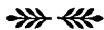


Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a táblai rajz napjainkban is sokoldalúan, hasznosan alkalmazható szemléltetési lehetőséget nyújt az oktató-nevelő munkában. Ebben általában egyetértenek pedagógusaink. Természetes, hogy egyesek gyakran, mások alig, egyesek jól, mások gyengébben rajzolnak a táblán. Tagadhatatlan azonban, hogy azok kezében, akik hozzáértéssel és szívesen művelik, értékes segítőeszköz a mindennapi munkában bármely tanórán. A jó alsó tagozati pedagógus ezért jól is rajzol és sokat is rajzol. Ehhez azonban fejleszteni kell rajztudásunkat, s meg kell ismernünk a különböző korszerű eljárások és technikák alkalmazását. Az egyes eljárások elemző ismertetése részletesebb fejtegetést érdemel, amelyre egy másik alkalommal fogok kitérni.



DR. BÓDOSI MIHÁLYNE

Kaposvár, Tanítóképző Istézet

## Kéziszer pótlása az alsó tagozatos testnevelési órákon

Az általános iskola alsó tagozatos testnevelésében egyre inkább aggasztó jelenség tapasztalható: az elszürkülés, az egysíkúság veszélye. Ennek egyik alapvető okát a mostoha körülményekben, a tárgyi feltételek hiányában látom. Az órák egy részét (főleg téli időben) a tanteremben kénytelen tartani a nevelő, ami nagy körültekintést, szakmai tudást, gondot, szervezést igényel. Az óra felépítésében néhány jól bevált, de sablonos gimnasztikai gyakorlatot találunk, amelynek végzéséhez „nincs szükség semmire”, viszont néhány vázlatos mozdulatot tartalmaz. Az óra élvezetes része a játék lenne, mely változatos, sokféle lehetne, ha volna „mivel” játszani. Tapasztalatom, hogy azért olyan egysíkú, monoton, vérszegény némelyik testnevelési óra, mert hiányoznak a kéziszerrek, melyek sokféleségükkel változatossá, élvezetessé tennék a munkát. Természetesen fejlesztené a kézügyességet, s még az alapvető képességeken kívül olyan mozgáskészséget eredményezne, melyet az alsó tagozatos korban kell elkezdenünk. A kéz finom izmainak beidegzése 9—10 éves korban mutat fejlődést. Ezért ekkor kell foglalkoztatni többféle gyakorlattal, kéziszerral.

Sajnos a kéziszerrek fogyóanyagok, melyeket nem elegendő egyszer beszerezni — hanem szinte állandóan pótolni kell. Tapasztalatom, hogy igen sok vidéki kis iskolában a kéziszer hiánycikk. Ezt a következőkkel szokták indokolni: „Volt sok labdánk, de elszakadtak, javításukra, újabb vásárlásra pillanatnyilag nincs keretünk stb.” — Ezen a kéziszerhiányon sokat töprengtem: mit lehetne tenni annak érdekében, hogy a gyengébben felszerelt vidéki kis iskolák hátrányos helyzetű tanulóinak a kezébe is adhassunk valami kéziszerrel addig is, míg jobb felszerelést vásárolhatnak?

Kívánalom, hogy olyan kéziszer legyen, amelyik:

1. Anyagi befektetést-nem igényel. (Tehát beszerzését nem lehet a szűkös pénzvviszonyokra való hivatkozással elhanyagolni.)
2. Könnyen, bárki számára beszerezhető legyen.
3. Sérülést nem okozó, higiénikus, könnyen tisztán tartható.
4. Felhasználhatósága sokrétű lehetőségeket biztosítson.
5. Többféle képességet fejlesszen. Főleg ügyesítse az ujjakat, s ezáltal megkönnyítse a politechnikai oktatást, és később minden munkát, mely maximális készséget kíván.

Bizonyára sok lehetőség van, közülük egyre szeretném a figyelmet felhívni. Nem egyéni ötlet, mások is felhasználták előttem, melyhez a legszegényebb iskola is hozzájuthat, a konzervdoboz. Egy vidéki iskola udvarán láttam a kis tanulókat konzervdobozokkal játszani, melyek az intézet konyhájából származtak. Lám a gyerekek is rájöttek, hogy a csillogó, könnyű fém-

ből készült valami — gurulni tud, jól megfogható, vele célba lehet dobni, körül kerülni és még sok minden érdekes mozgást végezhetünk vele.

