

## TESTNEVELÉS MÓDSZERTAN ELŐADÁSOK VÁZLATA

### ONOAP

1. A rendszeres egészségfejlesztő testmozgás, a gyermekek egyéni fejlettségi szintjéhez igazodó mozgásos játékok és feladatok, a pszichomotoros készségek és képességek kialakításának, formálásának és fejlesztésének eszközei.

Az óvodáskor a természetes hely-, helyzetváltoztató- és finommotoros mozgáskészségek tanulásának, valamint a mozgáskoordináció intenzív fejlődésének szakasza, amelyeket sokszínű, változatos és örömteli, érzelmi biztonságban zajló gyakorlati formákkal, játékokkal szükséges elősegíteni. Ezzel biztosítható a mozgás és az értelmi fejlődés kedvező egymásra hatása.

2. A mozgásos játékok, tevékenységek, feladatok rendszeres alkalmazása kedvezően hatnak a kondicionális képességek közül különösen az erő és az állóképesség fejlődésére, amelyek befolyásolják a gyermeki szervezet teherbíró képességét, egészséges fejlődését. Fontos szerepük van a helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában, felerősítik, kiegészítik a gondozás, és egészséges életmódra nevelés hatásait.

3. A spontán, a szabad játék kereteiben végzett mozgásos tevékenységeket kiegészítik az irányított mozgásos tevékenységek. A komplex testmozgások beépülnek az óvodai élet egyéb tevékenységeibe is, miközben együtt hatnak a gyermek személyiségének – a pozitív énkép, önkontroll, érzelemszabályozás, szabálykövető társas viselkedés, együttműködés, kommunikáció, problémamegoldó gondolkodás – fejlődésére.

4. A spontán – a játékban, azon belül a szabad játékban – megjelenő mozgásos tevékenységeknek, az egészségfejlesztő testmozgásnak az óvodai nevelés minden napján, az egyéni szükségleteket és képességeket figyelembe véve, minden gyermek számára lehetőséget kell biztosítani. Törekedni kell a gyermekeket legjobban fejlesztő, kooperatív mozgásos játékok széleskörű alkalmazására, a szabad levegő kihasználására.

**Minden nap** legyen irányított testnevelés / fél óra.

**Levegőn** tartsuk azokat.

Lehetőleg **játékokat** és ne "feladatos" testnevelést tartsunk.

**Jó foglalkoztatási formával.**

Legyenek a feladatok **kihívások** a gyermekek számára /pl.eszközhasználat.

Olyan feladatokat, játékokat tanuljon, amelyek **az önálló szabadjátékban** is alkalmazhatóak.

**PROJEKT MÓDSZERREL.**

### IRÁNYÍTOTT MOZGÁSFEJLESZTÉS

1. A testi egészség fejlesztése! (kondicionális képességek )
2. A tanulási képességek fejlesztése! (koordinációs képességek)
3. A személyiségfejlesztés!
4. A gyermekek mozgásos játékigényének kielégítése!
5. Más nevelési területen tanultak elmélyítése a testnevelés eszközeivel.

### HOL? LEVEGŐN!!

**Rossz idő nincs, csak rossz öltözet!**

- Nagyobb a tér.
- A levegő összetétele kint egészségesebb
- A szervezet megtanul alkalmazkodni a hideg levegőhöz, az időjárás viszontagságaihoz.
- NAP – éltető forrás.
- D vitamin
- A napsugárzás fertőtlenítő hatású
- MÁGNESSÉG

## MIÉRT SZERVEZZÜNK ?

Meg kell figyelni a gyerekeket, mennyi időt töltenek mozgással a szabadidős játéktevékenység alatt!

	Fut, mászókázik, hintázik	Ül, sétál, levelet, virágot szed, homokozik
1-10 perc	80%	20%
10-20 perc	30%	70%
20-60 perc	20%	80%

## MI VÁLTOZOTT MEG A KORÁBBI ÉVEKHEZ KÉPEST?

- A gyerekeket kocsival hozzák.
- Nem mennek ki levegőre játszani, ha hazamentek.
- Későn hozzák a gyerekeket, így rövidebb idő áll rendelkezésre az óvodában a szokásos programokra.

## MI NEM VÁLTOZOTT MEG?

- Az óvodai testnevelés szokásai.
- Az óvodapedagógusok.
- A szakkönyvek.



