később már az instrukciócsoport elején szerepelhet az egyensúlyi helyzet nehezítése.

– Gyakori jelenség az is, hogy az egy-egy pozíciót már egyensúlyban tartó gyerekek a következő instrukció végrehajtásakor elvesztik egyensúlyi helyzetüket, mert nem tudnak egyszerre figyelni az új pozíció felvételére és az egyensúly megtartására. Gyakorlással ez a nehézség oldódik.

– Melyik testrész, illetve pozíció megtalálása okoz nehézséget egyes gyerekeknek? Ezeket a megerősítés végett gyakrabban szerepeltessük!

– A testképben nagyobb hiányosságokat mutató gyerekekkel külön csoportot is alkothatunk. Mikor a többi gyerek már csoportokat alkotva önállóan is képes gyakorolni, az előbb említett diákokkal korábbi testtudat-gyakorlatok ismétlésén át juthatunk el a jelen feladatig.

– Azoknak a gyerekeknek, akiknek statikus egyensúlya gyenge, előbb ajánljuk fel az ülve gyakorlást (jobb, ha széken ülnek, így több pozíciót találhatunk, mint földön ülve), hogy megnézhesük a testtudat fejlettségét. Ezzel párhuzamosan egyensúlyfejlesztő gyakorlatokat is végezzenek, esetleg házi feladatként is, csak ezek után végezzék állva a jelen feladatokat.

– Az ügyesebb gyerekek a gyakorlat továbbfejlesztéseként csukott szemmel hajtsák végre az instrukciókat.

– Figyeljük meg, hogy a gyerekek biztosak-e a jobb–bal irányokban!

– Figyeljük meg, hogy a gyerekek könnyedén lépik-e át a függőleges vagy a vízszintes testfelezőt, vagy valamelyiknek a tartós átlépése nehézséget okoz-e számukra!

– Figyeljük meg, hogy egyformán ügyesek-e a gyerekek az alsó és a felső testfelet érintő utasítások végrehajtásában! Amennyiben több gyermeknél tapasztaljuk az alsó testfél gyengébb átélését (pl. a pozíciókat hosszasan keresik az alsó testfélen), ismétlésként a Járjunk a ház körül! test körüli teret körbejáró gyakorlatokból az alsó testfelet érintőket ismételjük át; valamint az indirekt és direkt testsémagyakorlatok ismétlésekor az alsó testfelet érintő utasítások legyenek túlsúlyban.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- testtudat;
- mozgáskoordináció;
- statikus egyensúly;
- függőleges középvonal,
- valamint a testtudat fejlesztéshez használható modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

| | |
|--|--|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | <p>A tanár nem mutatja be a gyakorlatot, csak szóban instruál, és ellenőrzi, hogy a gyerekek helyesen végzik-e el. A gyerekek alapállásban állnak. A tanító elmondja az első utasítást, amit a gyerekek rögtön végrehajtanak, pl.: <i>„Érintsétek meg a bal hüvelykujjal az orrot!”</i> Amikor minden gyerek megtette, jön a következő utasítás: <i>„Érintsétek meg a bal kisujjal a jobb fülkagylót!”</i> A gyerekek, miközben az előző pozíciót tartják, az új pozíciót is felveszik. Ezután még két-három, összesen legalább négy-öt instrukciót kapnak, pl.: <i>„Érintsd meg a bal nagylábujjaddal a térdhajlatodat!”</i>, <i>„Érintsd meg a jobb hüvelyujjaddal a bal válladat!”</i>, <i>„Fektesd a jobb tenyeredet a bal felkarra!”</i>, melyet egyenként hozzávesznek az előzőekhez, mígnem egy furcsa szoborrá válnak. Ezt a pozíciót rövid ideig (1-2 perc) tartják, majd elengedik. Kis időre nyugalomban maradnak, majd újabb 4-5 utasításból álló sorozatot kapnak. 10-15 percbe körülbelül 4-5 szoboralkotás fér. Ügyeljünk arra, hogy változatos feladatok elé állítsuk a gyerekeket!</p> <p>Az ellenőrzés módja különböző lehet:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanító figyel minden utasítás pontos végrehajtására, csendben segít a gyerekeknek, ha hibás a mozdulat, vagy elismétli az instrukciót, és ránéz a hibázó gyerekekre, diszkrétan jelezve, hogy javítania kell. – Az ügyesebb gyerekek közül választunk egyet, a többiek őt nézve ellenőrzik önmagukat. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Testtudat, statikus egyensúly, függőleges középvonal átlépése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | <p>Minél gyakorlottabbak a gyerekek, annál több instrukciót mondhatunk egyszerre. Év végére akár 3-4 instrukciót is képesek késleltetetten végrehajtani.</p> |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Testtudat, statikus egyensúly, függőleges középvonal átlépése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Játszhatjuk a játékot úgy is, hogy egy gyermek eleve egy már kész szoborral áll a többiek elé. A többiek sorban elmondják, milyen belső utasításokat adott a gyermek magának. Ahogy valaki a megfelelő utasítást kimondta, a gyermek elengedi az adott testrészét, és újra egyenesen áll előttünk. Ezt a játékot kiscsoportos formában is kipróbálhatjuk. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Testtudat, statikus egyensúly, függőleges középvonal átlépése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Játszhatjuk a játékot párban vagy kiscsoportban is, ez szórakoztatóbbá teszi. Ilyenkor nem a saját testrészünket kell megérinteni, hanem a tőlünk balra vagy jobbra álló szomszéd megnevezett oldali testrészét. Ezt a játékot célszerű visszafejtéssel is játszani, vagyis az összeragadt testrészeket egyenként, szintén utasításra elválasztani. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Testtudat, statikus egyensúly, függőleges középvonal átlépése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

RITMUSGYAKORLATOK

NÉGYÜTEMŰ TAPSOS KÁNON

Készítette: Sósne Pintye Mária

MODULLEÍRÁS

| | |
|--------------------------|---|
| A MODUL CÉLJA | Mozgásritmus-fejlesztés, szeriális készségek fejlesztése, a szociális együttműködés fejlesztése |
| IDŐKERET | 10-15 perc |
| AJÁNLOTT KOROSZTÁLY | 4–8. osztály, 10–14 évesek |
| MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK | <i>Tágabb:</i> figyelem, koncentráció, olvasás, beszéd, szociális kompetencia <i>Szűkebb:</i> mozgáskoordináció, ritmus, térészlelés |

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a ritmikus mozgás és a szociális együttműködés magasabb szintjét képes kialakítani abban az életkorban, amikor a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret és a szociális teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: autóvezetés, csoportos együttműködés, közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése).

A gyakorlat együttműködés szempontjából nehéz osztályok fejlesztésére is kiválóan alkalmas. A gyakorlat a „Négyütemű tapsos” című ritmusmodul gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve az időbeli egymásutánosság összehangolásával. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok.

Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvasná, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki vállalkozó szellemű kollegáival a gyakorlatot, hogy megértse, mire kell hangsúlyt fektetnie, amikor majd a gyerekeknek tanítja meg. Csak ezek után olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze, majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlat után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”: világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– Ez a feladat csak akkor alkalmazható, ha a gyerekek a sima négyütemű tapsos gyakorlatban már jártaságra tettek szert.

– Az itt következő ritmusgyakorlat egyben figyelemgyakorlat is, mely a lélek és a test együttműködését segíti elő, koncentrálja a figyelmet, összerendezett belső állapotot teremt a tanuláshoz. Ezért végzését általában az

óra elején, a beszélgetőkör után, de a kognitív tanulás előtt javasoljuk.

– A ritmikus mozgás, a ciklikus ritmusok elemi – bár nem tudatos – tapasztalatot jelentenek a kisgyerek számára, az élet természetes velejárói: pl. már csecsemőkorától megnyugtatja, ha az édesanyja szívdobbanását hallja. Ezért a mozgásosan végzett ritmusgyakorlatok jóérzést, megnyugvást, harmóniát jelentenek számára. A ma felnövő gyerekeknek annál is inkább szükségük van erre, mert környezetük, életritmusuk egyre hektikusabb, kiszámíthatatlanabb.

– A ritmusgyakorlat fejlesztő hatása az előbb említetteken túl egy harmadik szférában is megnyilvánul. A ritmus mindig valamihez vagy valakihez való viszonyítás is egyben. Az itt leírt ritmuskánon egyben szociális gyakorlat is, a gyermekek együttműködését, kooperációját igényli. Ha ennek fejlesztésére különösen szükség van egy osztályban, gondoljunk mindjárt a ritmusgyakorlatok adta indirekt fejlesztési lehetőségeire is. Azonban éppen az alakuló kooperáció érdekében türelmesnek kell lennünk, mert lehet, hogy 4-5 alkalom is eltelik, mire igazán „összejön” a közösség szintjén is a gyakorlat. Ez általában olyan jó érzést, boldogságot okoz a gyerekeknek, hogy abba se akarják hagyni azt. A tanító feladata, hogy folyamatosan biztassa a gyerekeket, hogy együttes figyelemmel sikerülni fog.

– A többi alapozó gyakorlathoz hasonlóan itt talán még lényegesebb, hogy a gyakorlás ritmikus ismétlődjön. Ha mindennapos gyakorlásra van lehetőségünk, akkor 3-4 hetes periódust, ha heti 2-3-ra van lehetőségünk, akkor a gyermekcsoporttól függően 4-6 hetes periódust ajánlunk. A feladat a tanév során többször is elővehető, az osztály nyugtalansága vagy szétszórt figyelme esetén is, akár fegyelmezés helyett, csak 5 percre is.

– Vigyázzunk, hogy a gyakorlatot ne magyarázzuk túl, csak mondjuk el az instrukciót, és hagyjuk, hogy kipróbálják a gyerekek, még akkor is, ha közben látjuk, hogy utasításunkat nem mindenki értette meg. Az első kipróbálás után már sok gyerek a mozgásból is megérti, esetleg kérdéseik is lesznek, így tisztázhatjuk a homályos pontokat.

– A gyakorlatnál ritmikus változó ritmust alkalmazunk, azaz a gyerek nem egy megtanult ritmusképletet ismételtet szinte automatikusan, hanem az adott ritmusképlet tapsos vagy egyéb megjelenése az időben és a szólamok között is ritmikus változik. Tehát a gyerekeknek mindvégig gondolkodva, előre tervezve, mindvégig koncentrált figyelemmel kell mozogniuk, nem lehetséges az automatizmus.

– A gyerekek még akkor is álljanak körben, ha az egyes szólamokon belül közelebb is húzódnak egymáshoz, mert a körben mindenki mindenkit képes észlelni, kialakul az egységélmény a gyerekekben.

– Így a gyakorláshoz célszerű a padokat vagy a tanári asztalt elhúzni, körbeállni a jól láthatóság kedvéért. A körben annyi helynek kell lennie, hogy minden gyermek tudjon befelé négy kis lépést tenni. Természetesen a tornateremben vagy játékszobában ideális helyet teremthetünk. A játékot az iskolaudvaron vagy aulában is végezhetjük, csak ne szünetekben, mert a sok zibongó gyerek lehetetlenné teszi a fejleszteni kívánt koncentráció megjelenését.

– A gyakorlás lényeges eleme, hogy közös ritmust kell felvenniük, megtalálniuk a gyerekeknek a szólamon belül és a szólamok között egyaránt. Ez igen jó szociális alkalmazkodási gyakorlat, hiszen sem túl lassú, sem túl gyors nem lehet a tempó. Eleinte lassabb tempóban kezdjük a gyakorlást, hogy minél több gyermeket „magunkkal vigyünk”, később fokozatosan gyorsíthatjuk a tempót, egy gyakorláson belül is, de alkalmanként egyre gyorsabban felépítve is. A tempó mindenkori gyorsasága nagyban függ az osztály aktuális éberségi állapotától. A kánonban a tempót mindig az első szólam adja. Átmenetileg a gyakorlás kezdetén a tanító is besegíthet (pl. kopogással), hogy egy közös tempó szülessen, de ezt később észrevétlenül hagyjuk el, amikor a szólamok megtanulnak egymásra figyelve mozdulni.

– A gyakorlás későbbi szakaszában képezhetünk kisebb köröket is, ahol már kevesebb, netán egy gyerek alkot egy szólamot, és önállóan hozzák létre a kánont.

– Az eredeti négyütemű tapsos gyakorlat leírásában szereplő variációk itt is, kánon formában is alkalmazhatók. Például: taps helyett megállás, fejbólintás, dobantás stb.

– Akkor erősödik igazán a közösség belső együttműködése, mikor megpróbáljuk hangos számolás nélkül összehangolni lépteinket. A gyakorlás utolsó hetében ezt is kipróbálhatjuk.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– A gyakorlatnak erős kiegyensúlyozó szerepe van a mozgásos és gondolkodási képességek között, ezért egyaránt előnyös a tevékeny, jó praktikus készségekkel rendelkező, de lassabban gondolkodó és a gyors észjárású, de mozgásukat irányítani kevésbé tudó gyerekek számára.

– A gyakorlat a lélekjelenlét megteremtését segíti, annak eredeti értelmében. Csak az képes végrehajtani, aki uralja figyelmét és mozgását, valamint képes a többi szólamra is figyelni. Ez a figyelem lassan alakul. Eleinte a gyerekek csak a saját szólamuk belépésére koncentrálnak, és lázasan számolják, mikor jön a taps. Később ez a túlfeszültség megszűnik, és rájönnek, hogy ha a többi szólam tapsát figyelik, akkor is pontosan tudhatják,

mikor következnek. Mikor képessé válnak a többi szólamra is figyelni, egy minőségileg más gyakorlatvégzés születik, a mozgás egészélménnyé válik bennük, teljes harmóniaélményt létrehozva. Ez erősen sarkallja őket az ismétlésre, az újra átélésre.

– A gyakorlatok során alapvetően háromfajta nehézséggel találkozhatunk. Az egyik az okos, de mozgáskoordinációjuk tekintetében életkoruknál gyengébb gyerekek. Akik a feladatban rejlő gondolatmenetet gyorsan felfogják, esetleg már a tanító bemutatása során felismerik, de nem tudják azt koordinált módon megvalósítani, illetve az átlagosnál több utánzási helyzetre van szükségük. A gyakorlat első napjaiban ellenállás, de akár düh is megjelenhet náluk, később a sikerélmény megjelenésével abba sem akarják hagyni a gyakorlatot, annyira jó érzést jelent számukra. Nekik a gyakorlat lassabb tempója segíthet, vagy ha a tanító maga mellé állítja őket, vagy egy olyan szólamba, ahol a gyerekek ügyesek a kivitelezésben.

– Az „álmódosító” gyerekek is nehéz lesz a gyakorlat, mert figyelmük gyakran elkalandozik, így, bár a gondolatmenetet felfogják, figyelmük elterelődése miatt időről időre el is veszítik azt. A szólamban gyakran csak a többiek után mennek, esetleg némi fáziskéséssel tapsolnak vagy el is felejtik azt. Az is lehetséges, hogy hiába számolnak, mégsem lépnek négyet, csak úgy céltalanul jár a lábuk.

– A tevékenységekben aktív, de gondolkodásban lomha gyerek először az utánzásra fog építeni a gyakorlat megvalósításánál, és csak lassabban látja át annak folyamatát. Célunk, hogy ő se mástól kapja a megoldást, hanem adjunk időt számára, hogy maga fedezze fel azt. Ez a sikerélmény motiváltabbá teheti más gondolkodásos feladatokban való nagyobb erőfeszítésre is.

– Mindhárom típusnak hasznára válhat, ha egyszer-egyszer kívülről (ülve) megnézi, hogyan is következnek egymás után a szólamok.

– A merev gondolkodású gyerekek pedig mindig a ritmusváltásnál kerülnek bajba. Fontos, hogy napról napra váltogassuk, hogy milyen a szólamok sorrendje, később a szólamok összetételét is, hogy a rugalmas váltás gyakorlását elősegítsük.

– A legügyesebb gyerekek eljuthatnak oda is, hogy nem tapsal jelzik a hangsúlyt, hanem fejbiccentéssel, dobbantással vagy egyéb mozdulattal.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv ritmusról és szerialitásról szóló fejezetei, valamint a ritmusgyakorlatokat tartalmazó alapozó modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK

A gyakorlat bevezetéseképpen néhányszor célszerű megcsinálni a korábban már tanult négyütemű tapsos gyakorlatot, hogy a gyerekek felidézzék a ritmus szabályszerűségeit.

