

## Tantermi testnevelés az alsótagozatban

Az iskolák többsége úgy maradt ránk a múlt rendszerből, hogy nem rendelkezik tornateremmel, de sok helyen még gyakorlódvarral sem. A testnevelési foglalkozásokat többségében így a tanteremben kell megtartani.

A tanterem szűk keretei azonban megközelítőleg sem biztosítják részünkre azt a lehetőséget, amit a tornaterem, vagy a gyakorlódvar, mégis meg kell tartani a testnevelési órákat és a tantervben előírt mozgásanyagot el kell végezni. A tanteremben nagy gondot okoz az előkészítő mozgásanyag és a főrész elvégzése. A játék már nem annyira, hiszen sok-sok olyan van köztük, amelyet a tanteremben is eljátszhatnak a tanulók.

Az előkészítő rész gyakorlataihoz az osztályteremben tornaszerként a padot használjuk fel. Segítségével az előkészítő mozgásanyagot, rendszerezve — láb (könnyű) kar- és vállgyakorlat, has, hát, oldal (fordítás, hajlítás) lábgyakorlat (nehéz) — el tudjuk végezni.

E gyakorlatok sorrendje felcserélhető, de az előkészítőrész feladatát csak együttesen tudják megoldani.

Az előkészítőrész feladatai a következők:

1. erősítő, fokozó és fejlesztő fizikai hatás elérése a légző- és vérkeringési szervekre, valamint a szervezet ideg- és izomrendszerére;
2. szabadgyakorlati alapformák oktatása, illetve gyakorlása együttes — esetleg csoportos — osztályfoglalkoztatás formájában;
3. az óra főrészében kitűzött mozgásanyag elsajátítására való különleges előkészítés.

Ezek közül az 1. feladatnak minden körülmények között eleget kell tenni, a 2. 3. feladat közül egyik-másik esetenként el is maradhat.

Ez alkalommal néhány — padok segítségével elvégezhető — gyakorlati anyagot ismeretünk. Ezek közül az életkori sajátosságokat és a főrész anyagát figyelembevéve azokat végeztetjük, amelyek célkitűzésünk megvalósítása érdekében legjobban megfelelnek.

Lábgyakorlat (könnyű):

1. Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre: szökdelés előre, hátra.
2. Kiinduló helyzet: szögállás mellső középtartás:
  1. ütem: bal láblendítés előre, bal tenyér érintéssel;
  2. „ kiinduló helyzet;
  3. „ mint az 1. ütem ellenkezőleg.
3. Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre:
  1. ütem: bal térdemelés;
  2. „ bal lábnyújtás;
  3. „ bal térdhajlítás;
  4. „ kiinduló helyzet. Ismétlés ellenkezőleg.
4. Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre:
  - a) Hogyan szökdel a veréb?
  - b) Hogyan ugrál a földhöz pattintott felfújt labda?
  - c) Hogyan áll a gólya? (lábváltogatás).
  - d) Szökkenés harántterpeszállásba bal, jobb láb elől.
5. Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás:
  1. Ki tud lábujjon magasabbra emelkedni?
  2. Kiinduló helyzet.
6. Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás:
  1. ütem: lábujjállás, karemeléssel magastartásba;
  2. „ kiinduló helyzet;
  3. „ sarokállás karemeléssel magastartásba;
  4. „ kiinduló helyzet.
7. Kiinduló helyzet: alapállás:
  - 1—2. ütem: szökdelés kétszer, befelé fordított lábfejjel;
  - 3—4. „ szökdelés kétszer, kifelé fordított lábfejjel.
8. Kiinduló helyzet: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás:
  1. ütem: szökdelés karlendítéssel mellső középtartásba;
  2. „ szökdelés karlendítéssel hátsó rézsútos mélytartásba.

9. Kiinduló helyzet: alapállás:

- 1—3. ütem: szökdelés háromszor alapállásban;
4. „ szökdelés bal térdemeléssel.  
Ellenkezőleg is.

10. Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre:

1. ütem: bal láblendítés előre;
2. „ bal láblendítés hátra;
3. „ mint az 1. ütem;
4. „ kiinduló helyzet. Ellenkezőleg is.

11. Kiinduló helyzet: alapállás:

1. ütem: bal térdemelés, jobb kéz ráütéssel;
2. „ kiinduló helyzet;
3. „ mint az 1. ütem ellenkezőleg;
4. „ kiinduló helyzet.