Ismét rádöbbenem arra a tényre, hogy a gyermek nem túlzottan igényes a játékára, hiszen képzelőereje révén az egyszerű formát is képes olyan tulajdonságokkal felruházni, hogy az érdekessé válik az ő szemében.

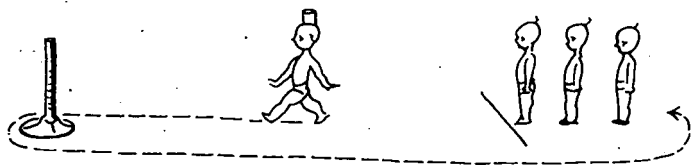
Néha a drága, finomabb kivitelű kéziszer pótolni tudja egy tisztára kimosott, helyesen felnyitott, üres, fényes konzervdoboz. Használható: hordásra, célbodobásra, szép testtartás növelésére, ügyesség, gyorsaság, biztos fogás, gurítás, szemmérték, egyensúlyérzék stb. fejlesztésére. Különösen növelhetjük a hatást, ha a dobozt különböző méretben alkalmazzuk egyszerre. Ilyenkor a figyelem megosztását és a manuális készséget gyarapítjuk. A nagyobb dobozok a szülők, a kisebbek a gyerekek — így elnevezve, a tárgyak tartalmát is nyernek. Színes olajfestékkel „ruhát kapnak”, ami nemcsak fejleszti tanulóink esztétikai érzékét, de a tarka dobozokkal szívesebben versenyeznek, és csapatonként a felszerelés könnyebben ellenőrizhető.

Osztályteremben vagy folyósón is dolgozhatunk ezekkel a kéziszerrel anélkül, hogy (a lámpa, ablak, terem díszítés) veszélyeztetnénk a berendezést. Főleg az adogató versenyeket, célba gurító és „kéziszer hordó” váltóversenyeket alkalmazzuk a tanteremben. *(Csak éles szélüket leeresztelve szabad használni őket!)*

Tudom, hogy számtalan formában felhasználhatók a javasolt kis dobozok, gondolatébresztőnek azonban szeretnék 12 váltóversenyt és játékot bemutatni.

1. *Doboz hordása fejen.* (Főleg egyenes testtartásra nevel, egyensúlyérzék fejlesztő verseny.) A tanulókat csapatokra osztva, szembe állítjuk valamilyen jelöléssel. (Pl. magasugró-állvánnyal.) Előttük indító vonalat húzunk, s erre egy üres dobozt helyezünk. Sípjelre az első tanuló felveszi a dobozt, fejére illeszti, egyensúlyozva, tőle telhető leggyorsabban haladva megkerüli a jelölést, majd visszaérkezve az indítóvonal mögé, átadja társának a kéziszer, aki azonnal indul. Aki a dobozt útközben leejti, az érte megy, és fejére felhelyezve folytatja útját. Amelyik csapat doboza legelőször kerül vissza az indító vonalra (amit az utolsó csapat-tag helyez le), az a győztes. (1. ábra.)

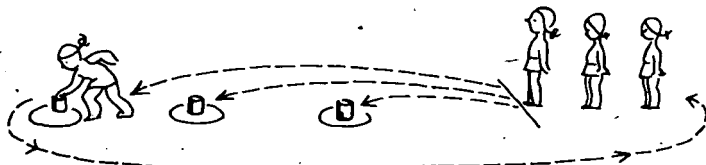
### *Tartást javító gyakorlat (egyensúlyérzék fejlesztése)*



1. ábra.

2. *Burgonyaszedő verseny.* Ügyesség, gyorsaság fejlesztésére alkalmas, ügyesíti az ujjakat, pontos, biztos fogásra szoktat. Játshatjuk különböző nagyságú dobozokkal. A csapatok elé karikákat helyezünk, melyekbe a tanulók egyenként felhordják a dobozokat. A következők visszahordják és az indítóvonalra helyezik. Ahol a feladatot legelőször elvégezték, ott a győzelem. (2. ábra.)