A kánon gyakorlat is úgy kezdődik, hogy a gyerekek körben állnak, a tanító kijelöli a négy szólámat, az egy szólamba kerülő gyerekek közelebb húzódnak egymáshoz, de a nagy kör megmarad. A tanító azt is megjelöli, milyen sorrendben lépnek be a szólások. Majd elmondja: *„A szabályok megegyeznek a már tanult négyütemű tapsos gyakorlattal, csak itt az első szólam kezd: befelé lép négyet és kifelé lép négyet, mind a kétszer az egyre tapsol. Mikor a második sorozat lépéseit kezdi az első szólam, a második is elindul vele, csak a második az egyre tapsol, az első szólam már a kettőre. Így tovább, minden sorozatnál új szólam indul el a már lépőkkel. Az újak mindig az egyre tapsolnak, a már korábban belépett szólások az éppen soron következő számra, addig, míg az utolsó szólam is csatlakozik a kánonhoz.”*

Eleinte tehát célszerű csak egy sorozatot végigvinni, ezután az éppen négyre tapsoló szólam leáll, és megvárja, míg az utolsó szólam is eljut a négyig. A gyakorlatot egy-egy alkalommal legalább 3-4-szer el kell végezni, hogy a gyerekek képesek legyenek magukat beleélni a szólások egymás utáni indulásába. A tanítónak türelmesnek kell lennie, hiszen kívülről kevésbé lehet befolyásolni a feladatvégzést, várni kell az együttműködés gördülékennyé válására. A tanító kétféle módon segíthet: vagy beáll az első szólamba, így nyugodt, jól teljesíthető tempót határozhat meg a lépteivel. Illetve az esetleges sikertelen kísérletek utáni kérdésekre minél egyszerűbben és célszerűbben válaszol. *Fontos az is, hogy állandóan biztassa a gyerekeket, és ne ijedjen meg, ha esetleg kaotikussá válik a feladatvégzés.* Ez utóbbi esetben megvárja a feladat végét, kis szünetet iktat be, majd segít nyugodtabb tempóban újra kezdeni.

KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK

Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési készség

CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI

A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák

TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK

Körben végzett csoportmunka

TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK

Gyakorlati

ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor az alapgyakorlat már a szólamok között is gördülékenyen megy, érdemes úgy is kipróbálni, hogy az első szólam nem áll le az- zal, mikor a négyre tapsolt, hanem a következő egyre újra tapsol, és továbbviszi a sorozatot, majd a többi szólam is követi, legalább addig, míg az utolsó szólam is eljut a négyre tapsoláshoz. Ha egyszer sike- rül végigvinni így a sorozatot, harmóniaélmény árad szét az osztá- lyon, és ezt újra meg akarják ismételni. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési képesség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Körben végzett csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor már nagy gyakorlottságra tettünk szert a kánongyakorlat- ban, megpróbálhatjuk úgy is, hogy nem számolunk hangosan, csak egymás lépteinek tempójára figyelünk, magunkban persze számol- va, mikor kell tapsolni. Ha nincs egy külső rendező erő, akkor a csoportban még nagyobb figyelem keletkezik a belső rendezés ki- alakulására, így a sikeresen végrehajtott gyakorlat még értékesebb a közösség fejlődése szempontjából. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési képesség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Körben végzett csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

HOSSZÚ–RÖVID KÁNONBAN

Készítette: Sósne Pintye Mária

MODULLEÍRÁS

| | |
|--------------------------|--|
| A MODUL CÉLJA | Mozgásritmus fejlesztése, szeriális készségek fejlesztése, szociális együttműködés fejlesztése |
| IDŐKERET | 10-15 perc |
| AJÁNLOTT KOROSZTÁLY | 4–8. osztály, 10–14 évesek |
| MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK | <i>Tágabb:</i> figyelem, koncentráció, olvasás, beszéd, szociális kompetencia <i>Szűkebb:</i> mozgáskoordináció, ritmus |

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a ritmikus mozgás és a szociális együttműködés magasabb szintjét képes kialakítani, abban az életkorban, ahol a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret és a szociális teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: autóvezetés, csoportos együttműködés, közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése).

A gyakorlat együttműködés szempontjából nehéz osztályok fejlesztésére is kiválóan alkalmas; a negyedik osztályfoknak megfelelő többszámú együttműködést erősíti, amely minőségileg eltér a tiszta utánzásos alapon működő gyakorlatok világától.

Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassák, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki egy vállalkozó szellemű kollégával a gyakorlatot, hogy megértse, mire kell hangsúlyt fektetnie, mikor a gyerekeknek tanítja. Csak ezek után olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze, majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A ritmikus mozgás, a ciklikus ritmusok elemei – bár nem tudatos – tapasztalatot jelentenek a kisgyerek számára, az élet természetes velejárói: pl. már csecsemőkorától megnyugtatja, ha az édesanyja szívdobbanását hallja. Ezért a mozgásosan végzett ritmusgyakorlatok jó érzést, megnyugvást, harmóniát jelentenek számára. A ma felnövő gyerekeknek annál is inkább szükségük van erre, mert környezetük, életritmusuk egyre hektikusabb, kiszámíthatatlanabb.

– A hosszú–rövid váltakozás a magyar beszéd és olvasás tanulásakor is jelentős szereppel bír. Később a helyesírás tanulásakor is fontos, meghallja-e a gyermek, mit ejtünk hosszán és mit röviden. Ennek mozgásos előkészítését adja ez a gyakorlat.

– A feladat a gyerekek között szoros együttműködést kíván, hiszen egy hosszú lépés éppen megegyezik két rövid időtartamával, ha ezt nem tartjuk be, elveszik az egységélmény, szétesik a gyakorlat.

– A feladatot általában azért nem tapssal végezzük, mert a lépés nemcsak időben, de térben is képes kifejezni a rövid és a hosszú különbségét. A gyakorlat bevezetésekként ki is próbálhatjuk, hogy egy nagy lépés hosszába két rövid is belefér. Ha két gyerek megy egymás mellett, az egyik csak hosszút, a másik ezalatt két rövidet lép.

– A főgyakorlatot először mindig csak szólamok nélkül, uniszónóban próbáljuk ki a gyerekekkel. Csak akkor próbáljuk két szólamban, ha már pontosan együtt tudunk lépni egy szólamban.

– A gyakorlatot próbáljuk ki úgy is, hogy négy hosszú lépéssel kezdünk, és úgy is, hogy nyolc rövid lépéssel kezdünk, azért, hogy a gyerekek a szabályt rugalmasan a körülményekhez tudják igazítani.

– Kezdetben a megfelelő tempót a tanító kopogással tudja segíteni, de még jobb megoldás, ha maga is beáll, és így a gyerekek önkéntelenül is hozzá igazodnak. Amikor már rutint szerzett az osztály a gyakorlatban, feltétlenül szükséges, hogy tanítói segítség nélkül, önállóan is képesek legyenek megcsinálni.

– A két szólamban való gyakorlásnál célszerű, ha a csupa hosszúval kezdő szólam a külső körből, a csupa röviddel kezdő szólam a belső körből indul, és ezt már az egyszólamú gyakorlás kezdetétől így tanulják a gyerekek. Így a két szólam összehangolásánál erre már nem kell külön figyelniük. E nélkül is igen nagy koncentrátságot igényel a gyakorlat.

– Azonban arra törekedjünk, hogy minden gyerek mind a kétfajta kezdést kipróbálhassa, ne álljon be csak az egyikre, hiszen a rugalmas váltás az alkalmazkodási képesség alapja.

– A többi fajta alapozó gyakorlathoz képest itt talán még lényegesebb, hogy a gyakorlás ritmikusan ismétlődjön; ha mindennapos gyakorlásra van lehetőségünk, akkor 3-4 hetes periódust, ha heti 2-3-ra van lehetőségünk, akkor a gyermekcsoporttól függően 4-6 hetes periódust ajánlunk. A feladat a tanév során többször is elővehető.

– A ritmusgyakorlat egyben figyelemgyakorlat is, mely a lélek és a test együttműködését segíti elő, koncentrálja a figyelmet, összerendezett belső állapotot teremt a tanuláshoz. Ezért végzését általában az óra elején, a beszélgetőkör után, de a kognitív tanulás előtt javasoljuk.

– Eleinte lassabb tempóban kezdjük a gyakorlást, hogy minél több gyermeket „magunkkal vigyünk”, később fokozatosan gyorsíthatjuk a tempót, egy gyakorláson belül is, de alkalmanként is egyre gyorsabban felépítve. A tempó mindenkori gyorsasága nagyban függ az osztály aktuális éberségi állapotától.

– A gyakorlatot nem szabad túlmagyarázni. A tanári – ha kell, többszöri – bemutatás gondolkodásra kell, hogy sarkallja a gyermekeket a mozgás szabályainak felismerésében. A tanító igen lassan, karakteres mozdulatokkal mutassa be a ritmikus mozgást, elemeire bontva, úgy, hogy mozgásintenzitása és lassú tempója szinte „magával vigye” a gyerekeket a mozgásfolyamatba. Ilyenkor többször is folyamatában meg kell ismétetni az adott mozgásciklust. A gyerekek az ő mozgássorát követik, de néhány bemutatás után álljunk meg, hogy figyelmük megpihenhessen. Majd újra és újra a fent leírtaknak megfelelően utánoztassunk. Egy-egy mozdulatsor begyakorlása közben a tanító a gyerekek mozgásából látni fogja, hogy ki érti és ki nem érti a feladatot, hiszen ez utóbbi mindig kicsit késve utánoz, mert nem tudja előre tervezni mozgását. Az serkenti igazán a gondolkodási folyamatok fejlődését, ha a gyerekek maguk jönnek rá és fogalmazzák meg a mozgás szabályszerűségeit. Ha megerősítésre van szükségük, megsúghatják tanítójuk fülébe a felismert szabályt.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– A gyakorlatnak erős kiegyensúlyozó szerepe van a mozgásos és gondolkodási képességek között, ezért egyaránt előnyös a tevékeny, jó praktikus készségekkel rendelkező, de lassabban gondolkodó, illetve a gyors észjárású, de mozgásukat irányítani kevésbé tudó gyerekek számára. A két előbb említett területen viszonylag kiegyensúlyozott képességstruktúrával rendelkező gyerekek mutatnak leghamarabb sikereket a gyakorlatban. Az ő biztos tudásukat felhasználhatjuk a többiek segítésére is indirekt módon, pl. úgy, hogy hozzájuk osztjuk be párnak a nehezebben boldogulókat vagy melléjük állítjuk a körben őket.

– A gyakorlat a lélekjelenlét megteremtését segíti, annak eredeti értelmében. Csak az képes végrehajtani, aki uralja figyelmét és mozgását.

– A gyakorlások során alapvetően háromfajta nehézséggel találkozhatunk. Az egyikkel az okos, de mozgáskoordinációjuk tekintetében életkoruknál gyengébb gyerekek esetében, akik a feladatban rejlő gondolatmenetet gyorsan felfogják, esetleg már a tanító bemutatása során felismerik, de nem tudják azt koordinált módon megvalósítani, illetve az átlagosnál több utánzási helyzetre van szükségük. A gyakorlás első napjaiban ellenállás, de akár düh is megjelenhet náluk, később a sikerélmény megjelenésével abba sem akarják hagyni a gyakorlatot, annyira jó érzést jelent számukra. Nekik a gyakorlat lassabb tempója segíthet, vagy ha a tanító maga mellé állítja őket, vagy egy olyan gyermek mellé, aki ügyes a kivitelezésben.

– Az „álmódzó” gyerekek is nehéz lesz a gyakorlat, mert figyelme gyakran elkalandozik, így, bár a gondolatmenetet felfogja, figyelme elterelődése miatt időről időre elveszti azt, s így a mozgását sem tudja irányítani.

– A tevékenységekben aktív, de gondolkodásban lomha gyerek először az utánzásra fog építeni a gyakorlat megvalósításánál, és csak lassabban látja át annak folyamatát. Célunk, hogy ő se mástól kapja a megoldást, hanem adjunk időt számára, hogy maga fedezze fel azt. Ez a sikerélmény motiváltabbá teheti más gondolkodásos feladatokban való nagyobb erőfeszítésre is. A módszertani ajánlás utolsó pontja értelmében az ilyen típusú gyermeket eleinte ne állítsuk a körben a tanítóval szembe.

– Mindhárom típusnak hasznára válhat, ha egyszer-egyszer kívülről (ülve) megnézi, hogyan csinálják a többiek.

– A merev gondolkodású gyerekek pedig mindig a ritmusváltásnál kerülnek bajba, mert megragadnak egy ritmusképletnél, a rugalmas váltás számukra a legnehezebb, ezt kell gyakorolniuk, akár otthon is.

– A különböző nehézségekkel rendelkező gyerekeknek az segíthet, ha többet időzünk az egyéni vagy a páros gyakorlásnál – ezen belül több egyéni segítséget is kapnak a tanítótól –, és csak akkor végezzük osztályszinten a feladatot, ha azt már mindenki kellő gördülékenységgel tudja kivitelezni.

– Lesznek olyan gyerekek, akik összemosák lépésükben a hosszú–rövid különbséget, nem tudják strukturálni a mozgásukat. Velük külön a Hosszú a virágfüzér gyakorlat koncepciójához hasonlóan golyókkal, páros adogatással érzékeltethetjük a hosszú egymásnak átadással, a rövidet magunknak (egyik kézből a másikba) adással. Ezekhez olyan verseket használjunk, melyek a hosszú–rövid szabályos váltakozásából építkeznek.

Pl.:

Ha jó a február, a télidő lejár,
Elolvad, Ó! a hó,
Az élet biztató,
Kikél a búzaágy
Nem árva már a táj.

Ez a vers a ti-tá ritmusváltkozására épít, kifejezetten alkalmas az előbb említett gyakorlásra. Később külön a lépéssel is gyakorolhatjuk ugyanezt, s majd csak ezután próbáljuk a közös gyakorlatba bevonni őket.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv ritmusról, szerialitásról és a 9 éves változásról szóló fejezetei, valamint a ritmusgyakorlatokat tartalmazó alapozó modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Az osztály a tanítóval együtt egy körben áll. A tanító a következő instrukciót adja: <i>„Most négy hosszú lépést lépünk befelé, majd négy hosszú lépést teszünk kifelé (hátrafelé lépve) a körből.”</i> Együtt megteszik: tá-tá-tá-tá (befelé lépés); tá-tá-tá-tá (kifelé lépés), majd a tanító új feladatot ad: <i>„Most az első hosszú lépést felváltjuk két röviddel, oda és vissza is.”</i> A gyerekek megteszik, titi-tá-tá-tá (befelé lépés); titi-tá-tá-tá (kifelé lépés). <i>„A következő sorozatban már két hosszú helyett lépünk két-két rövidet, addig növeljük a rövidek számát, míg végül minden hosszú helyett rövidet lépünk!”</i> Együtt lépnek tovább: titi-titi-tá-tá (befelé lépés), titi-titi-tá-tá (kifelé lépés); majd titi-titi-titi-tá (befelé lépés), titi-titi-titi-tá (kifelé lépés); majd titi-titi-titi-titi (befelé lépés), titi-titi-titi-titi (kifelé lépés). A ritmusképletet általában nem mondjuk a gyerekeknek, ők csak a lépéseinket utánozzák. Az is lehetséges, hogy nem mondunk semmit előre, hanem bemutatjuk az egész sorozatot, anélkül, hogy a gyerekek utánoznák, csak azt kérjük tőlük: <i>„Figyeld meg, hogy mi a szabály!”</i> A gyerekek fülbesúgásos módszerrel mondják el, hogy mindenkinek megadassék a ráismerés öröme. Ezen az órán a gyakorlatnak csak ezt a részét ismétljük, legalább háromszor. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési készség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a gyakorlatok nehézségi fokozatai is lehetővé teszik a differenciált feladatvégzést |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Közös csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor az első gyakorlatrész gördülékenyen megy, ez az osztály összeszedtségétől és türelmétől is függ, elmondjuk nekik: <i>„Ahogy legutóbb megnöveltük a rövid lépések számát, most fokozatosan csökkenteni fogjuk azokat, méghozzá az utolsó két rövid helyett egy hosszúít lépünk.”</i> Természetesen ezt a szakaszt is megoldhatjuk pusztán tanári bemutatással, hogy a gyerekek maguk találják ki a szabályt. <i>A jobb megértés kedvéért a 4x2 titi-vel kezdjük, oda-vissza, majd a következő sorozatban az utolsó két titi-t tá-ra változtatjuk, így: titi-titi-titi-tá (befelé lépés), titi-titi-titi-tá (kifelé lépés); ezt folytatjuk, míg minden rövid visszaváltozik hosszúvá: titi-titi-tá-tá (befelé lépés), titi-titi-tá-tá (kifelé lépés); titi-tá-tá-tá (befelé lépés), titi-tá-tá-tá (kifelé lépés); tá-tá-tá-tá (befelé lépés), tá-tá-tá-tá (kifelé lépés). Ezt a fázist is többször és több alkalommal gyakoroljuk, míg gördülékeny lesz a kivitelezés.</i> |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési készség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a gyakorlatok nehézségi fokozatai is lehetővé teszik a differenciált feladatvégzést |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Közös csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

| | |
|--|--|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor már mind a két eddigi gyakorlatrészt külön-külön gyakoroltuk, összekötjük ezeket, és folyamatosan végezzük: „Először növeljük a titi-k számát, aztán meg csökkentjük.” Ezt is több alkalommal gyakoroljuk, mígnem gördülékennyé válik. Úgy is kipróbáljuk, hogy a 8 titivel kezdjük, de mindenki a belső körből indul, előbb növeli a tá-kat, majd csökkenti azokat. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési készség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a gyakorlatok nehézségi fokozatai is lehetővé teszik a differenciált feladatvégzést |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Közös csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Az utolsó gyakorlási részben két körben (egy belső és egy külső) körben állunk, a belső kör csupa titi-t lép kezdetben, először hátrafelé, a külső kör csupa tá-t a körbe befelé. A belső kör a titi-t fokozatosan váltja fel tá-ra; a külső kör a tá-kat fokozatosan titi-vel váltja fel. A gyakorlat nehézsége az, hogy a két csoportnak egymást kell figyelnie, hogy szinkronban legyenek, és egy tá alatt pontosan két titi hangozzék el. Ennek begyakorlásához sok idő és nagy türelem kell, adjunk időt a gyerekeknek, hogy megszülessen a harmónia. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, szerialitás, szociális együttműködési készség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a gyakorlatok nehézségi fokozatai is lehetővé teszik a differenciált feladatvégzést |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Közös csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

KESKENY ÚT, SZÉLES ÚT...