12. Kiinduló helyzet: szögállás a pad mellett, csípőre:

1. ütem: bal lábbal fellépés a pad ülőlapjára;
2. „ kiinduló helyzet. Ellenkezőleg is.

Kargyakorlatok.

1. Kiinduló helyzet: terpeszállás a pad ülőlapján, magastartás:

1. ütem: tapsolás magastartásban;
2. „ tapsolás mellső középtartásban;
3. „ tapsolás hátsó rézsútos mélytartásban;
4. „ kiinduló helyzet.

2. Kiinduló helyzet: hajlított zártülés a hát mögötti írólapon; támasz a comb mellett a padon:

1. ütem: karemelés mellső középtartásba felállással;
2. „ kiinduló helyzet.

3. Kiinduló helyzet: szögállás a pad ülőlapján, bal kar magastartásban: Malomkörzés előre ütemtartás nélkül.

Ellenkezőleg is.

4. Kiinduló helyzet: terpeszállás a pad mellett:

1. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
2. „ kiinduló helyzet;
3. „ karlendítés magastartásba, taps a fej felett;
4. „ kiinduló helyzet.

5. Kiinduló helyzet: szögállás egymással háttal a pad ülőlapján, magastartás:

1. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba törzsfordítással balra;
2. „ kiinduló helyzet;
3. „ mint az 1. ütem ellenkezőleg.
4. „ kiinduló helyzet.

6. Kiinduló helyzet: szögállás egymással szemben, oldalsó középtartás: karlengetés ütemtartás nélkül.

7. Kiinduló helyzet: szögállás a pad ülőlapján, oldalsó középtartás.

- 1—2. ütem: taps a test előtt kétszer;
- 3—4. „ taps a test mögött kétszer.

8. Kiinduló helyzet: terpeszállás, magastartás:

- 1—2. ütem: bal karkörzés előre kétszer;
- 3—4. „ jobb karkörzés előre kétszer.  
Ellenkezőleg is.

Törzsgyakorlatok.

1. Kiinduló helyzet: ülés a hátsó írólapon, lábfej az első írólap alatt:

1. ütem: törzshajlítás hátra;
2. „ kiinduló helyzet.

2. Kiinduló helyzet: ülés a pad írólapján arccal kifelé; fogás a csípő mellett:

- 1—4. ütem: térdemelés;
- 5—8. „ kiinduló helyzet.

3. Kiinduló helyzet: a pad ülőlapján arccal kifelé szögállás, magastartás:
  - 1—2. ütem: törzshajlítás előre lábfejérintéssel kétszer;
  - 3—4. „ kiinduló helyzet.
4. Kiinduló helyzet: ülés az írólapon, tarkóra tartás:
  - 1—2. ütem: törzsfordítás balra kétszer;
  - 3—4. „ mint az 1—2. ütem ellenkezőleg.
5. Kiinduló helyzet: ülés a padban:
  1. ütem: térdemelés;
  2. „ lebegőterpesz;
  3. „ mint az 1. ütem;
  4. „ kiinduló helyzet.
6. Kiinduló helyzet: terpeszállás a pad ülőlapján, bal oldalsó középtartás:
  - 1—4. ütem: vízszintes kaszálás a test előtt négyszer;
  - 5—8. „ függőleges kaszálás, négyszer.
7. Kiinduló helyzet: ülés a hátmögötti írólapon:
  1. ütem: térdemelés;
  2. „ lábnyújtás;
  3. „ mint az első ütem;
  4. „ kiinduló helyzet.
8. Kiinduló helyzet: a pad hossz tengelyének irányában guggolás az ülőlapon kéztámasz a láb előtt:
  1. ütem: térdnyújtás és csípőemelés;
  2. „ kiinduló helyzet.
9. Kiinduló helyzet: állás a padban, csípőre:
  1. ütem: törzshajlítás előre, a padon homlok érintéssel;
  2. „ kiinduló helyzet.
10. Kiinduló helyzet: ülés a padban, ujjfűzés a fej felett:
  - 1—2. ütem: törzshajlítás balra kétszer;
  - 3—4. „ mint az 1—2. ütem ellenkezőleg.
11. Kiinduló helyzet: lovaglőülés a hát mögötti írólapon páronként szemben keresztetett kézfogással:
  1. ütem: törzsfordítás balra és jobbra (fűrészelés);
  2. „ ellenkezőleg.
12. Kiinduló helyzet: alapállás a pad ülőlapján A—B oszlop beosztás. Az A oszlop arccal a B oszlop felé hasonfekvés a pad írólapján, fogás a pad szélén:
  1. ütem: kartámasszal törzs és fej emelés;
  2. „ kiinduló helyzet. Szerepcseré.
13. Kiinduló helyzet: alapállás a pad ülőlapján, A—B oszlop beosztás. Az A oszlop hanyattfekvésben a B oszlop irányában a pad írólapján, fogás az írólap két szélén nyújtott karral:
  - 1—4. ütem: hanyattfekvésből térd és csípőemelés; (az A oszlop tagjai segítenek a társnak az ülőlap felőli csukló és felkarfogással);
  - 5—8. „ kiinduló helyzet. Szerepcseré.
14. Kiinduló helyzet: lovaglőülés egymással szemben a pad írólapján. Kézfogás, A—B oszlop beosztás:
  - 1—2. ütem: A oszlop törzshajlítás hátra; B oszlop törzshajlítás előre;
  - 3—4. „ mint az 1—2. ütem ellenkezőleg.