**IDEJE**

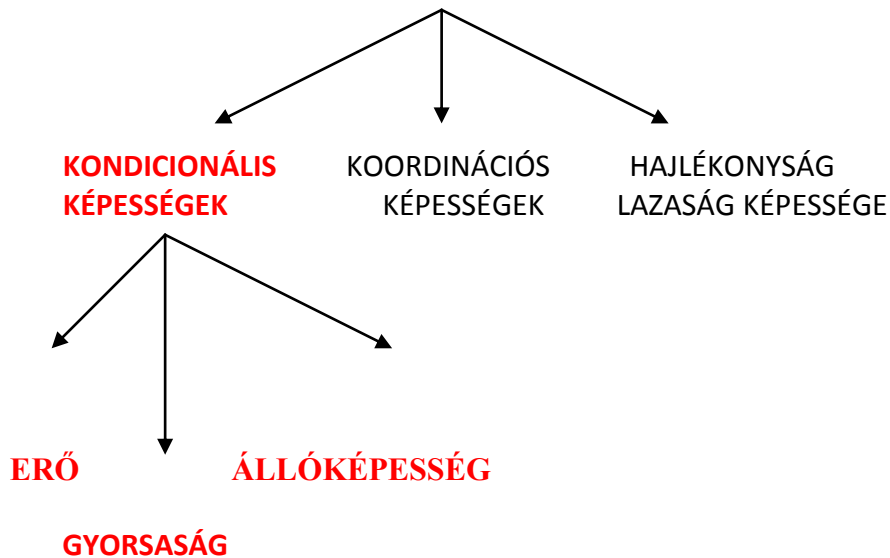
**HELYE**

**ÁTÖLTÖZÉS**

**TERVEZÉS**

**PROJEKT MÓDSZER**

## I. TESTI KÉPESSÉGEK RENDSZERE



## IZOM FELÉPÍTÉSE, MŰKÖDÉSE

### ERŐ

Def.: Külső ellenállások legyőzése az izomzat rövidülésének és feszülésének segítségével.

#### Kontraktilitási jellemzők:

- Izomhoz érkező ingerület jellege, erőssége
- Az izom keresztmetszete
- Izom hossza
- Az aktivizált izomrostok száma
- A mozgáskoordináció színvonala

#### Erőkifejtés módjai:

- Összehúzódnás = dinamikus = izotóniás gyakorlatok
- Tónusnövekedéssel, izom hosszának változása nélküli = statikus = izometriás gy
- Izom megnyúlásával = dinamikus engedő = pliometriás gyak.
- Változó feszüléssel, rövidüléssel = auxotóniás gyak.

#### Erőfajták szerinti csoportosítás:

- **Alaperő (alapvető mozgást biztosítja)**
- Maximális erő (egyszeri legnagyobb...)
- Gyors erő (rövid ideig tartó, közepes ellenállás ellenében ...)
- Erőállóképesség (tartós erő terhelés ellenében ...)
- **Relatív erő - testsúlyhoz viszonyított : maximális erő/ kg**

## GYORSASÁG

def.: idővel mérhető tulajdonság

Formái:

- Mozgás gyorsaság
- Mozdulat gyorsaság
- Reagálás gyorsasága

A gyorsaság függ:

- Az idegrendszer szabályozó tevékenységétől
- Az izom morfológiai sajátosságaitól – gyors, lassú rostok
- Az izomerő éppen aktuális szintjétől
- Az izom lazaságától, rugalmasságától
- Pszichikai tényezők – optimális izgalmi állapot (versenyláz, apátia)

## ÁLLÓKÉPESSÉG

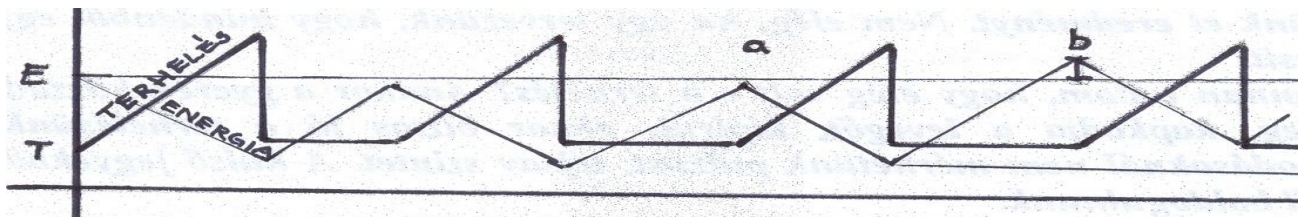
def.: A terhelés alatt, az elfáradással szembeni ellenállóképessége a szervezetnek

Az energia ellátás függ:

- Szív, vérkeringési, légző funkcióktól
- Az anyagcsere folyamatoktól
- Az ideg, hormonális rendszer energia mozgósító lehetőségeitől
- A gazdaságos felhasználástól (mozgáskoordináció szintjétől)
- Pszichikai funkcióktól ( pl. tűrőképesség, küzdőképesség)

Az anyagcsere folyamatok függvényeként felosztható:

- Hosszútávú állóképesség = aerob =  $O_2$  melletti 15' - 30'
- Középtávú állóképesség = részben anaerob =  $O_2$  szegény 2' - 5'
- Rövidtávú állóképesség = anaerob = ATP glikolízissel 2' alatt



## II. TESTI KÉPESSÉGEK RENDSZERE



### KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK

Alapfeltétele a mozgásszabályozás

**A koordinációs képességek megnyilvánulási formája = ÜGYESSÉG – pedagógiai fogalom**

- A mozgástanulás eredményessége
- A feladat bonyolultságától függ
- Mozgás –idő, térbeli, dinamikai szerkezetétől függ
- Gazdaságos végrehajtástól függ
- Célszerű mozgás kiválasztástól függ
- A megtanult mozgás alkalmazni tudásától

### **MOZGÁS SZABÁLYOZÁSA**

- 1. Érzékszervek információs felvevő tevékenysége.**
- 2. Mozgásfolyamat programozása.**
- 3. Vezérlő impulzusok (irányító és szervező impulzusok) továbbítása.**
- 4. Végrehajtás (működés).**
- 5. Visszajelentés – reafferentáció.**
- 6. „Kell és van” összehasonlítása.**
- 7. Szabályozó impulzusok ( „korrekciós” impulzusok) küldése az izmokba.**

# ÉRZÉKSZERVEK SZEREPE

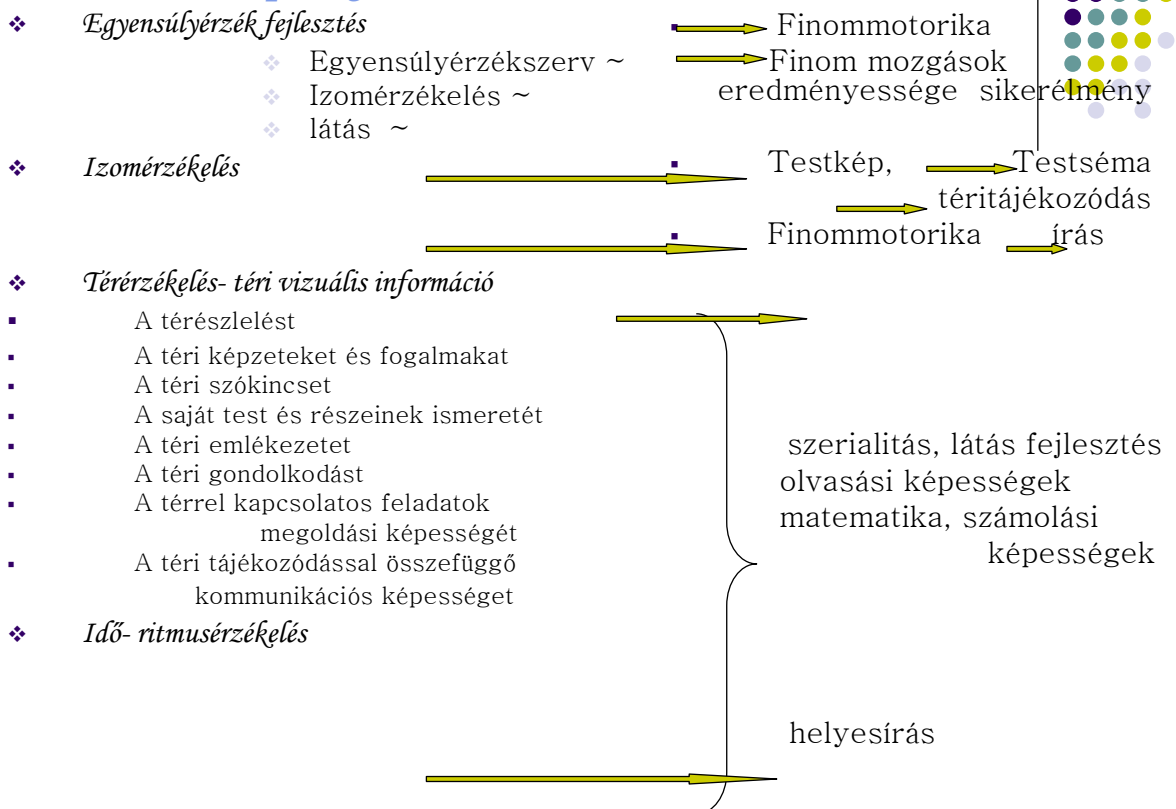
3-8 éves kor között:

- Az **érzékszervek információ felvevő és feldolgozó** képessége fejlődik a legintenzívebben.
- A **szenzoros integráció** (az érzékszervek hasznos összerendezése) időszaka.
- Minden képesség tekintetében behatárolható az az időszak, amikor az a leghatékonyabban fejleszhető (**szenzitív fázisokban**)
- Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban **megfelelő minőségű és mennyiségű inger érje** a gyermek szervezetét.
- Ezért a koordinációs képességek fejlesztésére egyik legalkalmasabb időszak az első gyermekkor.