Készítette: Sósne Pintye Mária

MODULLEÍRÁS

| | |
|--------------------------|--|
| A MODUL CÉLJA | Mozgásritmus fejlesztése, szeriális készségek fejlesztése, szociális együttműködés fejlesztése |
| IDŐKERET | 10-15 perc |
| AJÁNLOTT KOROSZTÁLY | 4–8. osztály, 10–14 évesek |
| MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK | <i>Tágabb:</i> figyelem, koncentráció, olvasás, beszéd, szociális kompetencia <i>Szűkebb:</i> mozgáskoordináció, ritmus <i>Közvetlen előzmény:</i> Hosszú a virágfűzér modul, Hosszú–rövid kánonban modul |

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a ritmikus mozgás és a szociális együttműködés magasabb szintjét képes kialakítani, abban az életkorban, ahol a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret és a szociális teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: autózvezetés, csoportos együttműködés, közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése).

A gyakorlat együttműködés szempontjából nehéz osztályok fejlesztésére is kiválóan alkalmas; a ritmikus mozgást és a test két oldalának integrációját erősíti, ez minőségileg eltér a tiszta utánzásos alapon működő gyakorlatok világától.

Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassák, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki egy vállalkozó szellemű kollégával a gyakorlatot, hogy megértse, mire kell hangsúlyt fektetnie, mikor a gyerekeknek tanítja meg azt. Csak ezek után olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze, majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlat után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A ritmikus mozgás, a ciklikus ritmusok elemi – bár nem tudatos – tapasztalatot jelentenek a kisgyerek számára, az élet természetes velejárói: pl. már csecsemőkorától megnyugtatja, ha az édesanyja szívdobbanását hallja. Ezért a mozgásosan végzett ritmusgyakorlatok jó érzést, megnyugvást, harmóniát jelentenek számára később is. A ma felnövő gyerekeknek annál is inkább szükségük van erre, mert környezetük, életritmusuk egyre hektikusabb, kiszámíthatatlanabb.

– A hosszú–rövid váltakozás a magyar beszéd és olvasás tanulásakor is jelentős szereppel bír. Később a helyesírás tanulásakor is fontos, meghallja-e a gyermek, mit ejtünk hosszan és mit röviden. Ennek mozgásos előkészítését adja ez a gyakorlat.

– A dactilus, zenei kifejezéssel élve a ti-ti-tá az egyik leggyakoribb ritmusképlet a magyar versekben és a népzeneben egyaránt. Ugyanakkor a Hosszú a virágfüzér gyakorlatnál lényegesen nehezebb kivitelezni, bár a mozdulatok szabálya megegyezik azokéval. Ebben az esetben is a rövid a magunk előtt, a hosszú a társnak történő átadás. Ugyanakkor a virágfüzér egy folyamatos, egy irányba történő golyómozgást eredményezett, itt azonban hol jobbra, hol balra adjuk át a golyót a társaknak, ettől a gyakorlat nagyobb koncentrációt és több előkészítést igényel. Ezért nagyon fontos, hogy mielőtt az ebben a modulban szereplő gyakorlatokat megtanítja a gyerekeknek, készítse elő más ritmusgyakorlatokkal, elsősorban a Hosszú a virágfüzér és a Hosszú–rövid két szólamban modullal.

– A golyókkal végzett ritmusgyakorlatok megtanításánál a tanítónak azt a speciális technikát kell alkalmazni, hogy a mozgását annyira lelassítja és karakteressé (szinte túlzóvá) teszi, hogy a gyermekek fáziskésés nélkül követni tudják, szinte vigye magával a gyerekek mozgását. Ehhez annyira biztosnak kell lenni a saját mozdulatomban, hogy csak a gyerekek mozgását kelljen nézmem. A tempó lassulása ugyanakkor nem járhat a mozgás folyamatosságának az elvesztésével. A mozgás nem lehet szakadozott, mert akkor a gyerekek kiesnek a mozdulattól. Ilyenkor a versmondás is lelassul, hiszen minden egyes ritmusképletre (szótagra) egy mozdulatot teszünk a térben, ez pedig jóval több időt igényel, mint kimondani egy szótagot. Ilyenkor többször is folyamatában meg kell ismételnünk az adott mozgásciklust. A gyerekek az ő mozgássorát követik, de néhány bemutatás után álljunk meg, hogy figyelmük megpihenhessen. Majd újra és újra – a fent leírtaknak megfelelően – utánoztassunk.

– A gyakorlás későbbi fázisaiban, mikor már biztossá válik a mozdulat, felgyorsul a mozgás, de a versmondás is. A tempó mindenkor gyorsasága nagyban függ az osztály aktuális éberségi állapotától.

– Egy-egy mozdulatsor begyakorlása közben a tanító a gyerekek mozgásából látni fogja, hogy ki érti és ki nem a feladatot, hiszen ez utóbbi mindig kicsit késve utánoz, mert nem tudja előre tervezni mozgását. Az szerkeszti igazán a gondolkodási folyamatok fejlődését, ha a gyerekek maguk jönnek rá és fogalmazzák meg a mozgás szabályszerűségeit. Ha megerősítésre van szükségük, megsúghatják tanítójuk fülébe a felismert szabályt.

– A gyakorlat megtanítása során még egy rossz beidegződést kell elfelejtenie a tanítónak, méghozzá a direkt javítást, ugyanis ezeknél a gyakorlatoknál nem ér semmit, ha verbálisan elmagyarázom a gyerekeknek a szabályt, sokkal többet számít, ha a mozdulat kivitelezésében segítem őt, szöveg nélkül, valamint hogy elegendő gyakorlati időt hagyjak, hogy maga jöjjön rá a mozdulat törvényszerűségeire.

– A gyakorlatot először csak a saját testrészében próbáljuk ki. Kétszer adjuk magunk előtt a golyót, a hosszút magunk mögött egyszer, ezt lehet a versmondással együtt vagy egyszerűen a nélkül többször is folyamatosan ismételnünk, csak a mozdulat kipróbálásaképpen. Így a gyerekek rájöhetnek, hogy egyszer balról, egyszer jobbról kerül meg őket a golyó. Erre rá is kérdezhetünk: Mit veszel észre a hátul adogatáskor? Sőt egymás után meg lehet csinálni a virágfüzér és a Keskeny út gyakorlatot, akkor a különbség nyilvánvalóvá válik.

– Amikor már biztosan a rövidre adogatnak elől és a hosszúra adogatnak hátul a gyerekek, kipróbálhatjuk a gyakorlatot párosával is. Két-két gyerek álljon szemben egymással, a két rövidre saját maguk előtt veszik át kétszer a golyót, a hosszúra egymásnak adják. Ilyenkor megszületik a kapcsolat, a gyerekek akaratlanul is egymásra figyelnek, együttműködés jön létre közöttük.

– Ha a tanító azt látja, hogy egyes gyerekek nem találják el az egyes ritmusképletek megfelelő mozdulatát, vagyis pl. a rövidet rendszeresen egymásnak adják és nem maguknak, saját maga álljon be párnak, hogy mozdulatmintájával segítsen ráérezni a gyerekeknek a mozgásra; ha lehet, kerüljük el a szóban való javítást.

– Egy szép napon, mikor már a páros gyakorlatban elég rutinra tettek szert a gyerekek, állítsuk őket körbe, és mozdulatainkat ismét lelassítva próbáljuk meg itt is létrehozni a mozdulatsort a verssel kísérvé. Ne számítsunk arra, hogy az előkészítés után ez már rögtön hibátlanul fog menni, mert itt mindenki koncentrált figyelmével egyidejűleg szükséges, hiszen ha egy mozdulat félrecsúszik, rögtön megszakad az adogatási lánc.

– Nagy türelem szükséges az egész osztály részéről, hogy először sikerüljön a körbeadás. Ugyanakkor a gyerekek annyira megtanulnak figyelni egymásra, hogy ennyire együtt még nem „lélegzett” a közösség.

– Bárki is rontotta el, ne szavakkal javítsuk, inkább a tanító váltogassa a körben a helyét, mindig olyan gyerekek mellé egykezzen állni, akiknek még szükségük van az utánzásra. Ebben a gyakorlatban a szemben álló

már nem tud utánozni, úgyhogy a gyenge koordinációjú vagy figyelmetlen gyerekek mellettünk kell, hogy álljanak.

– A gyakorlathoz lehetőleg olyan gyermekverset válasszunk, ahol tiszta daktilus, vagyis ti-ti-tá ritmus fordul elő. Néhány ilyen verset a támogatórendszernél megtalálunk. A pontok a rövid, a vonal a hosszú szótagot jelölik. Általában minden versben előfordulnak olyan rövid szótagok, melyek az időmértékes verselésben nem számítanak annak, a vers lüktetésében mégis rövidnek értelmezzük őket. Weöres Sándornak több olyan versét is ismerjük, melyek ti-ti-tá lüktetésűek, azonban a szótagok száma nem mindig követi ezt. Ilyen többek között a bemutatáshoz használt Keskeny út vers is. Ezért azt tanácsoljuk, hogy kezdetben a minden szempontból megfelelő első versszakkal dolgozzunk, majd mikor már gördülékeny a mozgás, a többi versszakot is mondhatjuk, a gyerekek már csak a lüktetésre koncentrálnak, így nem zavarják meg őket a helyenkénti plusz szótagok.

– A többi alapozó gyakorlathoz hasonlóan itt talán még lényegesebb, hogy a gyakorlás ritmikusan ismétlődjön; ha mindennapos gyakorlásra van lehetőségünk, akkor 3-4 hetes periódust, ha heti 2-3-ra van lehetőségünk, akkor a gyermekcsoporttól függően 4-6 hetes periódust ajánlunk. A feladat a tanév során többször is elővehető.

– A ritmusgyakorlat egyben figyelemgyakorlat is, mely a lélek és a test együttműködését segíti elő, koncentrálna a figyelmet, összerendezett belső állapotot teremt a tanuláshoz. Ezért végzését általában az óra elején, a beszélgetőkör után, de a kognitív tanulás előtt javasoljuk.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– A gyakorlatnak erős kiegyensúlyozó szerepe van a mozgásos és gondolkodási képességek között, ezért egyaránt előnyös a tevékeny, jó praktikus készségekkel rendelkező, de lassabban gondolkodó és a gyors észjárású, de mozgásukat irányítani kevésbé tudó gyerekek számára. A két előbb említett területen viszonylag kiegyensúlyozott képességstruktúrával rendelkező gyerekek mutatnak leghamarabb sikereket a gyakorlatban. Az ő biztos tudásukat felhasználhatjuk a többiek segítésére is indirekt módon, pl. úgy, hogy hozzájuk osztjuk be párnak a nehezebben boldogulókat vagy melléjük állítjuk a körben őket. Az ő harmóniát, nyugalmat sugárzó mozgása nagy hatással lehet a többiekre.

– A gyakorlat a lélekjelenlét megteremtését segíti, annak eredeti értelmében. Csak az képes végrehajtani, aki uralja figyelmét és mozgását.

– A gyakorlások során alapvetően háromfajta nehézséggel találkozhatunk. Az egyik az okos, de mozgáskoordinációjuk tekintetében életkoruknál gyengébb gyerekek. Ők a feladatban rejlő gondolatmenetet gyorsan felfogják, esetleg már a tanító bemutatása során felismerik, de nem tudják azt koordinált módon megvalósítani, illetve az átlagosnál több utánzási helyzetre van szükségük. A gyakorlás első napjaiban ellenállás, de akár düh is megjelenhet náluk, később a sikerélmény megjelenésével abba sem akarják hagyni a gyakorlatot, annyira jó érzést jelent számukra. Nekik a gyakorlat lassabb tempója segíthet, vagy ha a tanító maga mellé állítja őket, vagy egy olyan gyermek mellé, aki ügyes a kivitelezésben.

– Az „álmodozó” gyerekek is nehéz lesz a gyakorlat, mert figyelme gyakran elkalandozik, így, bár a gondolatmenetet felfogja, figyelme elterelődése miatt időről időre elveszti azt, s így a mozgását sem tudja irányítani.

– A tevékenységekben aktív, de gondolkodásban lomha gyerek először az utánzásra fog építeni a gyakorlat megvalósításánál, és csak lassabban látja át annak folyamatát. Célunk, hogy ő se mástól kapja a megoldást, hanem adjunk időt számára, hogy maga fedezze fel azt. Ez a sikerélmény motiváltabbá teheti más gondolkodásos feladatokban való nagyobb erőfeszítésre is. A módszertani ajánlás utolsó pontja értelmében őket eleinte ne állítsuk a körben a tanítóval szembe.

– Mindhárom típusnak hasznára válhat, ha egyszer-egyszer kívülről (ülve) megnézi, hogyan csinálják a többiek.

– A merev gondolkodású gyerekek pedig mindig a ritmusváltásnál kerülnek bajba, mert megragadnak egy ritmusképletnél, a rugalmas váltás számukra a legnehezebb, ezt kell gyakorolniuk, akár otthon is.

– A különböző nehézségekkel rendelkező gyerekeknek az segíthet, ha többet időzünk az egyéni vagy a páros gyakorlásnál – ezen belül több egyéni segítséget is kapnak a tanítótól –, és csak akkor végezzük osztályszinten a feladatot, ha már mindenki kellő gördülékenységgel teszi azt. A körben végzett változatnál pedig karakteres, igen lassú, de folyamatos mozgással mutatja be a tanító a feladatot, hogy szinte magával vigye a gyerekek mozgását. Minden ti-ti-tá egység után megáll, tisztázzák, hogy melyik kézben van a golyó, majd mennek tovább.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv ritmusról és szerialitásról, valamint a 9 éves változásról szóló fejezetei, és a ritmusgyakorlatokat tartalmazó alapozó modulok.

1.

Megyek itt, megyek ott, / egyszer bal, egyszer jobb./ Fenn az ég, lenn a kút, / hideg jég, hosszú út.

· · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _

2.

Földanyó kebelén kicsi mag ébredjél! / Ébredjél kicsi mag, hűs eső simogat.

· · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _

Simogat hűs eső, benned kél friss erő. / Friss erő benned kél, üde szó, zöld levél:

· · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _

Zöld levél, üde szó, tavasz szín, biztató, / biztató tavasz szín, a remény vár itt kinn.

· · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _ · · _

3.

Keskeny út, széles út, / Kettő közt egy csorba kút.

· · _ · · _ · · _ · · _

Ha benézel jól vigyázz, / rése száz és odva száz.

· · _ · · _ · · _ · · _

Ha sokáig kandikálsz, / virradóra megtalálsz.

· · _ · · _ · · _ · · _

A FELDOLGOZÁS MENETE

LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK

A gyerekek körben állnak, a tanító kéri: *„Mindenki a bal kezébe vegye a golyót!”* Ezután nagyon lassan, szinte szótagolva kezdi el mondani a verset, miközben a hosszú–rövid szótagoknak megfelelően adogatja a golyót. Nem mondja sohasem, hogy mit csinál, de mindent elkövet, hogy a gyerekek a lehető legjobban megfigyelhessék minden mozdulatát!

A két rövidre először maga előtt bal kezéből jobb kezébe (*Kes-*), majd szintén maga előtt jobb kezéből bal kezébe (*-keny*), a hosszúra bal kezéből a háta mögött jobb kezébe (*ít*) adja. Itt megáll egy pillanatra, hogy a gyerekek mozdulatai is véget érjenek, majd folytatja tovább.

A két rövidre a most jobb kezében lévő golyót maga előtt előbb a jobb kezéből a bal kezébe (*szé-*), majd szintén maga előtt a bal kezéből a jobb kezébe (*-les*) adogatja, a hosszúra pedig jobb kezéből háta mögött bal kezébe veszi át (*ít*). Most ismét megáll egy pillanatra, bevárja, míg a gyerekek végeznek az utolsó mozdulattal, majd folytatja.

A két rövidre először maga előtt bal kezéből jobb kezébe (*Ket-*), majd szintén maga előtt jobb kezéből bal kezébe (*-tő*), a hosszúra bal kezéből a háta mögött jobb kezébe (*közt*) adja. Megáll, hogy bevárja a gyerekek mozdulatát, nem javít, csak hagyja, hogy a gyerekek mindent pontosan tudjanak érzékelni és azt saját mozgásukra átfordítani, majd folytatja.