#### Lábgyakorlatok (nehéz):

1. Kiinduló helyzet: guggolóállás az ülőlapon egymással szemben hajlított kéztámasz az elülső és hátsó írólapon:
  - 1—3. ütem: térdrugózás háromszor karnyújtással és karhajlítással,
  4. „ kiinduló helyzet.
2. Kiinduló helyzet: guggolóállás az írólapon, A—B oszlop beosztás. B oszlop hátraarc. Guggolóállásban járás írólapról írólapra, vissza a kiinduló helyzetig.

3. Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre a talajon az ülőlappal szemben:
  1. ütem: bal lábbal fellépés a pad ülőlapjára;
  2. „ jobb lábbal fellépés a pad ülőlapjára;
  3. „ bal lábbal fellépés a pad írólapjára;
  4. „ jobb lábbal fellépés a pad írólapjára. Ugyanígy lefelé is.
4. Kiinduló helyzet: ülés a padban, kéz a pad elülső írólapjának szélén:
  1. ütem: bal guggolóállásban jobb lábnyújtás előre az írólap alatt;
  2. „ kiinduló helyzet;
  3. „ mint az 1. ütem ellenkezőleg;
  4. „ kiinduló helyzet.
5. Kiinduló helyzet: A—B oszlop beosztás. Az Á oszlop végzi a gyakorlatot, a B oszlop a padban ül: guggolóállás az ülőlappal szemben a talajon kéztámasszal az ülőlappal előtti és mögötti írólapon:
  - 1—2. ütem: guggolásban rugózás kétszer;
  3. „ felugrás térdelésbe a pad ülőlapjára;
  4. „ kiinduló helyzet. Szerepcsere.
6. Kiinduló helyzet: A oszlop alapállás a pad mellett a talajon, B oszlop a padban ül: A oszlop bal kézzel támasz az előtte levő társ vállán, jobb sarok-emeléssel jobb kézzel bokafogás. Szökdelő oszlop néhány méterre előre a padok körül, majd hátraarc, lábcserével vissza a kiindulóhelyre. Szerepcsere.
7. Kiinduló helyzet: szögállás a talajon a pad írólapja mellett, bal (jobb) kéztámasz az írólapon:
  - 1—3. ütem: ereszkedés bal guggoló helyzetbe;
  4. „ jobb lábnyújtással előre;
  5. „ kiinduló helyzet. Ellenkezőleg is.
8. Kiinduló helyzet: szögállás egymással szemben a pad ülőlapján, vállfogás. A—B oszlop beosztás.
  - 1—3. ütem: A oszlop guggolásban rugózás (társ vállnyomogatással segít);
  4. „ kiinduló helyzet. Szerepcsere.

A közölt valamennyi gyakorlatot végeztethetjük utánzó, játékos módon, vagy a leírás szerinti ütemezéssel is, az életkori sajátosságok figyelembe vételével.

A közölt gyakorlatok nem merítik ki az összes lehetőségeket. E néhány gyakorlat csak segítségül kíván szolgálni a testnevelési óra előkészítő részének elvégzéséhez. A továbbiakban egy vegyes II—IV. osztály tantermi órájának részletes óravázlatát közöljük.