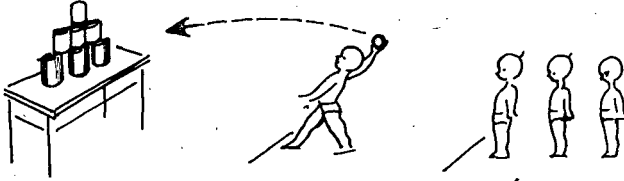
### *Ügyesség és gyorsaság fejlesztése*



2. ábra.

3. *Céldobás függőleges célra.* (Osztályteremben is jól alkalmazható. (Szemmértéket fejlesztő verseny — mely egyéni és csapatverseny is lehet. Tekintve, hogy a testnevelési tanterv anyaga a „függőleges célra dobás”, ez a játék a felkészülést nagyban segíti. Asztalra vagy ugrószekrényre 6 dobozt helyezünk gúlaszerűen egymásra. Ezeket megszámozzuk. Amelyik dobozt a tanuló eltalálta, a rajtlevő pontszámot kapja. Minden versenyzőnek három dobása van. A dobást házilag előállított szózó labdával végezzük. (3. ábra.)

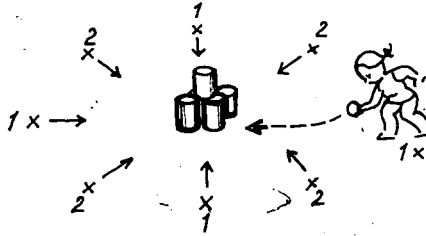
*Céldobás függőleges célra (szemmérték fejlesztése)*



3. ábra.

4. *Vízszintes célragurítás* gyakorlása igen alkalmas verseny. A tanulókat körbe állítjuk, a kör belső peremét bejelöljük. A kör közepére dobozokat rakunk egymásra pl. 6 db. Az alsó dobozok helyét megjelöljük. (Egy felmentett tanuló a dobozok mögött áll, és dobás után mindig helyére állítja őket. A kört alkotóknál 1., 2. beosztást végzünk. A verseny lehet a találatok szerint egyéni, de lehet az 1-es és 2-es csapat tagjai között. A dobáshoz szükséges kis szózó labdát a tanulók a gyakorlati foglalkozásokon készítik el. (4. ábra.)

*Vízszintes célragurítás (szemmérték fejlesztése)*



4. ábra.

5. *Futás gyors irányváltatással.* A gyors parancsolás, elhatározókészség fejlesztésére alkalmas az irányváltató váltóverseny. (Gyors futás irányváltatással tantervi anyag.) Az indítóvonal és a célállvány közé 4, esetleg 6 dobozt helyezünk, amelyeket a tanulóknak meghatározott irányú kezdés mellett hullámalakban kell megkerülniök. A váltás kézrátétellel történik vagy doboz átadással. A tanuló 2—4 dobozt vihet magával. (5. ábra.)

*Futás gyors irányváltatással (Tájékozódó készség fejlesztése)*



5. ábra.

6. *Akadályfutás.* Dobozokat helyezünk (4–6 db-ot) az indítóvonal és a céloszlop közé, mint az előző versenynél. Most azonban a tanulók akadályszerűen átvágják a dobozokat akadályként, futógrásszerűen. Amikor egy tanuló ezt a feladatot elvégezte, futva megkerüli az oszlopot, majd kézrátétellel (az indítóvonal mögött) jelt ad a következő futó indulására. Az a csapat győz, ahol legelőször hajtották végre a fenti feladatot. Neheztjük úgy a versenyt, hogy a céloszlop megkerülése után a tanuló visszafelé is akadályszerűen átvágja a dobozokat. Végeztethetjük párosláb elrugaskodással is ezt a versenyt, így gyakorlásként jó pl. a helyből távolugráshoz. (6. ábra.)

*Futás akadályvétellel (Ruganyosság fejlesztése)*



6. ábra.

