

Élményközpontú foglalkozásszervezés szakmai program - minta

Részvevő korcsoport: 1-3. osztály

Szükséges eszközök: 26 db szivacskezilabda, 40 db pion bója, 7 db nagyobb bója, 1 pár szivacskezilabda kapu, 1 db tornapad, 3 db zsámoly, 15 db teniszlabda, 5 db gumikarika

Pályafelügyelők: Önkéntes kezilabdás sportolók / kijelölt 8. osztályos tanulók

A foglalkozás általános leírása:

Az élményközpontú foglalkozások során a pozitív játékelmény megszerzésére helyezzük a hangsúlyt. A gyerekek sikerorientált, érzelmileg biztonságos, változatost kihívásokat biztosító környezetben, játékos formában gyakorolják a korosztályra jellemző, ügyességi és technikai elemeket. Annak érdekében, hogy minden tanuló számára lehetővé tegyük a kezilabdával kapcsolatos kompetenciaérzet és sikeresség megélését. A foglalkozás során célunk minél több lehetőséget biztosítani a tanulóknak játékba kapcsolódásra és végrehajtásra. A programban alkalmazott gyakorló helyeket, feladatokat úgy alakítottuk ki, hogy egy időben minden tanuló aktív lehessen, a korosztályra jellemző gyakorlatok során. Az újszerű foglalkozásszervezés alapvető célja a szivacskezilabdára jellemző technikai és taktikai elemek indirekt környezetben történő gyakorlása. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során gyerekek folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást, lövést fognak végrehajtani. Annak érdekében, hogy minden gyerek egy időben aktív lehessen a rendelkezésre álló területet öt részre osztottuk, ahol minden alkalommal kb. 5 percet töltenek a gyerekek. Az állomásokon a pályafelügyelők segítségével tudják meg, hogy mi a feladat.

Csoportok kialakítása:

A gyerekeket a foglalkozás helyszínére érkezve, bármilyen csoportalakítási formával véletlenszerűen egyenlő csoportokra osztjuk, az állomáshelyek számának, méretének és a gyakorlat egyidejű végrehajthatóságának megfelelően.

Bemelegítés:

A gyerekek az állomáshelyeken zene közben folyamatos - bármilyen irányú – futómozgást végeznek.

1. Szobrocška bemelegítő játék: amikor a zene megáll, mindenki szoborrá dermed.

2. Testrészérintős játék: amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

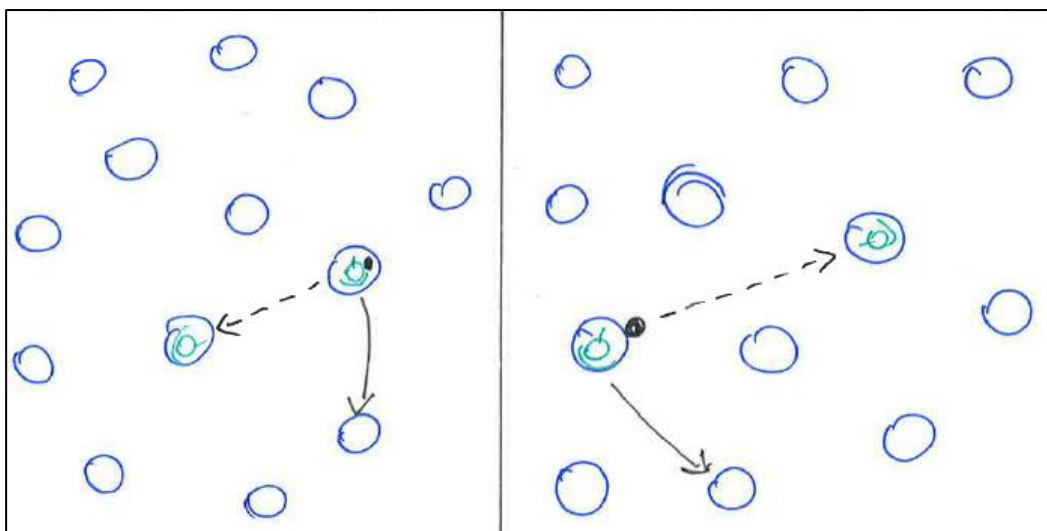
Állomáshely váltás: Az állomáshelyeken történő gyakorlás addig tart, ameddig a zene szól. Ha a zene elhallgat, a tanulók a használt sportszereket visszateszik a helyükre, és az utasításnak megfelelően a következő állomásra mennek.