#### *Tanítási tervzet*

*Osztály:* II—IV. osztály  
*Tantárgy:* testnevelés  
*Létszám:* 32 fő

*Tanítás ideje:* 1961. dec. 15.  
*Időtartama:* 45 perc  
*Időegység:* 8

*Tanítás helye:* tanterem

*Tanítás anyaga:* II. osztály: gurulóátfordulás előre, hajlított állásból alapállásba  
 IV. osztály: gurulóátfordulás hátra, hajlított ülésből guggoló támaszba  
*Játék:* „sorverseny gyaloglással”.

*Szükséges felszerelés:* 1 db talajszőnyeg.

*Tanít:*

*Feladat:* a) általános testi ügyesség fejlesztése; b) figyelemre fegyelmre való nevelés.

#### *Vázlat*

*Bevezető rész: (3')*

Vigyázz-állás (ülérend szerint) a padok mellett. Jelentés. Célkitűzés, Járás helyben, járás a padsorok között irányváltoztatással: Lassú iramú futás irányváltoztatás megtartásával.

*Előkészítő rész: (12')*

Általános bemelegítő játékos és kötött formájú szabad és páros padgyakorlatok. (1. Könnyű lábgyakorlat, 2. Kargyakorlat, 3. Törzsgyakorlat: a) has-, b) hát-, c) oldalgyakorlat, 4. Támaszgyakorlat, 5. Nehezebb lábgyakorlat.) Főrészt előkészítő gyakorlat. Lassúirámú futás (a padsorok megkerülésével).

*Fő rész: (25')*

II. osztály: gurulóátfordulás előre, hajlított állásból alapállásba.

IV. osztály: gurulóátfordulás hátra, hajlított ülésből guggoló támaszba.

Játék: „Sorverseny gyaloglással”.

*Befejező rész: (5')*

Játékos megoldású járás a padsorok között irányváltoztatással. Az óra értékelése munka és fegyelem szempontjából. Köszönés. Elvonulás.

*Részletes kidolgozás*

*Bevezető rész: (3')*

*A bevezető rész tartalma:*

1. A figyelem és fegyelem megteremtése

- a) A felmentett tanulók ellenőrzése
- b) Vigyázz-állás (ülérend szerint) oszlopban a padok mellett
- c) Jelentés, létszám ellenőrzés

2. Célkitűzés, érdeklődés felkeltése

3. Funkcionális hatások kiváltása

- a) Helyben járás
- b) Járás oszlopban a padsorok mellett, irányváltoztatással

*A módszer mozzanatai, vezényszavak:*

- a) A felmentett tanulók ellenőrzése az öltözőkódás ideje alatt történik.<sup>1</sup>
- b) Az osztály kijelölt tanulója „Vigyázz”-t vezényel: „II—IV. osztály! Vigyázz! Középre nézz!”<sup>2</sup>
- c) „Tanító néni jelentem, az osztály a testnevelési órára készen áll. Hiányzik 3 tanuló. Felmentést nem kér senki.” „Köszönöm.” „Pihenj!”

2. Az óra anyagának rövid ismertetése. „A II. osztály a gurulóátfordulást előre, a IV. osztály a gurulóátfordulást hátra — fogja gyakorolni. Utána játszunk!”

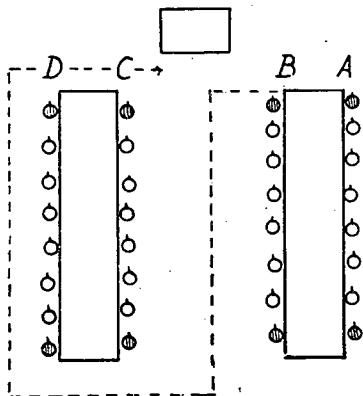
„Osztály! Vigyázz!”

a) „Helyben járás!”

b) „»B« oszlop! Vigyázz!”

„Irány körülvonulással balra a padsorok között. Lépés! Indulj!”

A „B” oszlop utolsó tanulója hoz csatlakozik az „A” oszlop első tanulója. Az „A” oszlop utolsó tanulója hoz csatlakozik a „C” oszlop első tanulója. A „C” oszlop utolsó tanulója hoz csatlakozik a „D” oszlop első tanulója. Irányváltoztatás jobbra és balra a padok mellett és a padsorok között történik.<sup>3</sup>



c) Gyors járás, futás ütemtartás nélkül

c) „Gyors járás magas sarok- és térdemelésel!” (Irányváltoztatás megtartásával.)

d) Járás ütemtartás nélkül

d) „Járás! Járás közben (ülérend szerint) a padok mellé kanyarodj!”