A két rövidre a most jobb kezében lévő golyót maga előtt előbb a jobb kezéből a bal kezébe (*csor-*), majd szintén maga előtt a bal kezéből a jobb kezébe (*-ba*) adogatja, a hosszúra pedig jobb kezéből háta mögött bal kezébe veszi át (*kítt*). Most ismét megáll egy pillanatra, bevárja, míg a gyerekek végeznek az utolsó mozdulattal. Most nem megy tovább, csak kérdi a gyerekeket: *„Mindenkinek a bal kezében van-e a golyó? Akinek nem, az vegye át a bal kezébe.”* Ezután még egyszer megismétli ugyanezt az első versszakot, ugyanilyen lassan, hogy a gyerekek a mozgásuk érzékelésén át kezdjék tudatosítani, mi is a szabályszerűség. Közben más-más helyre állhat a körben, hogy a gyengébben érzékelő vagy rossz koordinációjú gyerekeknek közvetlen segítséget nyújtson a mozgásutánzásban. Egy-egy alkalommal ezt 4-5-ször is megismételhetik. Mikor néhány alkalom után a gyerekek nagy része már gördülékenyen, szinte utánzás nélkül végzi a gyakorlatot, kicsit gyorsabb tempóban a vers többi versszakát is mondhatjuk.

KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK

Ritmus, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, szerialitás, szociális együttműködési készség

CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI

A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazza, a nehézségi fokozatok betartandók!

TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK

Közös csoportmunka

TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK

Gyakorlati

ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY

Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű gyermekkéz méretű fagolyó, gömbölyű gyertya vagy alma. Ha semmilyen gömbölyű tárgy nem áll rendelkezésre, kisméretű babzsákok is megteszik.

| | |
|--|--|
| <p>LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK</p> | <p>Amikor a gyerekek már biztosan végzik önállóan a gyakorlatot, a tanító kiválaszt egy ügyes gyereket, szemben áll vele, tisztázzák, hogy mindenki a bal kezében tartja a golyót, majd ugyanebben a ritmusban úgy adogatják, a többiek csak figyelnek.</p> <p>A két rövidre először mindketten önmaguk előtt bal kézből jobb kézbe (<i>Kes-</i>), majd szintén maguk előtt jobb kézből bal kézbe (<i>-keny</i>), a hosszúra bal kézből a szemben álló jobb kezébe (<i>út</i>) adják. Kicsit megpihenünk, majd folytatjuk.</p> <p>A két rövidre a most jobb kézben lévő golyót magunk előtt előbb a jobb kézből a bal kézbe (<i>szé-</i>), majd szintén magunk előtt a bal kézből a jobb kézbe (<i>-les</i>) adogatjuk, a hosszúra pedig jobb kézből a szemben álló bal kezébe tesszük át (<i>út</i>). Itt ismét megállunk egy pillanatra, időt hagyunk a néző gyerekeknek is a feldolgozásra.</p> <p>Tehát itt is pontosan azt tesszük, mint egyedül, csak a hosszúnál a szemben levő kezébe adjuk. (Ügyelni kell arra, hogy a golyó sose menjen keresztbe, tehát az én bal kezemből a szemben álló jobb kezébe kerüljön, és fordítva, az én jobb kezemből a szemben álló bal kezébe kerüljön.)</p> <p><i>A bemutatás után minden gyerek párba áll, és megpróbálják ők is. A tanító igen lassan mondja a verset, minden ti-ti-tá után kisebb szünetet tart, hogy a mozdulatok végét érzjenek. A tempót a gyerekek lassan megszokják, és „beletalálnak a mozdulatba”. Hagyjuk, hogy a gyerekek próbálkozzanak, nem baj, ha eleinte tévednek. Néhány alkalom után a többség már megérzi a ritmus és a mozdulatok közötti kapcsolatot. Ügyeljünk arra, hogy az ügyetlenebb gyerekek párjául szegődjünk, valamint hogy gyakran kérjünk párcserét.</i></p> |
| <p>KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK</p> | <p>Ritmus, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, szerialitás, szociális együttműködési készség</p> |
| <p>CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI</p> | <p>A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, a nehézségi fokozatok betartandók!</p> |
| <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK</p> | <p>Közös csoportmunka</p> |
| <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK</p> | <p>Gyakorlati</p> |
| <p>ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY</p> | <p>Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű gyermekkéz méretű fagolyó, gömbölyű gyertya vagy alma. Ha semmilyen gömbölyű tárgy nem áll rendelkezésre, kisméretű babzsákok is megteszik.</p> |

| | |
|--|--|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | A harmadik fázist csak akkor vezessük be, amikor a páros gyakorlat már kielégítően megy. Ismét álljunk körbe, és kérjük: <i>„Mindenkinek a bal kezébe vegye a golyót!”</i> Ezt ellenőrizzük is, mert ha valaki a jobb kezéből kezdi, a másik irányba fog kijönni az átadás. A mozdulatsor itt is az előbbi, a rövideket magunk előtt adjuk, a hosszút a golyós kéz felőli társunknak. <i>Sohase adjuk a golyót keresztbe tovább, mindig csak arra, amelyik kezünkben éppen van!!!</i> Bár már sokat gyakoroltuk, kezdetben mégis célszerű olyan lassan csinálni, mint az első fázis kezdetén, mert ez mégis egy új kihívást jelentő helyzet mindenki számára. Szintén lényeges, hogy a tanító mozdulatai karakteresek, szinte eltűzöttak legyenek. <i>Minden ti-ti-tá után célszerű megállni, és kivételesen azt is egyeztetni, melyik kezünkbe ért a golyó.</i> Hiszen ha nem azonos kézből indul a következő mozdulat, megbomlik az egység. Ennek ellenére ne lepődjünk meg és ne hibáztassunk senkit, ha az első pár alkalommal nem sikerül, ha gyerekek nagy kihívásnak élik meg. Küzdeni fognak a sikerért és a harmóniaélményért, és minden figyelmüket bevetik. Azonban ha sikerül, szinte katartikus állapotba kerülnek. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ritmus, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, szerialitás, szociális együttműködési készség |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, a nehézségi fokozatok betartandók! |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Közös csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű gyermekkéz méretű fagolyó, gömbölyű gyertya vagy alma. Ha semmilyen gömbölyű tárgy nem áll rendelkezésre, kisméretű babzsákok is megteszik. |

ÖSSZETETT KÉPESSÉGFEJLESZTŐ MODULOK

ALMA, ALMA... TÁVOLSÁGNÖVELEÉSSEL

Készítette: Sósne Pintye Mária

TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – SZERIALITÁS

MODULLEÍRÁS

A MODUL CÉLJA

Térészlelés fejlesztése, testtudat fejlesztése, mozgáskoordináció, bilaterális integráció fejlesztése, szeriális fejlesztés

IDŐKERET

10-15 perc

AJÁNLOTT KOROSZTÁLY

4–8. osztály, 10–14 évesek

MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK

Tágabb:

énkép, önismeret, téri figyelem

Szűkebb:

testtudatfejlesztés, egyensúlyfejlesztés, mozgáskoordináció-fejlesztés, középvonal átlépése, ritmusgyakorlatok

Közvetlen előzmény:

Járjunk körbe a ház körül I. térészlelés modul

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a térészlelés továbbfejlesztését segíti elő, a gyermek egyre tudatosabb „térben levésének” lehetőségét adja, abban az életkorban, amelyben a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve újabb téri helyzethez kapcsolással, ritmus- vagy tempóváltással. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvasná, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki – gyerekek nélkül – otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze – majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálások után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A tér jó átlátásához az egyensúly-, a mozgás- és a látásérzékelés szoros együttműködése szükséges. Ezt a három tevékenységet összekapcsoló feladatok alkalmasak arra, hogy a papír-ceruza feladatok előtt megfigyeljük, hogyan vannak jelen tanítványaink a térben, mely téri helyzetekben érzik biztosan, melyekben bizonytalanul magukat. Ezzel a gyakorlatsorral tehát hozzásegítjük őket a tértudatos viselkedés és cselekvés kialakulásához. Ez a feladat téri és idői integrációt egyaránt követel.

– Ebben a gyakorlatban még a test körüli térben maradunk, ugyanúgy, ahogyan a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul esetében. Annak Alma, alma... gyakorlatát nehezítjük, úgy, hogy a gyermeknek a két keze közötti távolságot kell minden ejtésnél fokozatosan növelnie. Így a fent–lent közötti tér beosztását, fokozatait kell tudatosan megélnie, méghozzá úgy, hogy ritmusban maradjon. Ez feltételezi azt, hogy korábban az alapgyakorlatot pontosan, helyesen hajtotta végre.

– A fentiek egyben azt is jelentik, hogy a gyerekek érzékelését ahhoz segítjük hozzá, hogy a térből egyes síkokat kiválasszanak, és az azokon belül lezajló mozgásukat pontosan, tudatosan érzékeljék. Pl. fent–lent dimenzióban folyó mozgás, a törzzsel párhuzamos, függőleges sík (a tábla síkja).

– A gyakorlat lényege, hogy az egymás követő ejtéseknel a kezek távolsága fokozatosan növekszik. Az elején szinte összeér, később a felül levő kéz mindig emelkedik, végül eléri a homlok magasságát, míg a lenti kéz mindig a köldök magasságában marad. Célszerű az első bemutatásoknál körülbelül 4-5 fokozatra osztani a távolságot, hogy a gyerekeknek könnyen észlelhető legyen a változás. Majd a gyakorlás során egyre több fokozatú beosztást megvalósítani, amely tényleg szinte láthatatlan távolságnövekedést eredményez.

– Mivel egy gyakorlat maga igen rövid ahhoz, hogy folyamatos, jól szervezett cselekvés belső képe alakuljon ki az adott dimenzióban, a távolságnövelés, illetve -csökkentés során legalább 7-10-szer folyamatosan, ritmikusan ismételnünk kell azt.

– Természetesen, mint mindig, itt is meg kell tartanunk a mozgás utáni nyugalmi periódust, mely a mozgás idegi feldolgozásában segít. Ehhez a tanító a már korábban erre a célra kidolgozott módszereit veheti elő.

– A gyakorlatokat körben, de akár a padsorok közötti folyosóban állva is végezhetjük, úgy, hogy minden gyerek lássa a tanítót.

– Fontos, hogy a tanító lehetőleg ne kísérelje magyarázattal a bemutatást, egyszerűen hagyja, hogy a gyerekek utánózzák. Ugyanakkor itt a pusztá utánzás már nem elég, a gyermekeknek fel kell ismerniük a két kéz közötti ritmikus távolságváltozást, amelyet meg is fogalmazhatnak (a tanító fülébe súgva). Fontos, hogy maguk jöjjenek rá, miért más ez a gyakorlat a korábban elvégzethez képest. Ezzel csiszoljuk térbeli megfigyelőkészségüket és gondolkodásukat egyaránt. Akiknek nem sikerült rögtön rájönniük a mozgásos-téri szabályszerűségekre, azoknak külön, mellettük állva mutassuk meg újra a gyakorlatot. Így a gyerekek lehetősége van arra, hogy önmaga jöjjön rá nehézségére, ezzel csiszolva téri és mozgásérzékelését. Amennyiben ez nem sikerül egyedül, az adott kép, pl. az alma képével javítsuk. (Pl.: „Egyre magasabban lévő ágakról esik le az alma!”) Így még mindig önmaga érzékelésével tudja korrigálni a gyakorlatot. Csak végső esetben segítsünk direkt módon, a helyes helyzetbe helyezve a kezét.

– A gyakorlat végzésekor a gyermeknek már legalább három dologra kell összpontosítania, ezért a vers hozzámondása a feladat újabb nehezítését jelentheti számára.

– A fent leírtak miatt ezt a gyakorlatot nemcsak a szokásos 4-6 hetes periódusban ajánljuk elővenni, hanem az év során többször is újabb 3-4 hétre, főképpen akkor, ha a gyerekek „szétszórtak, nem találják a helyüket”.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONOK

– Minden olyan megfigyelési szempont itt is érvényes, melyet az alapmodul során már említettünk. Fontos, hogy amíg az alapmodulban szereplő változatot bizonytalanul hajtja végre a gyerek, ne nehezítsük feladatát.

– Minden gyereknél fontos megfigyelnünk, hogy a mozdulatok kezdeti merevsége, szögletessége, esetleg ritmustalansága a rendszeres gyakorlás során hogyan oldódik, illetve hol vannak azok a pontok, ahol a merevség megmarad. Mikor válik folyamatossá, ritmusossá, feszültségmentessé a mozgás?

– Vannak olyan gyerekek, akik a gyakorlatok végzése alatt nem tudnak egy helyben állni, folyton ide-oda lépkednek, állandóan helyet váltanak, pedig fontos, hogy az alsó testfél a gyakorlatok során nyugalomban legyen, helyváltoztatás nélkül. Így kerül a felső végtag helyzetváltoztatása a fókuszpontba. Így segíti a gyakorlatsor az önazonosság élményét és a térben való kiterjedés tudatosítását leginkább. Ilyen esetekben furdangos vagy vicces módon segíthetjük az egy helyben maradást, pl.: mindenki földbe gyökeredzik, téglára vagy lábnyomba, esetleg a pad tetején áll.

– Figyeljük meg, hogy a távolságot mindig a felül lévő kezzel növeli vagy automatikusan az alul lévő kéz is

emelkedik? Ez azt jelenti, hogy nehezen tudja a két kéz pozícióját, térben való mozgását elválasztani egymástól, pedig erre egyre több tanulási tevékenység során szüksége lehet.

– Figyeljük meg, hogy nagyjából egyenletesen osztja-e be a fent–lent közötti teret a gyerek vagy inkább ugrásokban.

– Figyeljük meg, hogy a gyakorlás során hogyan válik képessé az egyre finomabb beosztásra (3-5-7-10), ezzel válik egyre tudatosabbá mozgása a térben (az adott síkban).

– Figyeljük meg gyakorlás közben, melyik gyerek tudja már velünk mondani a mondókát, és kinek okoz még nehézséget, hogy egyszerre a mondókára és a mozdulatokra is figyeljen! Ez utóbbi esetben a mozgásrendszer még nem működik automatikusan.

– Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával képessé válnak-e a gyerekek a babzsák puha, szinte esést követő elkapására, vagy erővel markolják-e meg.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- térészlelés;
- mozgáskoordináció;
- középvonali sorompó;
- bilaterális integráció;
- statikus és dinamikus egyensúly;
- ritmus

fejezetek, valamint a 3. osztályos testséma- és térészlelés-fejlesztő modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK

A megfelelő hely kialakítása után a gyerekek jól látják a tanítót, aki bemutatja a feladatot, melyet a következő instrukció előz meg: „Figyeld meg, mit csinálok másképpen most, mint a korábbi Alma, alma... játéknál!” Alapállásban vagy egészen kis terpeszben áll, a mozgásfázisokat szinte lassítva, pontosan végzi. Mindkét keze lazán a törzse előtt van, körülbelül derékmagasságban, tenyérrel felfelé, egyik kezében babzsák.

A babzsákot tartó kéz ujjai rásimulnak a zsákra, és megfordulva, tehát tenyérrel lefelé a másik kéz fölé emelkedik, kb. 10 centire. Amikor pontosan az üres kéz felett van, a zsákot tartó kéz elengedi a zsákot, a másik megfogja. A most zsákot tartó kéz emelkedik tenyérrel lefelé a másik fölé, az előbbi magasságba, s mikor fölé ér, elengedi a zsákot.

Így tehát a kezdő kéz után a másik kéz is azonos magasságból ereszti el a zsákot, majd újra a kezdő kéz következik, ekkor emeljük a távolságot. Első alkalommal kb. 5 egyre növekvő távolságon át jutunk el addig, hogy a fenti kéz a homlok magasságába érjen, míg a lenti kéz a köldök magasságában maradjon.

Ezután megkérdezzük a gyerekektől: *Ki tudja megfogalmazni, milyen szabály szerint ejtettem a zsákot?* Hagyjuk, hogy a gyerekek inkább a fülünkbe súgják a választ, mint hogy hangosan mondják, mert így nem fosztják meg a többieket sem a gondolkodás örömétől. Aki jól súgott, az egyedül, önállóan próbálgathatja a kivitelezést, míg mindenki rájön a szabályra.

Azután biztassuk a gyerekeket, hogy vegyenek fel egy kényelmesen tartható alapállást, majd többször is menjenek végig lassan a mozgássoron. Differenciáltan egyes gyerekeket később biztathatunk a gyorsításra, de csak akkor, ha ez nem megy a pontosság rovására.

KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK

Térészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus, távolság észlelése

CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI

A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák

TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK

Frontálisan irányított egyéni munka

TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK

Gyakorlati, felfedezettő

ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY

Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak

| | |
|--|---|
| <p>LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK</p> <p>KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK</p> <p>CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK</p> <p>ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY</p> | <p>Vannak olyanok, akiknek könnyebben megy a feladat, ha nem két-tónként emelik a magasságot, hanem minden egyes ejtésnél, ilyenkor ezt is vehetjük mintának.</p> |
| <p>LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK</p> <p>KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK</p> <p>CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK</p> <p>ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY</p> | <p>Későbbi foglalkozások alkalmával egyre több részre oszthatjuk be a fent–lent teret, egészen 10-ig elmehetünk.</p> |
| <p>LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK</p> <p>KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK</p> <p>CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK</p> <p>ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY</p> | <p>Ha már a mozgás önmagában jól megy, mondhatjuk hozzá a jól ismert verset: <i>„Alma, alma, piros alma odafenn a fán. / Ha elérném, nem kí-mélném, leszakítanám. / De elérnem, nincs reményem, / várom, hogy a szél azt az almát, / piros almát lefújja élém.”</i> Azonban bármilyen újat is bevezethetünk. Ilyenkor azt gondoljuk meg, hogy egy már jól megtanult, automatizálódott beszédet könnyebb a mozgással együtt kivitelezni, mint egy új mondókát. Ez utóbbit további nehezítésként is adhatjuk.</p> |

ALMA, ALMA... LÉPÉSEL

Készítette: Sósne Pintye Mária

TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – SZERIALITÁS

MODULLEÍRÁS

A MODUL CÉLJA

Térészlelés fejlesztése, testtudat fejlesztése, mozgáskoordináció, bilaterális integráció fejlesztése alsó és felső testfél között is

IDŐKERET

10-15 perc

AJÁNLOTT KOROSZTÁLY

4–8. osztály, 10–14 évesek

MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK

Tágabb:
énkép, önismeret, téri figyelem

Szűkebb:
testtudat fejlesztése, egyensúly fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, középvonal átlépése, ritmusgyakorlatok

Közvetlen előzmény:
Járjunk körbe a ház körül I. térészlelés modul

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a térészlelés továbbfejlesztését segíti elő, a gyermek egyre tudatosabb „térben levésének” lehetőségét adja, abban az életkorban, amelyben a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem az őket körülvevő teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti őket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve az előre-hátra téri helyzethez kapcsolással. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra bonyolultabb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassná, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki – gyerekek nélkül – otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze – majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésóra gyakorlataié. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A tér jó átlátásához az egyensúly-, a mozgás- és a látásérzékelés szoros együttműködése szükséges. Ezt a három tevékenységet összekapcsoló feladatok alkalmasak arra, hogy a papír–ceruza feladatok előtt megfigyeljük, hogyan vannak jelen tanítványaink a térben, mely téri helyzetekben érzik biztosan, melyekben bizonytalanul magukat. Ezzel a gyakorlatsorral tehát hozzásegítjük őket a tértudatos viselkedés és cselekvés kialakulásához, ebben a feladatban immár két téri reláció (fent–lent; előre–hátra) tekintetében is. Ez a feladat téri és idői integrációt egyaránt követel.

– Ebben a gyakorlatban kilépünk a test körüli térből, és a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát (Alma, alma...) fejlesztjük tovább, úgy, hogy minden ejtéshez egy-egy lépést teszünk előre, később hátra. Így egyszerre két téri dimenzióban kell tudatosan mozdulnia, „jelen lennie” a gyerekeknek.

– A gyakorlat lényege, hogy az éppen felül lévő kéznek megfelelő oldali láb tesz egy lépést az ejtéssel egy időben, majd a másik kéz fordul felülre, így a vele azonos oldali láb lép egyet és így tovább. Fontos, hogy itt már kilépünk a hagyományos szinkinézis (ellentétes kar és láb egyszerre lendül) automatikus mozdulatából, egy tudatos, azonos oldali koordinációt kérünk a gyerekektől.

– Mivel egy gyakorlat maga igen rövid, ahhoz, hogy folyamatos, jól szervezett cselekvés belső képe alakuljon ki az adott dimenzióban, az előre-, illetve hátralépés során legalább 7-10-szer folyamatosan, ritmikusan ismételnünk kell azt.

– Természetesen, mint mindig, itt is meg kell tartanunk a mozgás utáni nyugalmi periódust, mely a mozgás idegi feldolgozásában segít. Ehhez a tanító a már korábban erre a célra kidolgozott módszereit veheti elő.

– Ennél a változatnál célszerű a padsorok közötti teret használni, mert a körben járás nehezebb, és a tanító is pontosabb megfigyelésekhez juthat, ha a gyerekek egymás után indulnak.

– Fontos, hogy a tanító lehetőleg ne kísérje magyarázattal a bemutatást, egyszerűen hagyja, hogy a gyerekek utánozzák. Ugyanakkor itt a puszta utánzás már nem elég, a gyermekeknek fel kell ismerniük a lépés és az ejtés közötti szabályszerűséget, amelyet meg is fogalmazhatnak (a tanító fülébe súgva). Fontos, hogy maguk jöjjenek rá, miért más ez a gyakorlat a korábban elvégzethez képest. Ezzel csiszoljuk térbeli megfigyelőkészségüket és gondolkodásukat egyaránt. Akiknek nem sikerült rögtön rájönniük a mozgásos-téri szabályszerűsége, azoknak külön, mellettük állva mutassuk meg újra a gyakorlatot. Így a gyerekeknek lehetősége van arra, hogy önmaga jöjjön rá nehézségére, ezzel csiszolva téri és mozgásérzékelését. Csak végső esetben segítsünk direkt módon, megadva a helyes összefüggést a láb és a kéz mozgása között.

– Először csak egyik irányban járunk (folyamatosan, ne hozzázárással), csak olyan gyorsan, hogy együtt mozduljon a kezünk és a lábunk. Amikor ez már gördülékenyen megy, próbáljuk meg hátrafelé járással is a gyakorlatot. Később meghatározott ritmus szerint váltogathatjuk is az irányt. Irányváltás előtt az utolsó lépést mindig hozzázárás kövesse.

– Hátrafelé járással jóval nehezebb a gyakorlatot gördülékenyen végezni, mert általában a testünk mögötti térben kevésbé vagyunk tudatosak. Ugyanakkor éppen ezért a hátrafelé végzett gyakorlatnak a koncentráció fejlődésében nagyobb szerepe van. Tehát akkor lehetünk biztosak egy 3–4. osztályos gyermek életkorának megfelelő figyelemkoncentráció képességében, ha ezeket az összetett modulokat hátrafelé, esetleg számolással vagy versmondással együtt is koordináltan elvégzi. Ez azt jelenti, hogy egyszerre több dologra is képes koncentrálni, nem csak a pillanatnyi érzéketlen benyomások határozzák meg cselekvéseit.

– A gyakorlat végzésekor a gyermeknek már legalább három dologra kell összpontosítania, ezért a vers hozzámondása a feladat újabb nehezítését jelentheti számára.

– A fent leírtak miatt ezt a gyakorlatot nemcsak a szokásos 4-6 hetes periódusban ajánljuk elővenni, hanem az év során többször is újabb 3-4 hétre, főképpen akkor, ha a gyerekek „szétszórtak, nem találják a helyüket”.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– Minden olyan megfigyelési szempont itt is érvényes, melyet az alapmodul során már említettünk. Fontos, hogy amíg az alapmodulban szereplő változatot bizonytalanul hajtja végre a gyerek, ne nehezítsük a feladatot.

– Az is érdekes lehet a tanító számára, melyik gyermek képes mélyebb, pontosabb megfigyelésre, illetve hogyan tud egy ilyen egyszerű feladattal egy-egy felületen gyermeket elmélyültebb érzékelésre készíteni mások vagy saját mozgása kapcsán.

– Minden gyereknél fontos megfigyelnünk, hogy a mozdulatok kezdeti merevsége, szögletessége, esetleg ritmustalansága a rendszeres gyakorlás során hogyan oldódik, illetve hol vannak azok a pontok, ahol a merev-

ség megmarad. Mikor válik folyamatossá, ritmusossá, feszültségmentessé a mozgás? Ennél a változatnál kifejezetten fontos megfigyelni, hogy a lépés hogyan illeszkedik a már korábban gördülékennyé tett kézmozdulathoz. Gyakran előfordul, hogy a lépés hozzátevésekor a kézmozdulat is újra szögletesé, merevvé válik, vagy a gyermek egyébként ruganyos lépései lesznek térdben, csípőben, egyéb intenciós pontokon merevvé. Ezt a gyakorlás később feloldja. Abból, hogy mennyi idő szükséges egy-egy gyereknél a gördülékény feladatvégzéshez, láthatjuk, hogy a mozgásrendszere könnyen alkalmazkodik-e új, az eddigiektől kissé eltérő koordinálási feladatokhoz.

– Vannak olyan gyerekek, akik a lépés irányát nem képesek tartani, ha közben az ejtésre is kell figyelniük, bizonytalanná válnak lépteik.

– Megfigyelhetjük, hogy nagyjából a normális lépéstávolsággal mennek-e a gyerekek vagy természetellenesen megnyújtják, illetve miniatürizálják lépteiket. Ezek általában a gyakorlással oldódnak, és visszatér a szokásos lépésmagyságra.

– A hátrafelé lépés nagyobb tudatosságot igényel, ezért azt később vezessük be. Túl aktív, a látásérzékelésre „kihegyezett” gyerekek számára igen nehéz feladat, mert a hátuk mögötti teret az átlagosnál jóval bizonytalanabban élik meg (forgolódnak, mozdulataik tétovává válnak stb.).

– Figyeljük meg gyakorlás közben, melyik gyerek tudja már velünk mondani a mondókát, és kinek okoz még nehézséget, hogy egyszerre a mondókára és a mozdulatokra is figyeljen! Ez utóbbi esetben a mozgásrendszer még nem működik automatikusan.

– Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával képessé válnak-e a gyerekek a babzsák puha, szinte esést követő elkapására, vagy erővel markolják-e meg azt.

– Figyeljük meg, mikor jutnak el oda gyerekeink, hogy csukott szemmel is képesek lesznek kivitelezni a gyakorlatot. Ez az egyensúly fejlődését és a belső koncentrációs készség erősödését jelenti.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- térészlelés;
 - mozgáskoordináció;
 - középvonali sorompó;
 - bilaterális integráció;
 - statikus és dinamikus egyensúly;
 - ritmus;
 - kihívás
- fejezetek, valamint a 3. osztályos testséma- és térészlelés-fejlesztő modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK

A megfelelő hely kialakítása után a gyerekek jól látják a tanítót, aki bemutatja a feladatot, melyet a következő instrukció előz meg: *„Figyeld meg, mit csinállok másképpen most, mint a korábbi Alma, alma... játéknál!”* Alapállásban vagy egészen kis terpeszben áll, a mozgásfázisokat szinte lassítva, pontosan végzi. Mindkét keze lazán a törzse előtt van, körülbelül derékmagasságban, tenyérrel felfelé, egyik kezében babzsák. *A babzsákot tartó kéz ujjai rásimulnak a zsákra, és megfordulva, tehát tenyérrel lefelé a másik kéz fölé emelkedik, kb. 10 centire. Amikor pontosan az üres kéz felett van, a zsákot tartó kéz elengedi a zsákot, a másik megfogja. A kézmozdulattal egy időben a babzsákot tartó kézzel azonos láb lép előre egyet. A most zsákot tartó kéz emelkedik tenyérrel lefelé a másik fölé, az előbbi magasságba, s mikor fölé ér, elengedi a zsákot. A zsákot tartó kézzel megegyező láb lép egyet a kézmozdulattal egy időben (ebben a feladatban nem növeljük a távolságot a két kéz között).* Így tehát a babzsák mozgásával egy időben mindig egy-egy lépést is teszünk, a babzsákot tartó kézzel azonos lábbal. A lépés nem hozzázárással történik, hanem a járás folyamatával megegyezően.

Ezután megkérdezzük a gyerekektől: *„Ki tudja megfogalmazni, mit csináltam most másképpen, mint az előző gyakorlatban?”* Ha ezt már megfogalmazták, irányítsuk figyelmüket a kéz és a láb együttmozdulási szabályának megfigyelésére (esetleg egy újabb bemutatással): *„Ki tudja megmondani, hogy melyik lábam melyik kezemmel mozdul együtt? Figyeljétek meg még egyszer!”* Hagyjuk, hogy a gyerekek inkább a fülnkbe súgják a választ, mint hogy hangosan mondják, mert így nem fosztják meg a többieket sem a gondolkodás örömétől. Aki jól súgott, az egyedül, önállóan próbálhatja a kivitelezést, míg mindenki rájön a szabályra.

Egy-egy napi gyakorlásnál legalább háromszor végeztessük el a feladatot.

KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK

Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus

CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI

A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák

Maguk a nehézségi fokozatok is lehetőséget adnak a differenciálásra, előfordulhat, hogy a gyermekek egy része már a harmadik fokozatot próbálgatja, míg más része csak az elsőt

TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK

Frontálisan irányított egyéni munka

TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK

Gyakorlati

ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY

Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak

| | |
|--|--|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor az osztály nagyobb részének gördülékenyen megy a gyakorlat előre sétával kivitelezése, mutassuk be hátrafelé sétával is a gyakorlatot. Itt is figyelve arra, hogy ne hozzázárással, hanem folyamatos lépéssel végezzük. Szintén úgy, hogy az azonos oldali kéz és láb mozdul. Ebben az esetben is próbáljuk pontosan megfogalmaztatni a szabályt, majd gyakoroljunk. Egy-egy napi gyakorlásnál legalább háromszor végeztessük el a feladatot. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus, egyensúly |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák. Maguk a nehézségi fokozatok is lehetőséget adnak a differenciálásra! |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan áttekintett egyéni vagy csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor már hátrafelé járással is jól működik a gyakorlat, az irányváltást is kipróbálhatjuk. Megfigyelési szempontként csak ennyit mondjunk: „Figyeld meg, most mit csinálok másképpen, mint előzőleg!” A hely tekintetbevételével induljunk el a babzsákejtéssel és a vele szinkronban lévő lépéssel előre egy úton, s amikor a falhoz érünk (célszerű először rövidebb utat, kb. 5-6 lépés távolságot választani), a láb utánazárásával zárjuk le az egyik irányt, majd ugyanolyan ritmusban induljunk hátrafelé a babzsákejtéssel együtt. Az úton végigérve a láb utánzárásával zárjuk le az irányt, egy pillanatra álljunk meg, majd várjuk a gyermekek megfigyeléseit. Azok a gyermekek, akik meg tudták fogalmazni az irányváltás szabályszerűségeit: az azonos ritmust, az előre-hátralépést és a hozzázárást, már kezdhetnek is gyakorolni! Egy-egy napi gyakorlásnál legalább háromszor végeztessük el a feladatot. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus, egyensúly |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák. Maguk a nehézségi fokozatok is lehetőséget adnak a differenciálásra, előfordulhat, hogy a gyermekek egy része már a harmadik fokozatot próbálgatja, míg más része csak az elsőt. |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan áttekintett egyéni vagy csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | <p>Amikor az előre–hátra lépés, valamint az irányváltás gördülékeny, újabb kihívás elé lehet állítani a gyerekeket. Megfigyelésként csak ennyit kérjen: <i>„Pontosan figyeld meg, mi változik az előre, illetve hátramenetnél!”</i> A tanító kigondol magában két számot (ezt nem mondja el a gyerekeknek), pl. 3; 6. Ezután három lépést tesz a babzsákejtéssel együtt előre, majd hozzázár, és szintén babzsákejtéssel hat lépést tesz hátra, majd hozzázár. A gyermekeknek nem lesz könnyű felismerniük, hogy egy új szempontra, a lépések számára kell most figyelniük, ezért célszerű még egyszer-kétszer ugyanígy megismételni a bemutatást. Célszerű itt is a súgott válaszadást választani, így minden gyermeknek megmarad az az öröme, hogy ő egyedül jött rá a megoldásra. Amelyik gyermek rájött, az már kezdheti is a gyakorlást. Egy-egy napi gyakorlásnál legalább háromszor végeztessük el a feladatot.</p> <p>Minden gyakorlási napon változtassuk az előre- és hátralépések számát. A számok meghatározására különböző módokat is választhatunk.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A tanító bemutatja, a gyerekek számolnak magukban, majd a kezükön mutatják, mire jutottak. – Minden nap más gyerek mutat be új variációt, a többiek magukban számolnak, majd a kezükön mutatják, mire jutottak. – A tanító csak a két számot mondja, a gyerekek önállóan végzik el a feladatokat. – Mindig más gyermek mondja a két számot, a tanító csak azt szabja meg, hogy pl. 2 és 15 közé kell hogy essenek. (A gyerekek is betájolhatják, hogy az adott térben hány lépés lehet a maximum.) <p>A rugalmas váltás elősegítésére egy-egy gyakorlás során később több számpárt is használhatunk, így a rigid gondolkodású vagy nehezen változtató gyerekek is belső mozgékonyaságra tesznek szert.</p> |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus, egyensúly |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | <p>A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák.</p> <p>Maguk a nehézségi fokozatok is lehetőséget adnak a differenciálásra, előfordulhat, hogy a gyermekek egy része már a harmadik fokozatot próbálgatja, míg más része csak az elsőt.</p> |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan áttekintett egyéni vagy csoportmunka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |

Minden gyakorlatot megpróbálhatunk a gyakorlás későbbi fázisában csukott szemmel is elvégezni, ez erősen stimulálja az egyensúlyérzékelést, valamint általa a gyerekek lassan szert tesznek egy belső biztonságélményre a mozgásirányításukkal kapcsolatban.