Labdaátadások – elfogások, átvételek

Tanulási cél:

- térbeli tudatosság fejlesztése – üres területre helyezkedés
- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (elkapások, átvételek)
- tapasztalatszerzés az elkapások, átvételekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

| Feladat leírása | A feladat ismertetése | Feladat közbeni instrukció | Szükséges eszközök |
|--|---|---|--|
| <p><i>Add és fuss!</i> típusú játék. A területen 12 db jelölőkorongot/gumikarikát helyezünk el véletlenszerűen. A tanulók a jelölőkorongok segítségével helyezkednek el a játéktéren. Cél: a tanulóknak átadást kell végezniük, aki labdaátvétellel/elfogással veszi birtokba a labdát. Az átadás után a passzoló tanuló tovább fut egy szabad jelölőkorongra, a társa pedig megjátssza őt, aztán keres egy szabad jelölő korongot, és így tovább.</p> <p>Megkötések: Csak üres jelölőkorongra/gumikarikába lehet átfutni.</p> | <p><i>A játék neve: Add és fuss!</i> BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: <i>A pályán jelölőkorongokat/gumikarikákat helyeztünk el. Mindenkinek rá/bele kell állnia egyre. A labdás embernek passzolnia kell egy társának, majd a passz után keresnie kell egy szabad korongot/karikát, odafutni és ráállni, ahol visszakapja a társától a labdát, aki keres egy szabad korongot, és így tovább. Jelzésre a csoportok kicserélik a labdákat.</i> KÉRDÉSEK: Mit kell tennetek, ha átpasszoltátok a labdát? Ez miért fontos? VÁRT VÁLASZOK: <i>Üres jelölőkorongra futnunk, mert így tudunk majd üres területre helyezkedni.</i></p> | <p><i>Átadás után fuss egy üres korongra!</i> <i>A szivacskezilabdát két kézzel kapd el!</i> <i>Nézz fel, hogy lásd, hol van üres korong!</i></p> | <p>12 db jelölőkorong/gumikarika; 2 db U9 szivacskezilabda;</p> |



Labdavezetés

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések)
- tapasztalatszerzés a labdavezetésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

| Feladat leírása | A feladat ismertetése | Feladat közbeni instrukció | Szükséges eszközök |
|--|--|--|---|
| <p>A területen szétszórtan helyezünk el kb. 20 db pionbóját. Az állomáson szivacskezilabdák vannak kihelyezve zsámolyba vagy svédsekrénybe.</p> <p>Cél: az szabályos labdavezetéssel kipakolni a bójákra majd összegyűjteni az összes labdát.</p> <p>MEGKÖTÉSEK: Ki- és bepakolásnál is labdavezetéssel kell haladni. A játék addig tart míg a pályasegítő nem jelez. Egyszerre csak egy labdát lehet vezetni.</p> | <p>A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve. Kihelyeztünk szivacskezilabdákat egy zsámolyba.</p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: Válasszatok egy labdát, és szabályos labdavezetéssel próbáljátok meg a pionbójára kitenni, amikor az összes labda elfogyott gyűjtsétek be őket újra, labdavezetéssel. Egyszerre csak egy labdát szedhetek össze. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!</p> <p>KÉRDÉS: Mire kell figyelnetek a játék közben? VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerüljük el az ütközéseket. - Próbáljunk meg a labda megfogása vagy elgurulása nélkül megoldani a feladatot. | <p>Figyeljete, hogy ne pattanjon el messzire a labda tőletek!</p> <p>Próbáljátok ki mind a két kézzel a labdavezetést.</p> | <p>16 db szivacskezi labda; 20 db pionbója 2 db zsámoly, vagy egy svédsekrény, vagy labdatartásra alkalmas eszköz.</p> |

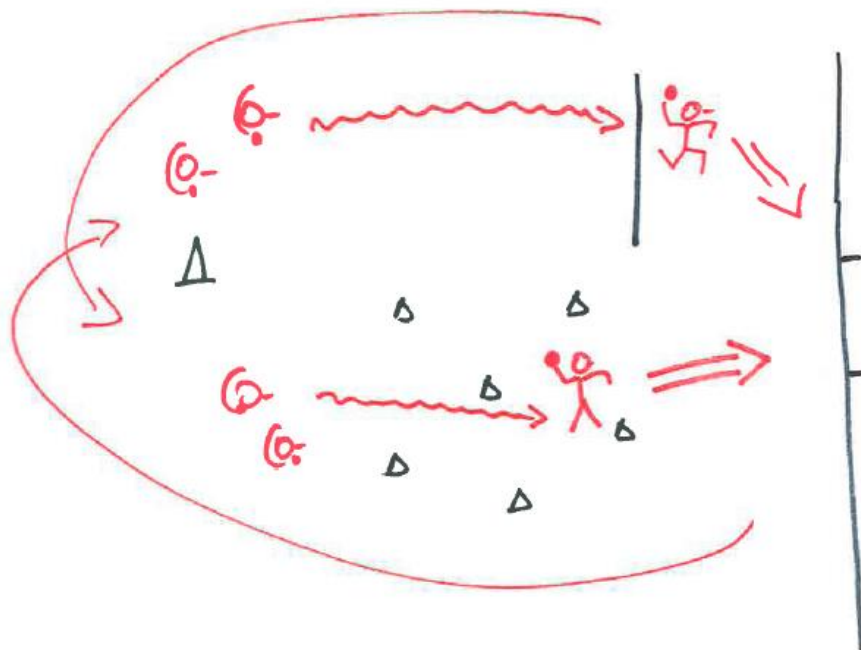


Célbadobás kitámasztásos és beugrásos lövéssel

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek (kézilabdaspecifikus) gyakorlása (dobások)
- tapasztalatszerzés a dobásokhoz (lövésekhez) kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában (dobások különböző labdákkal a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének variálásával)