4. Oszlop alakítása a padok mellett

4. „Helyben járás! Osztály áll! Pihenj!”

*Előkészítő rész: (12')*

1. Kiinduló helyzet:

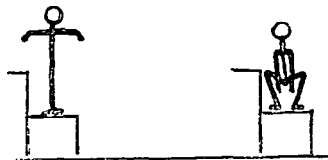
guggoló támasz a pad ülőlapján.  
1—2. ütem: térdnyújtással lábujjjállás, karemelés oldalsó középtartásba;  
3—4. ütem: kiinduló helyzet.

Elmondom a gyakorlatot. „Osztály! Vigyázz! Guggoló támasz! Gyakorlat rajta!”

„1—2—3—4 stb.”

A gyakorlatot 4× végeztetem.<sup>4</sup>

„1—2—3— elég! Osztály! Pihenj!”



K. h. 3—4

1—2

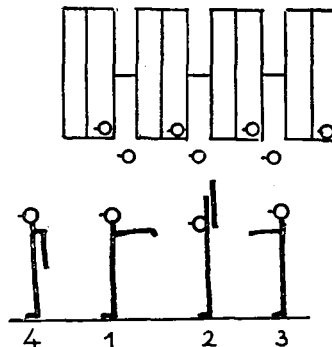
2. Kiinduló helyzet:

„A” oszlop alapállás a pad ülőlapján,  
„B” oszlop alapállás a pad mellett:  
1. ütem: karemelés oldalsó középtartásba;  
2. ütem: karemelés magastartásba;  
3. ütem: karlengetés mellső középtartásba;  
4. ütem: kiinduló helyzet.

Elmondom a gyakorlatot. „A” „B” oszlop beosztása. „Osztály! Vigyázz! Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot 4× végeztetem.

„1—2—3— elég! Osztály! Pihenj!”



3. Kiinduló helyzet:

párok egymással szemben lovagló ülésben az írólapon, kézfogás; fűrészelés-törzsfordítás balra és jobbra.<sup>7</sup>

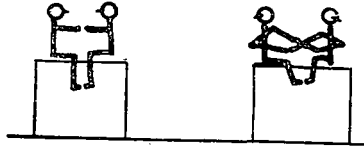
A gyakorlatot két tanuló bemutatja.<sup>5</sup> „Osztály! Vigyázz!” „Kiinduló helyzet!” „Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot 5× végeztetem.

„Gyakorlat elég!”

„Osztály! Pihenj!”

Pihenj-állás a pad ülőlapján.<sup>6</sup>



K. h.

Ütemtartás nélkül

4. Kiinduló helyzet:

guggoló támasz a pad ülőlapján.  
 1—3. ütem: térdnyújtással csípőemelés;  
 (támasz változatlan),  
 4. ütem: kiinduló helyzet.

A gyakorlatot egy tanuló bemutatja.

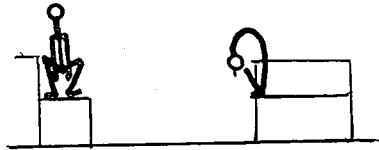
„Osztály! Vigyázz!”

„Kiinduló helyzet!”

„Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot 5× végeztetem.

„Gyakorlat elég!” „Osztály! Pihenj!”  
 Pihenj-állás a pad ülőlapján.



K. h.

1—3

5. Kiinduló helyzet:

ülés az írólapon, csípőre, láb a másik  
 írólap alá támasztva.  
 1—2. ütem: törzshajlítás hátra;  
 3—4. ütem: kiinduló helyzet.

A gyakorlatot egy tanuló bemutatja.

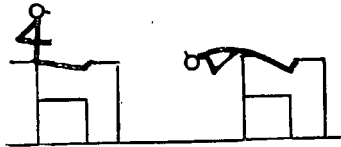
„Osztály! Vigyázz!”

„Kiinduló helyzet!”

„Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot 5× végeztetem.

„Gyakorlat elég!” „Osztály! Pihenj!”  
 Pihenj-állás a pad ülőlapján.



K. h. 3—4

1—2

6. Kiinduló helyzet:

hanyattfekvés az írólapon, fogás a fej  
 mellett az írólap szélén; a tars a pad  
 ülőlapján szögállásban egyik kezével a  
 felkart, másik kezével a csípőt támaszt-  
 ja.<sup>8</sup>

1—3. ütem: páros lábemelés fejmagassá-  
 gig;

4. ütem: kiinduló helyzet — szerep-  
 cserével is.