SZIVÁRVÁNY DOBÁSSAL

Készítette: Sósné Pintye Mária

TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – EGYENSÚLY

MODULLEÍRÁS

| | |
|--------------------------|--|
| A MODUL CÉLJA | Térészlelés fejlesztése, testtudat fejlesztése, mozgáskoordináció, bilaterális integráció fejlesztése |
| IDŐKERET | 10-15 perc |
| AJÁNLOTT KOROSZTÁLY | 4–8. osztály, 10–14 évesek |
| MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK | <i>Tágabb:</i> énkép, önismeret, téri figyelem <i>Szűkebb:</i> testtudatfejlesztés, egyensúlyfejlesztés, mozgáskoordináció-fejlesztés, középvonal-átlépés, a szem-kéz koordináció fejlesztése <i>Közvetlen előzmény:</i> Járjunk körbe a ház körül I. térészlelés modul |

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a térészlelés továbbfejlesztését segíti elő, a gyermek egyre tudatosabb „térben levésének” lehetőségét adja, abban az életkorban, amelyben a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve a kétoldali integráció magasabb szintű elvárásával, dobással. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassák, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki – gyerekek nélkül – otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze – majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A tér jó átlátásához az egyensúly-, a mozgás- és a látásérzékelés szoros együttműködése szükséges. Ezt a három tevékenységet összekapcsoló feladatok alkalmasak arra, hogy a papír–ceruza feladatok előtt megfigyeljük, hogyan vannak jelen tanítványaink a térben, mely téri helyzetekben érzik biztosan, melyekben bizonytalanul magukat. Ezzel a gyakorlatsorral tehát hozzásegítjük őket a tértudatos viselkedés és cselekvés kialakításához, ebben a feladatban immár két téri reláció (fent–lent; jobb–bal) tekintetében is. Ez a feladat téri és idői integrációt egyaránt követel.

– Ebben a gyakorlatban még a test körüli térben maradunk, csak a mozgáskoordináció és az összpontosítás jóval fejlettebb mértékét kívánja meg a gyakorlat.

– A fentiek egyben azt is jelentik, hogy a gyerekek érzékelését ahhoz segítjük hozzá, hogy a térből egyes síkokat kiválasszanak, és az azokon belül lezajló mozgásukat pontosan, tudatosan érzékeljék. Pl.: fent–lent, jobb–bal dimenzióban folyó mozgás, a törzs feletti, függőleges sík (a tábla síkja).

– A gyakorlat lényege, hogy a babzsákot nem a megszokott módon adogatjuk a fejünk fölé, hanem az eredeti szívárványgyakorlattal megegyező síkban, de ívesen átdobjuk a másik kézbe.

– Mivel egy gyakorlat maga igen rövid, ahhoz, hogy folyamatos, jól szervezett cselekvés belső képe alakuljon ki az adott dimenzióban, legalább 7-10-szer folyamatosan, ritmikusan ismételnünk kell azt. Később mindenki a saját egyéni „csúcsát” megjegyezve a következő napon azt igyekszik túlszárnyalni.

– Természetesen, mint mindig, itt is meg kell tartanunk a mozgás utáni nyugalmi periódust, mely a mozgás idegi feldolgozásában segít. Ehhez a tanító a már korábban erre a célra kidolgozott módszereit veheti elő.

– A gyakorlatokat körben, de akár a padsorok közötti folyosóban állva is végezhetjük, úgy, hogy minden gyerek lássa a tanítót, illetve minden gyermeknek elegendő helye legyen a karok kiterjesztésére.

– Fontos, hogy a tanító lehetőleg ne kísérje magyarázattal a bemutatást, egyszerűen hagyja, hogy a gyerekek utánózzák. Ugyanakkor itt a pusztá utánzás már nem elég, a gyermekeknek fel kell ismerniük, hogy a babzsák útja a fejünk fölé egy síkon halad (nem a fejünk vagy a törzsünk előtt), s hogy eleinte a szemmel követnem kell a repülő babzsák útját, hogy később minél pontosabban tudjam a (testméretemnek) megfelelő „röppályára” állítani.

– Később azonban a gyerek megkísérelheti direkt szemmel kísérés nélkül is kivitelezni a gyakorlatot.

– A gyakorlat végzésekor a gyermeknek már legalább három dologra kell összpontosítania, ezért a vers hozzámondása a feladat újabb nehezítését jelentheti számára.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– Minden olyan megfigyelési szempont itt is érvényes, melyet az alapmodul során már említettünk. Fontos, hogy amíg az alapmodulban szereplő változatot bizonytalanul hajtja végre a gyerek, ne nehezítsük feladatát.

– Minden gyereknél fontos megfigyelnünk, hogy a mozdulatok kezdeti merevsége, szögletessége, esetleg ritmustalansága a rendszeres gyakorlás során hogyan oldódik, illetve hol vannak azok a pontok, ahol a merevség megmarad; mikor válik folyamatossá, ritmusossá, feszültségmentessé a mozgás.

– Ennél a változatnál kifejezetten fontos megfigyelni, hogy a gyerek képes-e tenyérrel felfelé „várva elkapni” a zsákot vagy tenyérrel lefelé markoló fogással „kap” utána. Ez utóbbi esetben a következő pontban javasolt rásegítést alkalmazhatjuk, illetve magát a felfelé fordított tenyérrel való elkapást gyakorolhatjuk, azonos kézzel dobva és elkapva a zsákot.

– Megfigyelhetjük, hogy képes-e a gyerek rögtön a feje felett a kívánt síkot a dobással megtalálni, még akkor is, ha kezdetben leesik a zsák vagy kifejezetten maga előtt dobja (és nem maga felett). Ilyen esetekben célszerű rávezető gyakorlatot alkalmazni, ahol is a test előtt kisebb távolságra helyezkedik el egymástól a kéz, és magát a felfelé fordított tenyérrel kivitelezendő íves dobást gyakorolja a gyermek; azt is mondhatjuk: ez egy „egérszívárvány”. Majd később egyre nagyobb állatok, és végül az ember is elfér a szívárvány alatt.

– Figyeljük meg gyakorlás közben, melyik gyerek tudja már velünk mondani a mondókát, és kinek okoz még nehézséget, hogy egyszerre a mondókára és a mozdulatokra is figyeljen! Ez utóbbi esetben a mozgásrendszer még nem működik automatikusan.

– Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával képessé válnak-e a gyerekek a babzsák puha, szinte esést követő elkapására, vagy erővel markolják-e meg.

– Figyeljük meg, mikor jutnak el oda gyerekeink, hogy csukott szemmel vagy a zsák útját nem nézve is képesek lesznek kivitelezni a gyakorlatot. Ez a testarányok biztos ismeretét, a koordináció magas szintjét és a belső koncentrációs készség erősödését jelenti. A csukott szemmel végzett gyakorlat a statikus egyensúly magas fejlettségét mutatja.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- térészlelés;
- mozgáskoordináció;
- bilaterális integráció;
- statikus és dinamikus egyensúly;
- kihívás

fejezetek, valamint a 3. osztályos testséma- és térészlelés-fejlesztő modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | A megfelelő hely kialakítása után a gyerekek jól látják a tanítót, aki bemutatja a feladatot, melyet a következő instrukció előz meg: <i>„Figyeld meg, mit csinálok másképpen most, mint a korábbi szivárvány-játéknál!”</i> Alapállásban vagy egészen kis terpeszben áll, a mozgásfázisokat szinte lassítva, pontosan végzi. Mindkét keze lazán a törzse mellett van (nem kell a kezeket oldalsó középtartásig kifeszíteni, a könyék enyhén behajlik), körülbelül vállmagasságban, tenyérrel felfelé, egyik kezében babzsák. <i>A babzságot ívesen dobja, úgy, hogy az a feje felett repüljön át és a másik kezébe pottyanjon. Most a másik kéz következik, szintén ívesen lendíti át a fej felett a zsákot a kezdő kéznek.</i> A mozdulatot legalább 5-10-szer megismételjük. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Ezután a gyerekekhez fordulunk, kérdezve: <i>„Ki tudja megfogalmazni a változást?”</i> Hagyjuk, hogy a gyerekek inkább a fülünkbe súgják a választ, minthogy hangosan mondják, mert így nem fosztják meg a többieket sem a gondolkodás örömétől. Két lényeges elemet várunk a felismerésekben: dobás és fej felett. Aki jót súgott, az egyedül, önállóan próbálgathatja a kivitelezést, míg mindenki rájön a szabályra. A gyerekek <i>„önmagukkal versenyezve”</i> mindennap megjegyezhetik, hányszor sikerült egymás után átejtetni a fejük felett a zsákot úgy, hogy az a másik kezükbe érkezett, és saját rekordjukat igyekeznek másnap megdönteni. |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok, az ajánlás, valamint az egyes nehézségi fokozatok tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Gyakorlati |
| | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Akinek mára tekintetével követve biztosan megy a gyakorlat, az megpróbálhatja úgy is, hogy nem követi szemével a babzsák útját. Sőt úgy is, hogy egyenesen becsukja a szemét. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok, az ajánlás, valamint az egyes nehézségi fokozatok tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | A második összetett modulhoz hasonlóan ezt a gyakorlatot is meg lehet kísérelni lépéssel együtt végezni. Itt a lépés ritmusa lassabb lesz, mert összhangba kell hozni a babzsák „repülési idejével”, így a lépés ritmusának eltalálása jelenti a kihívást az ügyesebb gyerekek számára. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok, az ajánlás, valamint az egyes nehézségi fokozatok tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | A gyakorlat legösszetettebb formáját úgy érhetjük el, ha a dobással és a lépéssel még a versike szövegének ritmusát is összehangoljuk. Ám lehet, hogy ide csak a legügyesebb diákjaink jutnak el. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, mozgásritmus, egyensúly, mozgás és beszéd összehangolása |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok, az ajánlás, valamint az egyes nehézségi fokozatok tartalmazzák |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |

SZÖKŐKÚT, DOBÁS EGY ZSÁKKAL

Készítette: Sósne Pintye Mária

TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – EGYENSÚLY

MODULLEÍRÁS

A MODUL CÉLJA

Térészlelés fejlesztése, testtudat fejlesztése, mozgáskoordináció, bilaterális integráció fejlesztése, statikus egyensúly fejlesztése

IDŐKERET

10-15 perc

AJÁNLOTT KOROSZTÁLY

4–8. osztály, 10–14 évesek

MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK

Tágabb:

énkép, önismeret, testséma, téri figyelem

Szűkebb:

testtudat fejlesztése, egyensúly fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, középvonal átlépése, szem-kéz koordináció fejlesztése

Közvetlen előzmény:

Járjunk körbe a ház körül II. térészlelés modul

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a tudatos térészlelés továbbfejlesztését segíti elő, a gyermek egyre tudatosabb „térben levésének” lehetőségét adja, abban az életkorban, amelyben a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve a kétoldali integráció magasabb szintű elvárásával, dobással. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassák, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki – gyerekek nélkül – otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze – majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálások után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után: így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A tér jó átlátásához az egyensúly-, a mozgás- és a látásérzékelés szoros együttműködése szükséges. Ezt a három tevékenységet összekapcsoló feladatok alkalmasak arra, hogy a papír-ceruza feladatok előtt megfigyeljük, hogyan vannak jelen tanítványaink a térben, mely téri helyzetekben érzik biztosan, melyekben bizonytalanul magukat. Ezzel a gyakorlatsorral tehát hozzásegítjük őket a tértudatos viselkedés és cselekvés kialakításához, ebben a feladatban immár két téri reláció (fent-lent; jobb-bal) tekintetében is. Ez a feladat téri és idői integrációt egyaránt követel.

– Ebben a gyakorlatban még a test körüli térben maradunk, csak a mozgáskoordináció és az összpontosítás jóval fejlettebb mértékét kívánja meg a gyakorlat.

– A fentiek egyben azt is jelentik, hogy a gyerekek érzékelését ahhoz segítjük hozzá, hogy a térből egyes síkokat kiválasszanak, és az azokon belül lezajló mozgásukat pontosan, tudatosan érzékeljék. Pl.: fent-lent, jobb-bal dimenzióban folyó mozgás, a függőleges sík (a felegyenesedés síkja).

– A gyakorlat lényege, hogy a babzsákot nem a megszokott módon adogatjuk (azonos oldali kéz azonos oldali láb alatt nyúl át) a két lábunk alatt felváltva, hanem az eredeti szökőkút-gyakorlattal megegyező síkban, de a függőleges középvonalon letről felfele dobjuk, a másik kéz pedig alányúlva elkapja (tenyérrel felfelé).

– Mivel egy gyakorlat maga igen rövid, ahhoz, hogy folyamatos, jól szervezett cselekvés belső képe alakuljon ki az adott dimenzióban, legalább 7-10-szer folyamatosan, ritmikusan ismételnünk kell azt. Később mindenki a saját egyéni „csúcst” megjegyezve a következő napon azt igyekszik túlszárnyalni.

– Természetesen, mint mindig, itt is meg kell tartanunk a mozgás utáni nyugalmi periódust, mely a mozgás idegi feldolgozásában segít. Ehhez a tanító a már korábban erre a célra kidolgozott módszereit veheti elő.

– A gyakorlatokat körben, de akár a padsorok közötti folyosóban állva is végezhetjük, úgy, hogy minden gyerek lássa a tanítót, illetve minden gyermeknek elegendő helye legyen a karok kiterjesztésére.

– Fontos, hogy a tanító lehetőleg ne kísérelje magyarázattal a bemutatást, egyszerűen hagyja, hogy a gyerekek utánozzák. Ugyanakkor itt a pusztá utánzás már nem elég, a gyermekeknek fel kell ismerniük, hogyan dobják úgy fel a zsákot, hogy az szinte függőlegesen, a gravitáció ellen mozogva középen repüljön, míg a másik kéz alá nem nyúl. Több próbálkozás szükséges tehát ennek a feladatnak a végrehajtásához, mint az eddigiekéhez. A gyerekek eleinte szemmel is pontosan követnie kell a repülő babzsák útját, hogy később minél pontosabban tudja a megfelelő „röppályára” állítani.

– A gyakorlat végzésekor a gyermeknek már legalább három dologra kell összpontosítania, ezért a vers hozzámondása a feladat újabb nehezítését jelentheti számára.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– Minden olyan megfigyelési szempont itt is érvényes, melyet az alapmodul során már említettünk. Fontos, hogy amíg az alapmodulban szereplő változatot bizonytalanul hajtja végre a gyerek, ne nehezítsük feladatát.

– Minden gyereknél fontos megfigyelnünk, hogy a mozdulatok kezdeti merevsége, szögletessége, esetleg ritmustalansága a rendszeres gyakorlás során hogyan oldódik, illetve hol vannak azok a pontok, ahol a merevség megmarad; mikor válik folyamatossá, ritmusossá, feszültségmentessé a mozgás.

– Ennél a gyakorlatnál a szükséges dobás nagyságából is következtethetünk az aktuális koordináltsági fokra, ugyanis a gyakorlás kezdetén nagyobb (magasabb) kell dobni a gyerekeknek, hogy a másik kézzel legyen ideje elkapni. Minél gyakorlottabb a mozdulatsor, annál kisebb (alacsonyabb) dobás is elegendő időt ad az elkapáshoz.

– Ennél a változatnál kifejezetten fontos megfigyelni, hogy a gyerek képes-e tenyérrel felfelé feldobni, valamint „várva-elkapni” a zsákot, vagy tenyérrel lefelé markoló fogással „kap” utána. Az első esetben az a javasolt rásegítés, ha a gyerek ülve próbálja felfelé dobni a combja alatt a zsákot vagy a tanító kitett karja alatt modellezi le az alulról felfelé dobás technikáját. Ilyenkor az elkapásra egyáltalán nem kell figyelni, ezért is jobb ülve, hiszen a babzsák felvétele nem töri meg annyira a gyakorlás ritmusát. A második esetben magát a felfelé fordított tenyérrel való elkapást gyakorolhatjuk, azonos, illetve váltott kézzel dobva és elkapva a zsákot. Ilyenkor a láb alatt történő feldobással nem kell foglalkoznunk.

– Ennek a gyakorlatnak fontos tulajdonsága, hogy a test egyik oldala nyugalomban kell, hogy maradjon, miközben a másik oldal aktívan működik, majd csere következik be. Amikor nem egyszerre csináljuk mindkét testfelünkkel ugyanazt a mozdulatot, hanem időben eltolva váltogatjuk azt, az jóval nagyobb kihívás a mozgáskoordináció (a szeriális rendezés) számára. Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával van-e olyan gyerek, akinek nehezebb esik egyik testfele mozgását leválasztani a másiktól.

– A szétszórt figyelmű, illetve hiperaktív gyerekeknek nagy nehézséget okoz, hogy a test függőleges kö-

zép vonalának síkjában végezzenek gyakorlatokat, ezért az ő esetükben külön kell figyelniük a gyakorlat fokozatos bevezetésére, kis lépésekben történő fejlesztésére. Ugyanakkor ezek a gyerekek általában szeretik a kihívásokat, így ha következetesen építjük fel a gyakorlást, érdeklődésük mindvégig fenntartható.

– Figyeljük meg gyakorlás közben, melyik gyerek tudja már velünk mondani a mondókat, és kinek okoz még nehézséget, hogy egyszerre a mondókára és a mozdulatokra is figyeljen! Ez utóbbi esetben a mozgásrendszer még nem működik automatikusan.

– Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával képessé válnak-e a gyerekek a babzsák puha, szinte esést követő elkapására vagy erővel markolják-e meg.