7. *Tárgyak hordása.* (Gyors és pontos fogáskészség fejlesztése.) Az ujjak ügyesítésére, a gyors, biztos fogás kialakítására igen alkalmas ez a váltóverseny. Egyszerre mindkét kézben vihet dobozokat a tanuló. A feladat nehézsége éppen abban rejlik, hogy társától át kell vennie a dobozokat úgy, hogy ujjait a nyílásba szorítja. Ha leejti a tanuló, a földre helyezze a többit el kell mennie az elgurult doboz után, visszahozva le kell helyeznie a földre, és onnan egyszerre ismét fölvennie. Ez időben kiesést jelent ugyan, de így biztosítjuk, hogy figyelmét koncentrálván igyekezzen átvenni a dobozokat a lehető legpontosabban. (7. ábra.)

*Tárgyak hordása (Gyors és pontos fogáskészség fejlesztése)*



7. ábra.

8. *Gurítás irányváltatással.* (Figyelem megosztása, tájékozódási készség fejlesztése.) Az indítóvonal és a jelölés között 3–4 dobozt helyezünk le tetszés szerint. A tanuló kezében is van egy doboz, melyet az indítójel elhangzása után a földre borít és gurítva megkerüli

*Gurítás irányváltatással (Figyelem megosztásának gyakorlása)*

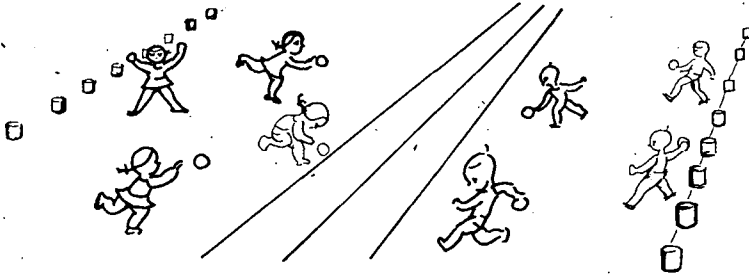


8. ábra.

az álló dobozokat. A kijelölt oszlopot is gurítva kerüli meg, majd ugyanezt a feladatot visszafelé is végrehajtja. Ezután (az indítóvonal mögött) a következő tanuló kezébe adja a dobozt, aki csak most indulhat újabb feladat elvégzésére. Végezhetjük bot segítségével is vagy két különböző nagyságú doboz gurításával azonos időben. (8. ábra.)

9. „Bombázás” (Kombinatív készség, szemmérték, gyorsaság, állóképesség fejlesztése.) A játszótéren felezővonalat, majd ettől jobbra, balra 2 m vonalat húzunk (ez a senki területe, melyre belépni a játékosoknak nem szabad). A csapatokat két egyenlő részre osztjuk, és felsorakoztatjuk arcvonalba őket. Mögöttük az alapvonalon 10–12 db dobozt állítunk fel kb. 80 cm távolságra egymástól. Labdákat, babzsákokat osztunk ki mind a két csapatnak. Adott jelre „csúsztatva” próbálják a szemközti célt felborítani. Fontos, hogy ne engedjük meg, hogy a tanulók saját „katonáikat” állandó beállással védjék. Támadni csak „csúsztatással”, „gurítással” szabad. (Dobni tilos!) Az a csapat győz, amely az ellenfél összes „katonáit” legelőször ledönti. Vigyázzunk arra, hogy a tanulók a már felborított dobozt fel ne állítsák újra. (9. ábra.)

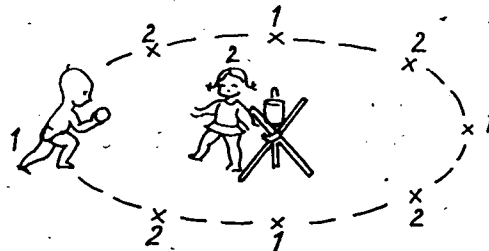
### „Bombázás” (Kombinatív készség fejlesztése)



9. ábra.

10. Célbadobás védővel. Szemmérték, gyorsaság, gyors elhatározó készség fejlesztése. A tanulókat körbe állítjuk, és 1-es, 2-es beosztást végzünk. A kör közepére három fabotot jelzőszalaggal összekötünk, és abba egy színes dobozt helyezünk. Ha az 1-esek célznak, egy 2-es jelzésű tanuló beáll védeni. Mindegyik 1-es egyszer dobhat a célra, melyet ha eltalál, ponttal értékelünk. A védő igyekszik kivédeni. Ezután a kettesek célznak, és egy egyes a védő. Győz az a csapat, amelyik több pontot szerez találatával. A játék alkalmas jó védőjátékosok nevelésére is, amellyel, hogy a fent említett készségeket hatásosan fejleszti. Nem fásztó játék, jó az óra levezető feladatának megoldására, lecsillapítására. (10. ábra.)