A gyakorlatot két tanuló bemutatja.

„Osztály! Vigyázz!”

„»A« »B« oszlop! Kiinduló helyzet!”

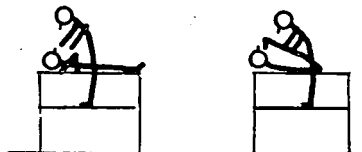
„Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot a II. osztály 2×, a IV. osztály 5× végzi.

„Gyakorlat elég!”

„Osztály! Pihenj!”

Pihenj-állás a pad ülőlapján.



K. h. 4

1—3

7. Kiinduló helyzet:

„A” oszlop hasonfekvés az írólapon, támasz vállszélességben a váll alatt;  
 „B” oszlop a pad ülőlapján alap-állásban áll.  
 Mellő fekvőtámasz (ütemtartás nélkül)  
 — szerepcserével is.

A gyakorlatot elmondom.

„A» B» oszlop! Kiinduló helyzet!”

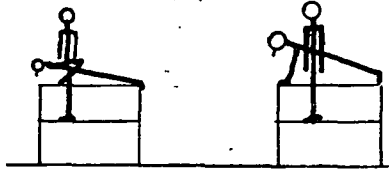
„Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot a II. osztály 3×, a IV. osztály 5× végzi.

„Gyakorlat elég!”

„Osztály! Pihenj!”

Pihenj-állás a pad mellett a talajon.



K. h.

Ütemtartás nélkül

8. Kiinduló helyzet:

a padon kívül terpeszállás, támasz a két írólapon;

1—3. ütem: bal lábbal támasz az ülőlapon, térdugózással 3×;

4. ütem: kiinduló helyzet — ellenkezőleg is.

A gyakorlatot elmondom.

„Osztály! Vigyázz!”

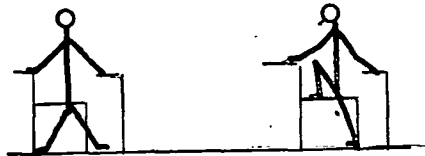
„Kiinduló helyzet!”

„Gyakorlat rajta!”

A gyakorlatot 5× végeztetem — ellenkezőleg is.

„Gyakorlat elég!”

„Osztály! Pihenj!”



K. h. 4

3× +

Gyors járás, ütemtartás nélkül.

„Osztály! Vigyázz!” „Helyben járás!”

„A” oszlop hátra arc!”

„Irány körülvonulással jobbra, lépés indulj!”

„B—C—D oszlop csatlakozz!”

(Bevezető részben feltüntetett irány megtartásával.) „Futás sarok- és térdemeléssel!”

„Járas!” „Helyben járás!” — oszlopban ülésrend szerint) a padok mellett.

„Osztály állj!”

„Üljetek le a helyetekre!”

Fő rész: (25')

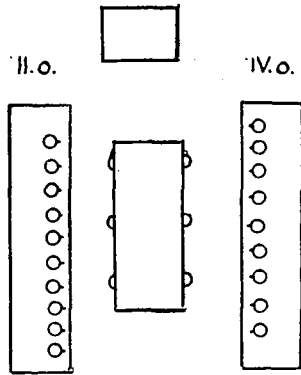
1. A szerek előkészítése.

1. A kijelölt tanulók papírt helyeznek a talajra a padsorok közé. Hat tanuló ráhelyezi a talajszőnyeget.<sup>9</sup>



2. Az osztály elhelyezése a gyakorlat bemutatásához és végrehajtásához.

2. „II. osztály! Vigyázz!” „Ülésrend szerint üljetek fel a pad írólapjára, arccal a talajszőnyeg felé!”  
A IV. osztály elhelyezése megegyezik a II. osztály elhelyezésével.

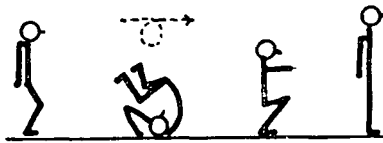


3—4. A gyakorlat bemutatása. Az oktatás anyaga.

II. osztály

3.

3. Egy tanuló bemutatja a gyakorlatot. Közben határozottn és világosan utalok a mozgás céljára, a feladat megoldására.



4. Az oktatás anyaga



4. a) „A gurulóátfordulásnál mélytörzshajlítással előre, vállszélességben előre néző ujjakkal kell támaszkodni — közel a lábakhöz a talajon.”