– Figyeljük meg, hogy a már biztos dobás-kapással végző gyermekek mozgáskoordinációja átmenetileg vagy tartósan esik-e vissza, mikor a gyakorlatot előre- vagy hátralépéssel kötjük össze.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- térészlelés;
- mozgáskoordináció;
- bilaterális integráció;
- statikus és dinamikus egyensúly;
- kihívás

fejezetek, valamint a 3. osztályos testséma- és térészlelés-fejlesztő modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

| | |
|--|--|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | A megfelelő hely kialakítása után a gyerekek jól látják a tanítót, aki bemutatja a feladatot, melyet a következő instrukció előz meg: „Figyeld meg, mit csinállok másképpen most, mint a korábbi szökőkút-játék-nál!” Alapállásban vagy egészen kis terpeszben áll, a mozgásfázisokat szinte lassítva, pontosan végzi. Mindkét keze lazán leeresztve a törzse mellett van, egyik kezében babzsák. A babzsákot az azonos oldali láb alatt átdobja, úgy, hogy az egyenesen függőlegesen felfelé repüljön, majd másik tenyerét felfelé tartva fészket képez a zsáknak, a visszahulló zsák alá nyúl vele és megfogja. A mozdulatot legalább 5-10-szer megismételjük felváltva hol egyik, hol másik oldalon. A gyerekeknek bősen hagyjunk időt, hogy saját ritmusukban kipróbálhassák ezt az új kihívást jelentő feladatot. Minden gyereket biztatunk arra, hogy jegyezze meg, hányszor sikerült leesés nélkül elkapnia a babzsákot! Másnap az előző napi eredményhez mindenki önmaga viszonyíthatja aznapi teljesítményét. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, egyensúly, bilaterális integráció, mozgásritmus |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint az egyes nehézségi fokozatok is differenciált csoportos vagy egyéni munkát tesznek lehetővé |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor már biztonsággal dobják láb alatt és kapják el a gyerekek a zsákot, megpróbálhatják előre-, később hátralepéssel is. Ezt addig gyakorolhatjuk, míg a járás teljesen kiegyensúlyozott és gördülékeny nem lesz. Ebben az esetben a kéz és a láb mozgása egyszerre indul. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, egyensúly, bilaterális integráció, mozgásritmus |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint az egyes nehézségi fokozatok is differenciált csoportos vagy egyéni munkát tesznek lehetővé |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Az összpontosítás újabb nehézségi fokozata, mikor a gyermekek a dobást és a járást valamilyen verbális automatizmussal kísérik. Például a hét napjait, a hónapokat, egy-egy szorzótábla eredményeit mondják hangosan, teljesen ritmusba hozva ezt a dobással és a lépéssel. Hátrafelé járás esetén természetesen a mondott szöveget is visszafelé sorrendben mondják (pl.: vasárnap, szombat, péntek, csütörtök stb.). A kéz, a láb és a száj mozgása minden esetben egyszerre indul, ez hosszú gyakorlást igénylő feladat. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, egyensúly, bilaterális integráció, mozgás-ritmus-beszéd összerendezése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint az egyes nehézségi fokozatok is differenciált csoportos vagy egyéni munkát tesznek lehetővé |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | Az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák + 1 a tanítónak |

SZÖKŐKÚT, DOBÁS KÉT ZSÁKKAL

Készítette: Sósne Pintye Mária

TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – EGYENSÚLY – RITMUS

MODULLEÍRÁS

A MODUL CÉLJA

Térészlelés fejlesztése, testtudat fejlesztése, mozgáskoordináció, bilaterális integráció fejlesztése, statikus egyensúly fejlesztése, szeriális észlelés fejlesztése

IDŐKERET

10-15 perc

AJÁNLOTT KOROSZTÁLY

4–8. osztály, 10–14 évesek

MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK

Tágabb:

énkép, önismeret, testséma, téri figyelem

Szűkebb:

testtudatfejlesztés, egyensúlyfejlesztés, mozgáskoordináció-fejlesztés, középvonal átlépése, a szem-kéz koordináció fejlesztése

Közvetlen előzmény:

Járjunk körbe a ház körül II. térészlelés modul, összetett képességfejlesztő modul (szökőkút egy zsákkal)

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a tudatos térészlelés továbbfejlesztését segíti elő, a gyermek egyre tudatosabb „térben levésének” lehetőségét adja, abban az életkorban, amikor a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret is pontosan ismerjék ki. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl. közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve a kétoldali integráció magasabb szintű elvárásával, dobással. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvasná, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki – gyerekek nélkül – otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze – majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálások után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– A tér jó átlátásához az egyensúly-, a mozgás- és a látásérzékelés szoros együttműködése szükséges. Ezt a három tevékenységet összekapcsoló feladatok alkalmasak arra, hogy a papír–ceruza feladatok előtt megfigyeljük, hogyan vannak jelen tanítványaink a térben, mely téri helyzetekben érzik biztosan, melyekben bizonytalanul magukat. Ezzel a gyakorlatsorral tehát hozzásegítjük őket a tértudatos viselkedés és cselekvés kialakításához, ebben a feladatban immár két téri reláció (fent–lent; jobb–bal) tekintetében is. Ez a feladat téri és idői integrációt egyaránt követel.

– Ebben a gyakorlatban még a test körüli térben maradunk, csak a mozgáskoordináció és az összpontosítás jóval fejlettebb mértékét kívánja meg a gyakorlat.

– A fentiek egyben azt is jelentik, hogy a gyerekek érzékelését ahhoz segítjük hozzá, hogy a térből egyes síkokat kiválasszanak, és az azokon belül lezajló mozgásukat pontosan, tudatosan érzékeljék. Pl.: fent–lent, jobb–bal dimenzióban folyó mozgás, a függőleges sík (a felegyenesedés síkja).

– Ez a gyakorlat az egyzsákos változathoz képest nehezebb, nagyobb figyelmet és jobb mozgáskoordinációt igényel, ezért csak akkor fogjunk bele, ha a gyerekek az előzőt már ügyesen végzik.

– A gyakorlat lényege, hogy a babzsákot nem a megszokott módon adogatjuk (de itt is azonos oldali kéz azonos oldali láb alatt nyúl át) a két lábunk alatt felváltva, hanem az eredeti szökőkút-gyakorlattal megegyező síkban, de a függőleges középvonalon letről felfelé dobjuk, és a dobást végző azonos oldali kézzel alányúlva el is kapjuk (tenyérrel felfelé).

– Mivel egy gyakorlat maga igen rövid, ahhoz, hogy folyamatos, jól szervezett cselekvés belső képe alakuljon ki az adott dimenzióban, legalább 7-10-szer folyamatosan, ritmikusan ismételnünk kell azt. Később mindenki a saját egyéni „csúcsát” megjegyezve a következő napon azt igyekszik túlszárnyalni.

– Természetesen, mint mindig, itt is meg kell tartanunk a mozgás utáni nyugalmi periódust, mely a mozgás idegi feldolgozásában segít. Ehhez a tanító a már korábban erre a célra kidolgozott módszereit veheti elő.

– A gyakorlatokat körben, de akár a padsorok közötti folyosóban állva is végezhetjük, úgy, hogy minden gyerek lássa a tanítót, illetve minden gyermeknek elegendő helye legyen a karok kiterjesztésére.

– Fontos, hogy a tanító lehetőleg ne kísérelje magyarázattal a bemutatást, egyszerűen hagyja, hogy a gyerekek utánozzák. Ugyanakkor itt a pusztá utánzás már nem elég, a gyermekeknek fel kell ismerniük, hogyan dobják úgy fel a zsákot, hogy az szinte függőlegesen, a gravitáció ellen mozogva középen repüljön, míg a dobó kéz alá nem nyúl, hogy elkapja. Több próbálkozás szükséges tehát ennek a feladatnak a végrehajtásához, mint az eddigiekéhez. A gyerekek eleinte szemmel is pontosan követnie kell a repülő babzsák útját, hogy később minél pontosabban tudja a megfelelő „röppályára” állítani.

– A gyakorlat végzésekor a gyermeknek már legalább három dologra kell összpontosítania, ezért a vers hozzámondása a feladat újabb nehezítését jelentheti számára.

– A gyakorlathoz fejenként két babzsákra van szükség, ha ez nem áll rendelkezésre, akkor sincsen semmi baj, mert nagyon hasznos, ha gyakorlás közben egymást nézik a gyerekek, sokat tanulhatnak a másik mozgásából. Ebben az esetben csak arra kell vigyáznunk, hogy a váltások gördülékenyek legyenek, ne hagyjunk 5 percnél tovább egy-egy csoportot gyakorolni, valamint hogy a gyerekek oda tudják fordítani figyelmüket az éppen mozgó társaikra.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

– Minden olyan megfigyelési szempont itt is érvényes, melyet az alapmodul során már említettünk. Fontos, hogy amíg az alapmodulban szereplő változatot bizonytalanul hajtja végre a gyerek, ne nehezítsük feladatát.

– Minden gyereknél fontos megfigyelnünk, hogy a mozdulatok kezdeti merevsége, szögletessége, esetleg ritmustalansága a rendszeres gyakorlás során hogyan oldódik, illetve hol vannak azok a pontok, ahol a merevség megmarad. Mikor válik folyamatossá, ritmusossá, feszültségmentessé a mozgás?

– Ennél a gyakorlathoz a szükséges dobás nagyságából is következtethetünk az aktuális koordináltsági fokra, ugyanis a gyakorlás kezdetén nagyobb (magasabb) kell dobni a gyerekeknek, hogy a dobó kézzel el is tudja kapni. Minél gyakorlottabb a mozdulatsor, annál kisebb (alacsonyabb) dobás is elegendő időt ad az elkapáshoz.

– Csak akkor térjünk rá a szökőkút-gyakorlatnak erre a legnehezebb változatára, ha a gyermek már biztosan tud felfelé fordított tenyérrel feldobni és elkapni is. Ha ebben bármilyen bizonytalanságot tapasztalunk, az egy babzsákos változatnál ismerttetett rávezető technikákat gyakoroljuk.

– Ennek a gyakorlatnak fontos tulajdonsága, hogy a test egyik oldala nyugalomban kell hogy maradjon, miközben a másik oldal aktívan működik, majd csere következik. Amikor nem egyszerre csináljuk mindkét

testfelünkkel ugyanazt a mozdulatot, hanem időben eltolva változtatjuk, ez jóval nagyobb kihívás a mozgáskoordináció (a szeriális rendezés) számára. Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával van-e olyan gyerek, akinek nehezebbre esik egyik testfele mozgását leválasztani a másiktól!

– A szétszórt figyelmű, illetve hiperaktív gyerekeknek nagy nehézséget okoz, hogy a test függőleges középvonalának síkjában végezzenek gyakorlatokat, ezért az ő esetükben külön kell figyelniük a gyakorlat fokozatos bevezetésére, kis lépésekben történő fejlesztésére. Ugyanakkor ezek a gyerekek általában szeretik a kihívásokat, így ha következetesen építjük fel a gyakorlást, érdeklődésük mindvégig fenntartható.

– Figyeljük meg gyakorlás közben, melyik gyerek tudja már velünk mondani a mondókat, és kinek okoz még nehézséget, hogy egyszerre a mondókára és a mozdulatokra is figyeljen! Ez utóbbi esetben a mozgásrendszer még nem működik automatikusan.

– Figyeljük meg, hogy a gyakorlás előrehaladtával képessé válnak-e a gyerekek a babzsák puha, szinte esést követő elkapására vagy erővel markolják-e meg.

– Figyeljük meg, hogy a már biztos dobás-kapással végző gyermekek mozgáskoordinációja átmenetileg vagy tartósan esik-e vissza, mikor a gyakorlatot előre- vagy hátralépéssel kötjük össze.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- térészlelés;
- mozgáskoordináció;
- bilaterális integráció;
- statikus és dinamikus egyensúly;
- szerialitás;
- kihívás

fejezetek, valamint a 3. osztályos testséma- és térészlelés-fejlesztő modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | A megfelelő hely kialakítása után a gyerekek jól látják a tanítót, aki bemutatja a feladatot, melyet a következő instrukció előz meg: <i>„Figyeld meg, mit csinállok másképpen most, mint a korábbi szökökút-játék-nál!”</i> Alapállásban vagy egészen kis terpeszben áll, a mozgásfázisokat szinte lassítva, pontosan végzi. Mindkét keze lazán leeresztve a törzse mellett van, mindkét kezében babzsák. <i>Az egyik babzsákot az azonos oldali láb alatt átdobja, úgy, hogy az egyenesen függőlegesen felfelé repüljön, majd ugyanazt a tenyerét felfelé tartva fészket képez a zsáknak, a visszahulló zsák alá nyúl vele és megfogja. Most a másik kezében lévő másik zsákkal végzi el ugyanezt.</i> A mozdulatot legalább 5-10-szer megismételjük felváltva hol egyik, hol másik oldalon. A gyerekeknek bősé- gesen hagyjunk időt, hogy saját ritmusukban kipróbálhassák ezt az új kihívást jelentő feladatot. A gyakorlást úgy is szervezhetjük, hogy felváltva gyakorol a fél osztály, a másik fele csak nézi, majd váltanak. Minden gyereket biztatunk arra, hogy jegyezze meg, hányszor siker- rült leesés nélkül elkapnia a babzsákot! Másnap az előző napi ered- ményhez mindenki önmaga viszonyíthatja aznapi teljesítményét. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, egyensúly, bilaterális in- tegráció, szerialitás, mozgás-ritmus-beszéd összerendezés |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint az egyes nehézségi fokozatok is differenciált csoportos vagy egyéni munkát tesznek lehetővé |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | A munkaszervezéstől függően kétszer annyi babzsák, mint az osztály- létszám vagy az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák |
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Amikor már az azonos oldali kézzel történő elkapás biztossá vált, megpróbálhatják előre-, később hátralepéssel is. Ezt addig gyako- rolhatjuk, míg a járás teljesen kiegyensúlyozott és gördülékeny nem lesz. Ebben az esetben a kéz és a láb mozgása egyszerre indul. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, egyen- súly, bilaterális integráció, szerialitás, mozgás-ritmus-beszéd össze- rendezése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint az egyes nehézségi fokozatok is differenciált csoportos vagy egyéni munkát tesznek lehetővé |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | A munkaszervezéstől függően kétszer annyi babzsák, mint az osztály- létszám vagy az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Még nehezebbé teszi a gyakorlatot, ha a gyermekek a dobást és a járást valamilyen verbális automatizmussal kísérik. Például a hét napjait, a hónapokat, egy-egy szorzótábla eredményeit mondják hangosan, teljesen ritmusba hozva ezt a dobással és a lépéssel. Hátrafelé járás esetén természetesen a mondott szöveget is visszafelé sorrendben mondják (pl.: vasárnap, szombat, péntek, csütörtök stb.). A kéz, a láb és a száj mozgása minden esetben egyszerre indul, ez hosszú gyakorlást igénylő feladat. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Térészlelés, távolságészlelés, testtudat, mozgáskoordináció, egyensúly, bilaterális integráció, szerialitás, mozgás-ritmus-beszéd összerendezése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint az egyes nehézségi fokozatok is differenciált csoportos vagy egyéni munkát tesznek lehetővé |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | A munkaszervezéstől függően kétszer annyi babzsák, mint az osztálylétszám vagy az osztálylétszámnak megfelelő mennyiségű babzsák |

KÖZÉPPONTOS TÜKRÖZÉS FELISMERÉSE

Készítette: Sósne Pintye Mária

TESTTUDAT – TÉRÉSZLELÉS – MOZGÁSKOORDINÁCIÓ – SZERIALITÁS

MODULLEÍRÁS

| | |
|--------------------------|---|
| A MODUL CÉLJA | Testtudat, térészlelés, mozgáskoordináció fejlesztése, szeriális észlelés fejlesztése, középvonal keresztezése |
| IDŐKERET | 10-15 perc |
| AJÁNLOTT KOROSZTÁLY | 4–8. osztály, 10–14 évesek |
| MODULKAPCSOLÓDÁSI PONTOK | <i>Tágabb:</i> éncép, önismeret, testséma, téri figyelem <i>Szűkebb:</i> testtudatfejlesztés, egyensúlyfejlesztés, mozgáskoordináció-fejlesztés, középvonal-átlépés, téri viszonyok felismerése <i>Közvetlen előzmény:</i> direkt testtudatfejlesztő gyakorlatok, 3. osztály (Tükörjáték, Lépj ki az árnyékból, Keresztezés szemben állva) |

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A következő gyakorlat a téri viszonyok új szinten történő felismerését, annak saját testre, cselekvésre lefordított tudatos megélését segíti elő, a gyermek egyre tudatosabb „térben levésének” lehetőségét adja, abban az életkorban, amelyben a gyermekek világhoz való viszonya megváltozik (lásd a tanítói kézikönyv 3–4. osztályról szóló fejezetét). Ehhez a megváltozott helyzethez igazodva a gyakorlatot nem pusztán ügyesítésként, virtuozitásként fogjuk fel, hanem úgy, hogy a gyermekeink „lélekjelenlétét” növeli, vagyis hogy már ne csak a saját testükben leljenek otthonra, hanem a környező teret is pontosan ismerjék ki, és viszonyait önmagukra vonatkoztassák. Ez a későbbiekben olyan előnyökhöz is hozzásegíti a gyerekeket, mely túlmutat a tanuláson (pl.: közlekedési balesetek eredményesebb elkerülése). A gyakorlat a „Járjunk körbe a ház körül” c. térészlelés-fejlesztő modul egy gyakorlatát fejleszti tovább, nehezítve a kétoldali integráció magasabb szintű elvárásával, dobással. Mindaz, ami a módszertani javaslatban szerepel, első látásra összetettebb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassák, és megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, próbálja ki – gyerekek nélkül – otthon a gyakorlatot, a javasolt verssel együtt. Amikor már gördülékeny az észlelés és a mozgás összhangja, és úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, akkor olvassa el a módszertani ajánlást, de nem kell törekednie arra, hogy minden részletét megjegyezze – majd ezt követően próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között, hiszen ennek a gyakorlatsornak a tanítása sem bonyolultabb, mint a testnevelésórán szereplőké. S közben sokféle szempontból sikerül megfigyelnie, fejlesztenie a gyerekeket.