### Célbadobás védővel

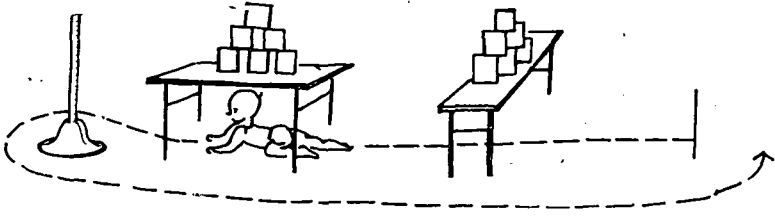


10. ábra.

11. Kúszás-bújás. Természetes mozgások tökéletesítésére alkalmas. A gazdaságos, pontos, célszerű mozgás begyakorlása a test egész tömegével. Iskolai asztalt vagy padot használhatunk fel e célra. Az első keresztbe, a másikat hosszába állítjuk. Helyezhetünk széket is akadályként, ha asztal nem áll rendelkezésünkre. Lényeges azonban, hogy úgy kelljen bújniuk a tanulóknak, hogy felettük az asztalon vagy padon felépített dobozokat helyezünk.

(tetszés szerinti módon) pl. 3, 2, 1. Ez az építmény legyen labilis, mely ha alijában meginog, (pl. a tanuló bújás közben meglöki az asztalt) akkor ledől. Ilyenkor a versenyző köteles felépíteni a ledőlt dobozokat, és a bújás mozgását megismételni. A visszafelé vezető utat is jelöljük ki pontosan, hogy a csapatok egyenlő utat tegyenek meg versenyzés közben. Győztesek, akik előbb végezték el a feladatot, és természetesen nincs hibapontjuk. (11. ábra.)

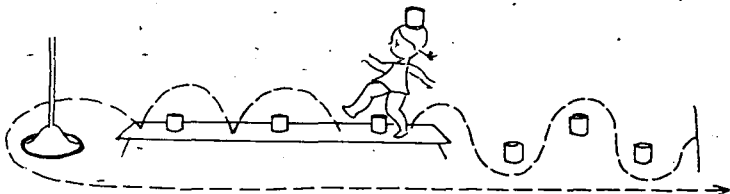
### Bújás - kúszás



11. ábra.

12. *Összetett feladatok.* A pedagógus ilyen és ehhez hasonló összetett feladatot maga is több változatban alkothat. Egy példa csupán a sok közül: Az indítóvonal elé három dobozt helyezünk a talajra, majd újabb hármat a tornapadra. A feladat: a versenyző a fején egy dobozzal óvatosan hullámalakban megkerüli a földön levő akadályokat, majd lassan feláll a padra, és úgy halad, hogy átlép a dobozok felett. Végül megkerüli az ugróállványt, levéve fejéről a dobozt, futva hazaszalad. Az a csapat győz, melyik előbb és kevesebb hibával végezte el az összetett feladatot. Lehet egyszerűbben is megoldani, (a fejen vitt doboz nehezíti a versenyt) tehát csak az akadályokon kell áthaladnia a tanulónak, anélkül, hogy dobozt vinne a fején. (Pl. II. o-ban.) 12. ábra.)

### Összetett feladatok (Egyensúly gyak. kombinatív készség)



12. ábra.

A fenti példákat csak azért említettem, hogy ötletet adjak ahhoz, hogy a nevelő maga is ezekhez hasonló változatos, sokféle játékot, váltóversenyt, sor- és adogatóversenyt alkosson. Kívánom, hogy a testnevelési órákat változatosabbá, színesebbé tegyék a felsorolt játékok, versenyek. A mozgáskészséget, az alapvető képességeket, a pszichofizikai képességeket hatásosan és sokoldalúan fejlesszék ezek a jól alkalmazott kéziszerpótlások.

Meggyőződésem, hogy kartársaim még sok, ezeknél jobb, hatásosabb formákat is kitálálnak, és alkalmaznak majd intézetükben.