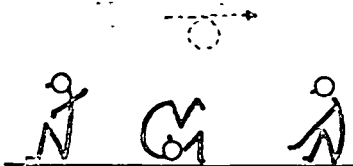
b) „Lassú térdnyújtással csípőemelés, egyidejűleg karhajlítás és erőteljes nyakhajlítás előre.”

c) „A gurulás a tarkótól a háton és a keresztcsonton át »cicaháttal« történik.”

d) „Guggoló álláson át alapállásba kell érkezni.”

## A gyakorlat bemutatása.

IV. osztály



Az oktatás anyaga



Egy tanuló bemutatja a gyakorlatot.

- „A gurulást hátrafelé hajlított ülésből kezdjük, a felfelé néző tenyerek a váll fölé emelkednek.”
- „Guruláskor a tenyerek a hátrafelé néző ujjakkal kerülnek vállszélességben a talajra, a nyak előre hajlított, térd és homlok közel kerül egymáshoz.”
- „Csípőemeléssel és hajlított térddel, erőteljes karnyújtással kell a tarkón keresztül gördülni guggoló támaszba.”

## 5. Gyakoroltatás.

- A gyakorlatok bemutatása után a talajszőnyeg két végénél a II. és IV. osztályos tanulók egyenként végzik a gurulóátfordulást előre. A IV. osztályos tanulók utána a gurulóátfordulást hátra, a II. osztályos tanulók a gurulóátfordulást előre gyakorolják.

Segítségadás.

Segítségadás: az előre történő gurulóátfordulásnál a tarkóra helyezett, bal kézzel és a csípőre helyezett jobb kézzel a gurulás iránya felé történik a segítségadás.<sup>10</sup>

A hátrafelé történő gurulásnál a tarkón való átgördülés pillanatában a bal kézzel a jobb vállnál, jobb kézzel a csípőnél emelve segítjük a gurulás irányában a tarkón való átgördülést.

A társak egymásnak segítve végzik a gyakorlatokat.

Közben a felmerült hibákra röviden és világosan rámutatok.

A gyakorlás befejezése után a kijelölt tanulók elviszik a szőnyeget és a papírt. „Osztyá! Vigyázz!”

## 6. A szer helyre vitele.

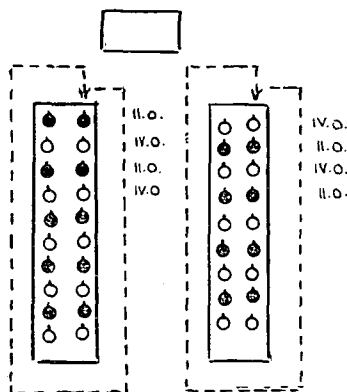
Játék

A játék megszervezése.

„A 2., 4., 6. stb padban levő II. osztályos tanulók cseréljenek helyet a 2., 4., 6. stb. padban levő IV. osztályos tanulókkal! Üljetek le!”

A tanulók a játéknak megfelelően a pad bal és jobb oldalán a pad ülőlapján ülve helyezkednek el.

A játék ismertetése.



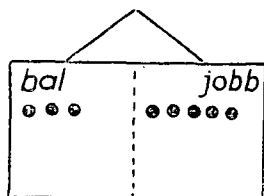
II. o.  
IV. o.  
II. o.

A játék megkezdése.

A játék vezetése.

A játék befejezése.

A játék értékelése<sup>11</sup>



Befejező rész: (5<sup>1</sup>)

a) Helyben járás.

„A játék neve: Sorverseny gyaloglással”.

„A »Baloldaliak« (vagy a »Jobboldaliak«) a szólítást követő tapsjelre a padok bal oldalán ülő tanulók felállnak és padoszlopukat jobb kéz felé gyors lépéssel (lábujjon, guggolva) megkerülik. Aki a helyére visszaült, vállfogást végez.

A gyorsabb oszlop minden fordulat után egy jó pontot kap.

Győz az az oszlop, amelyiknek több pontja van.

Szabály: a tanulók egymást nem előzhetik meg, futni nem szabad.”

A játék kezdése szóbeli irányítással és tapsal történik, amit közlök a tanulókkal.

Az ellenőrzés után megadom a jeit a játék megkezdésére.

Menetközben javítom az elkövetett hibákat.

A játékot a tanulók gyalogolva, lábujjon és guggolva is végrehajtják. Az egyes oszlopok eredményét a táblára felírt pontszámokkal ellenőrzöm.

A játék befejezése adott jelre történik.