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

– Ajánljuk, hogy mielőtt az osztályba beviszi a gyakorlatot, próbálja ki néhány önként vállalkozó kollégával vagy felső tagozatos gyerekekkel. Akkor fogja igazán felismerni, milyen nehéz cselekvésre váltani, még ha a fejemben pontosan tudom is, hogy a térben minden relatív, pl.: ami nekem a jobb oldalamon van, az a szemben állónak a bal oldalán található. Ugyanakkor a megfelelő tanulási teljesítmények eléréséhez a mozgáskoordinációs és térészlelési képességeknek automatikusan kell működniük, ellenkező esetben a feldolgozást annyira lefoglalják, hogy a tanulási feladatra nem marad elég kapacitás.

– Ez a gyakorlat két szempontból is mérföldkőnek tekinthető a gyermeki észlelés fejlődésében (részletesen lásd a tanári segédkönyv ide vonatkozó fejezetét). Egyrészt a gyermekek kb. 9 éves korukig inkább annak hisznek, amit látnak. Az utánzás a legfőbb tanulási stratégiájuk, tehát ha a tanító a bal kezét emeli fel, a vele szemben álló gyermekek szinte automatikusan a jobb kezüket emelik, tengelyesen tükrözik a tanító mozgását (lásd 1. ábra); csak később, kb. a 3. osztályban tudatosodik bennük, hogy ha szemben állnak a tanítóval, az ő jobb kezük nem pont szemben van a tanítóéval. Ekkor válnak képessé először arra, hogy középpontosan tükrözve utánozzák a tanító mozdulatait (2. ábra). Azonban még sok idő telik el, míg automatikusan képesek lesznek középpontosan tükrözni saját mozgásukban a velük szemben álló mozdulatait. (Eleinte a mozgásirányítás ugyanis csak tudatosan működtethető, ez lelassítja a reakcióidőt, mert az agykérgi szinteken minden esetben végig kell futnia a feldolgozásnak. Ennek a megtanulását segíti elő ez a középpontosan tükröző gyakorlat.)

– Másrészt ennél a gyakorlatnál nagyon fontos, milyen utasítást adunk a gyerekeknek. Az instrukció precízen így hangzik: „Pontosan azt tedd, amit mondok!” Így rátekinthetünk arra is, hogy a gyerekek képesek-e egymástól függetlenül a látott és a hallott információkat vagy csak a vizuális információra támaszkodva utánoznak. Pl.: „A bal kéz kinyúlik oldalra, majd visszahúzom, a jobb kéz kinyúlik oldalra, majd visszahúzom.” Ugyanis azok a gyerekek, akik egy ilyen esetben pusztán a hallott információt feldolgozva is képesek cselekedni, tényleg először a bal, majd a jobb kezüket emelik fel. Azok a gyerekek azonban, akik kizárólag utánzásos módon cselekszenek, ők először a jobb, majd később a bal kezüket emelik, hiszen tengelyesen tükrözik a szemben álló tanító mozdulatait, a hallott információt szinte figyelmen kívül hagyva, illetve csak jóval később jönnek rá arra, hogy mit kellene tenniük.

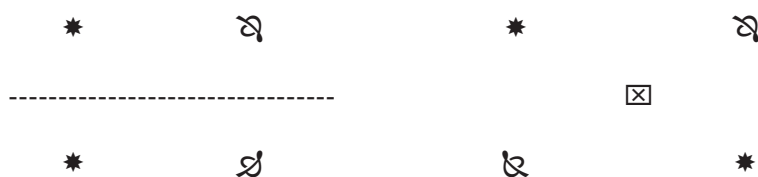
– Az előbbiekből következően ennél a gyakorlatnál fontos, hogy a tanító szemben álljon minden diákjával, mert csak így tudja ellenőrizni, valóban középpontosan tükröznek-e a mozdulataik.

– A gyakorlat első bemutatásakor a tanító kicsit lassabban, a gyerekek számára is követhetően mozog, a későbbi gyakorlásoknál fokozatosan gyorsíthat, minden héten egy kissé növelve a tempót.

– Az eddigiektől eltérően ezt a gyakorlatot nem kell csak bemutatni, hanem a gyerekek szemben állva rögtön csinálják, a tanító pedig figyel, hogy melyik gyermek milyen tükrözésre képes vagy mennyit hezitál, míg a hallottaknak megfelelő oldalt választja.

– A tanító a gyerekeket direkt módon nem javítja, megvárja, míg rájönnek a „turpisságra”, illetve míg aktuális mozgásukban kivitelezni is képesek ezt.

– Első időkben csak az oldalirányú kar- és lábnyújtást válasszuk, hogy a különböző téri helyzetek ne nehezítsék meg a gyerekek dolgát.



1. ábra

2. ábra

– Mivel egy gyakorlat maga igen rövid, ahhoz, hogy folyamatos, jól szervezett cselekvés belső képe alakuljon ki az adott dimenzióban, legalább 7-10-szer folyamatosan, ritmikusan ismételnünk kell azt. Később mindenki a saját egyéni „csúcsát” megjegyezve a következő napon azt igyekszik túlszárnyalni.

– Természetesen, mint mindig, itt is meg kell tartanunk a mozgás utáni nyugalmi periódust, mely a mozgás idegi feldolgozásában segít. Ehhez a tanító a már korábban erre a célra kidolgozott módszereit veheti elő.

– Lehet, hogy ehhez a feladathoz több gyakorlási periódusra is szükség lesz, minden esetben hagyjunk időt a gyerekeknek, hogy maguk jöjjenek rá a szabályra, és megtanulják azt automatikusan mozdulatra váltani. Ez belső fejlődésükben és tanulási képességeikben egyaránt nagy előrelépést jelent. Mindenekelőtt sokkal koncentráltabbá válik figyelmük, valamint most először válnak képessé arra, hogy kizárólag verbális úton felvett információkat hatékonyan feldolgozzanak.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

ELSŐ GYAKORLÁS

A gyermekek három nagy csoportba oszthatók.

– Hezitálás nélkül, az utánzás ellenére a középpontos tükrözésnek megfelelő kezet, lábat választó gyerekek. Ők azok, akik fejben rájöttek, mozgásirányításukban érvényesíteni tudják a középpontos tükrözéses utánzást. Nekik ebben csak rövid gyakorlási, megerősítési időre lesz szükségük.

– A hezitáló, de később a középpontos tükrözés szempontjából a helyes oldalt választók csoportja. Ők azok, akik gondolatban már rájöttek, de mozgásirányításukban automatikusan alkalmazni még nem tudják az említett alapelvet. Számukra elegendő gyakorlási időt kell biztosítanunk az automatikus kivitelezésig való gyakorláshoz.

– A kizárólag még az utánzásban élő gyermekek, akik eleinte nem is jönnek rá, hogy a vizuális és az auditív információ nem teljesen egyezik. Sem a gondolkodásban, sem a mozgásos alkalmazásban nem léptek előre. Náluk a hosszú gyakorlási időt esetleg más, már korábban alkalmazott gyakorlatokkal kell kezdeni, pl. a modulkapcsolódási pontokként megnevezett „Lépj ki az árnyékból”, illetve „Keresztezés szemben állva” c. modulok ismétlésével. Valamint páros, golyós ritmusgyakorlatokkal, hiszen itt is szemben állva mindenki a jobb kezében tartja a golyót, tárggyal is megerősítve a középpontos tükrözés helyzetét.

TOVÁBBI GYAKORLÁS

– Érdemes megfigyelni, hogy a gyerekek mikor lépnek át az egyik csoportból a másikba.
– Érdemes azt is megfigyelnünk, mennyi gyakorlás szükséges ahhoz, hogy a mozgásirányításba automatikusan beépüljön ez a „térváltás”.

– Gyakran előfordul, hogy amikor a gyakorlat kivitelezésén egy kissé módosítunk, pl. nem oldalsó közép-tartásba emeljük a kezet, hanem magas tartásba, az addig jól begyakoroltnak hitt átfordítás elmarad, mert az új irány kivitelezése elveszi a figyelmet az előző problémától.

– Az előbbi jelenséget tapasztalhatjuk akkor is, ha a kéz és a láb külön mozgatásáról áttérünk a kéz és a láb együttes irányítására. A még nem teljesen automatizálódott folyamat kivitelezése újra több időt vesz igénybe, esetleg a gyermek a kéz és láb egyidejű irányítása mellett nem tud még a „térváltásra” is figyelni.

– Azt is érdemes megfigyelni, hogy a gyakorlatban a függőleges középvonal keresztezése a megfelelő helyen is időben létrejön-e vagy némely gyerek hátrítja a középvonalon való áthaladást. Ilyenkor olyan gyakorlatokat, tevékenységeket kell végeztetnünk otthon és az iskolában egyaránt, melyek provokálják a függőleges középvonal átlépését; lásd a tanári kézikönyv megfelelő fejezetét.

TÁMOGATÓRENDSZER

A tanári kézikönyv alapozó modulokhoz készült fejezete az 1–2., valamint a 3–4. osztályfokon is. Ebből főként a

- térészlelés;
 - testtudat;
 - mozgáskoordináció;
 - bilaterális integráció;
 - függőleges középvonal
- fejezetek, valamint a 2. és 3. osztályos testséma- és térészlelés-fejlesztő modulok.

A FELDOLGOZÁS MENETE

LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK

A megfelelő tér kialakítása után a gyerekek szemben állnak a tanítóval, majd a következő instrukció után együtt (előzetes bemutatás nélkül) végzik a gyakorlatot: *„Pontosan azt csináld, amit mondok! Mindig velem együtt!”* Az instrukció nagy nyomatékkal kell hogy elhangozzék, ezután azonban nem javítjuk azokat a gyerekeket, akik a másik kezüket emelik fel. A tanító és egyszerre a gyerekek is a következő sorrendben végzik el a feladatot:

Kiinduló helyzet: a tanító mindkét karját összehúzza a mellkas elé emeli, kezei ökölbe szorítva egymást érintik a mellkas előtt. Lábai zártak vagy egészen kis terpeszben áll.

Első ütem: *„Jobb kéz oldalt nyújt, majd vissza. Bal kéz oldalt nyújt, majd vissza.”* A tanító az instrukcióval egy időben végzi a gyakorlatot, jobb karját oldalsó középtartásba nyújtja, úgy, hogy tenyere és ujjai is kifeszülnek, majd visszazárja a kiinduló helyzetbe. Ezután a bal karját nyújtja ki hasonló módon. A tanító mindig csak egy rövid ütemnyit tartja karját oldalt, majd visszahúzza a kiinduló helyzetbe.

Második ütem: *„Mindkettő nyújt, majd keresztel, mindkettő nyújt és vissza!”* A tanító az instrukcióval egy időben végzi a gyakorlatot, mindkét karját oldalt nyújtja egyszerre, a tenyér és az ujjak is kinyílnak, majd mellkasára fektetve hajlítva egymás előtt keresztel (al)karjait, úgy, hogy tenyere is ökölbe húzódik, majd újra oldalsó középtartásba nyílik a két kar, végül vissza a kiinduló helyzetbe. Az első, majd a második ütemet egymás után végezve háromszor ismételjünk az első alkalommal, a további gyakorlásoknál lehet akár öt-hat ismétlés is.

Harmadik ütem: *„Jobb láb oldalt nyújt, majd vissza, bal láb oldalt nyújt, majd vissza.”* A tanító az instrukcióval egy időben végzi a gyakorlatot, jobb lábát oldalt nyújtja, úgy, hogy lábujjai a földet érik. Majd visszazárja kiinduló helyzetbe, ezután bal lábát helyezi ki hasonló módon a bal oldalra, majd vissza. A tanító mindig csak egy rövid ütemnyit tartja lábát oldalt, majd visszahúzza a kiinduló helyzetbe.

Negyedik ütem: *„Mindkettő terpesz, majd mindkettő keresztel, mindkettő újra terpesz, majd vissza!”* A tanító oldalsó terpeszbe ugrik, majd visszaurva keresztel egymás előtt lábait, ismét terpeszbe ugrik, majd visszaugrik alapállásba. A harmadik és negyedik ütemet egymás után végezve ezt is először háromszor ismételjük. További gyakorlások alkalmával lehet többször is.

Ötödik ütem: *„Most karral és lábbal fogjuk egyszerre elvégezni a feladatot! Jobb oldal nyújt, vissza, bal oldal nyújt, vissza!”* A tanító egyszerre végzi az előbb leírt gyakorlatokat karjával és lábával. A kar és a láb oldalt nyújtása egyszerre a fent külön-külön leírtak szerint folyik. A tanító mindig csak egy rövid ütemnyit tartja lábát oldalt, majd visszahúzza a kiinduló helyzetbe.

Hatodik ütem: *„Mindkettő nyílik, majd mindkettő keresztel, majd mindkettő nyílik és vissza!”* A tanító mindkét kezével egyszerre nyit, ugyanakkor mindkét lábával egyszerre ugrik kis terpeszbe, majd karjait mellkasa előtt egymás elé keresztbe fekteti, ugyanakkor lábait ugrással keresztel, újra nyitnak a karok, és egyidejűleg terpeszbe ugranak a lábak, majd vissza a kiinduló helyzetbe. Az ötödik és a hatodik ütemet is egymás után, váltogatva háromszor végezzük el. Ennél a résznél különösen fontos, hogy a tanító a mozgás sebességében vegye figyelembe, hogy tanítványai milyen gyorsan képesek követni a mozgását. Nem az a cél, hogy minél gyorsabbak legyenek, hanem az, hogy maradéktalanul kivitelezék az összes mozdulatot.

| | |
|--|--|
| <p>KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK</p> <p>CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK</p> <p>ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY</p> | <p>Önmagunktól elvonatkoztatni tudó térlátás képessége, testtudat, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, függőleges középvonal átlépése</p> <p>A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a leírt nehézségi fokozatok is differenciált feladatvégzésre adnak lehetőséget</p> <p>Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka</p> <p>Gyakorlati</p> |
| <p>LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK</p> <p>KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK</p> <p>CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK</p> <p>TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK</p> <p>ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY</p> | <p>Későbbi gyakorlások során lehet hosszabban elidőzni csak a karok vagy a lábak, illetve az együttes végzés területén, a csoport ügyességétől függően, de azt a szabályt mindig tartsuk be, hogy az 1. és 2. fázist mindig egymás után váltogatva ismételjük, ugyanígy a 3. és 4., valamint az 5. és 6. fázist.</p> <p>Az eddigitől eltérő gyakorlásszervezési lehetőség, hogy azok a gyerekek, akik már kielégítően végzik a gyakorlatot, egy-egy csoport élén bemutatóemberekké válnak. A nehezen küzdők továbbra is a tanítóval szemben állnak.</p> <p>Önmagunktól elvonatkoztatni tudó térlátás képessége, testtudat, téri orientáció, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, függőleges középvonal átlépése</p> <p>A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a leírt nehézségi fokozatok is differenciált feladatvégzésre adnak lehetőséget</p> <p>Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka</p> <p>Gyakorlati</p> |

| | |
|--|---|
| LÉPÉSEK, TEVÉKENYSÉGEK | Később, ha már oldalsó középtartásban jól megy, a karok lendülhetnek magas tartásba, más alkalommal mély tartásba is. Később ezek kombinációját is kipróbálhatjuk: pl. 45 fokba lefelé előre vagy hátra, illetve 45 fokban felfelé előre vagy hátra. A láb természetesen ezt a mozgékonyt nem tudja követni, az egyszerűség kedvéért mindig oldalra lefelé nyújt vagy ugrik. Vigyázzunk arra, hogy egy gyakorlatban csak egy irányt válasszunk ki, mert a túl hirtelen váltások leblokkolhatják a gyermekek alkalmazkodóképességét. |
| KIEMELT KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK | Önmagunktól elvonatkoztatni tudó térlátás képessége, testtudat, téri orientáció, mozgáskoordináció, bilaterális integráció, függőleges középvonal átlépése |
| CÉLCSOPORT A DIFFERENCIÁLÁS LEHETŐSÉGEI | A differenciálás lehetőségeit a megfigyelési szempontok és az ajánlás tartalmazzák, valamint a leírt nehézségi fokozatok is differenciált feladatvégzésre adnak lehetőséget |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MUNKAFORMÁK | Frontálisan irányított egyéni vagy csoportos munka |
| TANULÁSSZERVEZÉS – MÓDSZEREK | Gyakorlati |
| ESZKÖZ, FELADAT, GYŰJTEMÉNY | |