| Feladat leírása | A feladat ismertetése | Feladat közbeni instrukció | Szükséges eszközök |
|--|---|--|---|
| <p>A területen szétszórta helyezünk el kb. 6 db pionbóját, valamint egy vonalat húzunk. A pálya végén egy szivacskezilabda kapu. A pionbójától kitámasztásos lövéssel a vonaltól beugrásos lövéssel kell a labdát a kapuba juttatni. Minden tanulónál van egy labda.</p> <p>MEGKÖTÉSEK: Minden lövés után az indulásnál kihelyezett bója kerülésével a másik sorban kell végrehajtani a lövést.</p> | <p><i>A pályán pionbójákat láttok összevissza elrendezve, valamint egy vonalat és egy szivacskezilabda kaput. Mindenkinél lesz egy labda.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: <i>Valamelyik sorban induljatok el és hajtsátok végre a lövést, úgy, hogy a bójától talpról, kitámasztással, a vonaltól pedig beugrásos lövéssel kell a kapuba lőni a labdát. Miután összeszedtétek a saját labdákat kerüljétek meg ezt a bóját és menjetek a másik sorba. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!</i></p> | <p><i>A labda nélküli kezetekkel/könyökötökkel mutassatok rá a célra, majd „húzzátok el a függőnyt” és lőjétek kapura. A labdát a fejetek magasságában, hátrafelé mutatva készítsétek fel. Haladásból egy lábról ugorjatok el.</i></p> | <p>8 db szivacskezilabda; 1 db szivacskezilabda kapu; 6 db pionbója; 1 db vonal; 1 db nagyobb bója</p> |

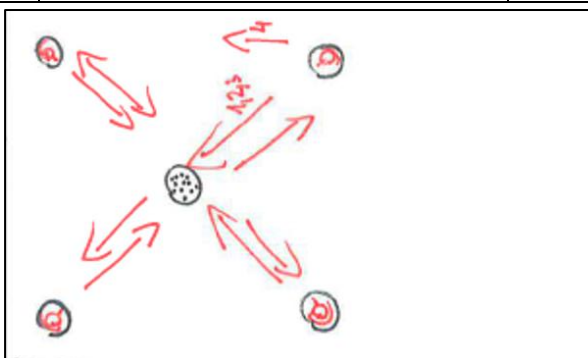


Labdaszerző

Tanulási cél:

- alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása versenyhelyzetben (futások)
- tapasztalatszerzés a labdához történő igazodásban (térbeli tudatosság)
- tapasztalatszerzés a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

| Feladat leírása | A feladat ismertetése | Feladat közbeni instrukció | Szükséges eszközök |
|---|---|--|--|
| <p>A területen 5 karikát helyezünk el, négyet négyzet alakban egyet pedig középre. A középső karikába 12 db teniszlabdát teszünk. A tanulókat négyes csoportokba osztjuk.</p> <p>Cél: A saját karikában 4 teniszlabda elhelyezése/összegyűjtése.</p> <p>MEGKÖTÉSEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Először a középső karikából kell a labdákat elvenni, • egyszerre csak egy labdát lehet vinni, • amikor középről elfogyott a labda a többi játékostól lehet rabolni. <p>Variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - számozott labdák vannak, amiket a számnak megfelelően kell kihelyezni - egy játékos pakolja ki a számoknak megfelelően, időre. | <p>A területen karikákat láttok elhelyezve. A középső karikában 12 teniszlabda van. Az első négyes csoport álljon fel egy-egy szabad karikába. A többiek itt várakozzanak.</p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: A játék célja, hogy a saját karikádba 4 teniszlabdát gyűjts össze. Amikor középről elfogyott, akkor lehetőségetek van rabolni a többiektől! Fontos, hogy egyszerre csak egy labdát vihetek.</p> <p>KÉRDÉSEK: Hogyan tudtok minél gyorsabban megfordulni?</p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – gyors irányváltatással, erős kitámasztással | <p>Igyekezetek erőteljes kitámasztásokat végezni! Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal megfordulni! Figyeljétek kinek van három labdája!</p> | <p>5 db hulahoppkarika/vagy gumikarika; 12 db teniszlabda;</p> |



Akadálypályák:

A meglévő szerekből a sportági mozgásokhoz illeszkedő akadálypálya összeállítása:

Pl.:

A feladat funkcionális végrehajtásának főbb jellemzői – technikai kapcsolódási pontok: A bóját érintő kézzel azonos láb legyen közelebb a bójához. A labda nélküli könyökével rámutat a célra. A labdát a feje magasságában, hátrafelé mutatva készíti fel. A levegőben a leérkezés előtt történjen meg a dobás.

Különböző szerek segítségével két akadálypályát építünk, melynek végén zsámolyról elugorva kell beugrásos lövést végrehajtani.

Cikk-cakokban pion bójákat helyezünk el, majd egy tornapadot, utána egy zsámolyban labdákat, majd 3 zsámolyt (lépéstávolságra) egymás után, végül egy szivacskezilabda kaput.