„A »Jobboldaliak« győztek. Nekik 5 jó pontjuk van. A játékot gyorsabban, fegyelmezettebben végezték, mint a »Baloldaliak«.”

„A »Baloldaliak« 3× végezték jól a játékot. Ők csak 3 pontot szereztek. A közös cél elérésére nem törekedtek eléggé!”

„Osztály! Vigyázz!” „Mindenki menjen vissza az ülésrend szerinti helyére!”

„Osztály! Pihenj!”

„Osztály! Vigyázz!”

a) „Helyben járás!” „B» oszlop! Vigyázz!” „Irány körülvonulással Balra, lépés indulj!” „A—C—D» oszlop csatlakozz!” (órakezdési irány megtartásával).

- b) Járás játékos megoldással.  
Oriásjárás  
Törpejárás.
- c) „Rendes járás!”
- d) Az óra értékelése munka és fegyelem szempontjából.
- e) Köszönés.  
Elvonulás.
- b) „Járás lábujjon, magastartással!”  
(óriásjárás).  
„Járás guggolásban csípőre tartással!”  
(törpejárás).
- c) Rendes járás.  
„Helyben járás!” — a padsorok mellett (ülérend szerint) oszlopban.  
„Osztály állj!” „Üljetek le!”
- d) „Álljon fel Pista, Margit és Irén. Ők ma nagyon szépen dolgoztak. A gurulóátfordulást előre pontosan, a tanultak alapján, szépen mutatták be. A gurulás megindításakor közel volt a kezük a lábukhoz a talajon. Megdicsérem őket. Üljetek le!”  
„Álljon fel Anna, Laci és Marika! A gurulóátfordulást hátra fegyelméletten és pontosan végezték. Ők is dicsőretet kapnak.”  
„Osztály! Vigyázz!”  
„A mai órán mindannyiőtök magartartásával elégedett vagyok!”
- e) „Egészségtekre!” „Köszönjük!” „Fiúk! Az öltözésre kijelölt helyre induljatok!”  
„Lányok! Üljetek le és öltözködjetek!”

---

PATAJ MIHALY  
intézeti tanár

## Hogyan rajzolunk a táblára?

Az oktatás szemléletességének elve, a tananyag megértése, tudatosítása és tartós megszilárdítása-szempontjából egyaránt jelentős. A szemléltetés fontosságával pedagógusaink tisztában vannak, de megvalósítását még ma is problémaként kezelik. A szemléltetésnek sokféle módja ismert elvileg, de a napi oktató munkában még mindig nagy hiányosságok mutatkoznak e területen.

Az utolsó két évtizedben valahogy elhanyagoltuk a rajzi szemléltetést. Nevelőink, néhány tiszteletreméltó kivételtől eltekintve, általában húzódoznak akrétától. Az izlésesen és sok illusztrációval ellátott tankönyvek sokat segítenek e tekintetben, de nem pótolhatják a rajzi szemléltetést. A tárgyi szemléltetés eszközeinek beszerzése, legyen az bármiféle, kitömött állat, makett, nagy utánjárást igényel. Egy-egy szemléltető kép kikeresése a lexikonból, vagy éppen elkészítése sok időt igényel. Természetesen nem mellőzhető ez sem, főleg nem a konkrét valóság bemutatása. Az oktatás természetéből adódik az az igény, hogy egy-egy nagyobb szemléltető eszköz mellett minden órán szükséges a sokféle apró kérdés megvilágosítására, fogalom tisztázására (szükség van) a rajzi szemléltetés is, de szükséges a költemények és olvasmányok tárgyalásánál is. Szinte nélkülözhetetlen a bemutatás a környezetismeret és beszélgetés tanításánál a fogalmak tisztázásához, számolás és mérésben a szöveges feladatok szemléltetéséhez, fogalmazás tanításában a kedély és érzelemvilág neveléséhez. Ennyi szükséges szemléleti anyagot előre beszerezni, alkalmazni nagyon nehéz volna. A táblai rajz viszont szinte egymagában képes mindezt a feladatot megvalósítani: Mindig kéznél van, mindenkor alkalmazható, azt adja, amit a pedagógus éppen nyújtani akar. Ha a pedagógus csak elfogadhatóan is rajzol, akkor hatalmas segítséget nyer oktató munkája sikeres megvalósításában. A táblai rajz azzal, hogy a lényegest kiemeli, egyben a legtöbbet is adja. A jó táblai rajz