(Ezen időszakok előtt, és után, a fejlődéshez nagyobb mennyiségű illetve hosszabb ideig tartó inger szükséges, és a tanulás még ebben az esetben sem lesz olyan hatékony.)

## Specifikus koordinációs képességek:

### *Koordinációs képességek*



# MOZGÁSKÉSZSÉG KIALAKULÁSA FIZIOLÓGIAI MECHANIZMUS

## 1. GENERALIZÁCIÓS SZAKASZ

a mozgásra vonatkozó ismeretek felfogása megértésétől →  
az első sikeres végrehajtásig tart

= **TÁJÉKOZOTTSÁGI SZINT**

az ingerület szétterül az agykérgen, a serkentés általános =  
generalizált

jellemzői: főleg izmok működése

sok főleg mozgás

görcsös, merev mozgás

feladat: A helyes mozgásképzet kialakítása.

DURVA KOORD.SZAKASZ

## 2. KONCENTRÁCIÓS SZAKASZ

Első sikeres végrehajtástól → jártasság kialakulásáig tart.

Az idegek serkentése és gátlásának **egyensúlya** kialakul.

A serkentettség koncentrálódik az agyban is.

A részselekvések között kapcsolat alakul ki. = EZ A

**DINAMIKUS SZTEREOTÍPIA = FELTÉTELES REFLEX KAPCSOLAT**

Fontos az ellenőrzés, a visszajelzés, hogy a jó alakuljon ki, a jó rögzüljön.

Jellemző: még figyel a gyermek, ezért labilis !

## 3. STABILIZÁCIÓS SZAKASZ

A dinamikus sztereotípiák megszilárdulnak.

A mozgás végrehajtása **AUTÓMATIZÁLÓDIK**

→ kialakul a **MOZGÁSKÉSZSÉG !**

Már nem kell figyelni a mozgásra →

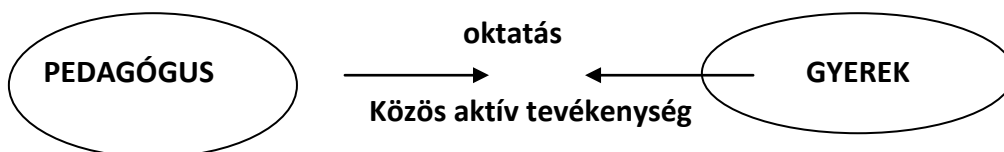
felszabadul a tudat az ellenőrzés alól. → másra is figyelhet.

**MŰKÖDŐKÉPES → ALKALMAZHATÓ ISMERET → TUDÁS**

**FINOM KOORD. SZAKASZ**

Transzfer hatások : bilaterális, pozitív, negatív

## MOZGÁSOK TATÁS FOLYAMATA



### I. Új ismeretek feldolgozása (konkrét tények nyújtása)

- Bemutatás, magyarázat → ← akusztikus és vizuális ingerek
- Motiválás → ← érdeklődés felkeltése
- Kornak megfelelő lényeg → ← nem érzékeli a lényegét  
kiemelés

elméleti ismeretek  
belső motoros ismeretek  
== kinezetikus átélés  
! kialakul a helyes képzet

### II. Megszilárdítás == GYAKORLÁS

- Hatáskiváltás ----- fizikai képességek fejlődése
- Azonos körülmények, amíg a jártasságot el nem éri

### III. ELLENŐRZÉS ----- visszajelzést ad a gyerekeknek

### IV. GYAKORLATI ALKALMAZÁS

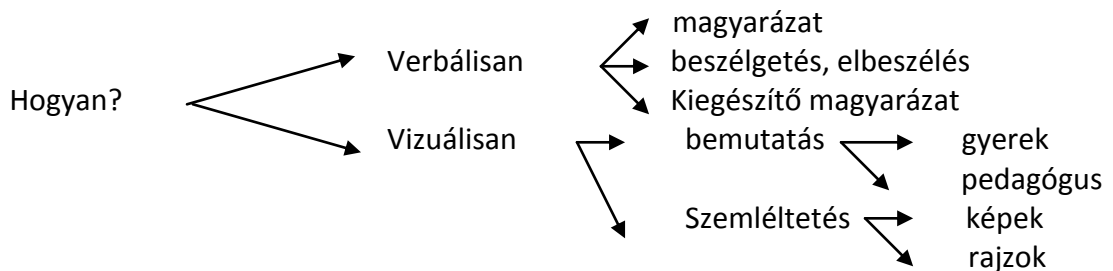
Megváltozott körülmények között,  
lehetőség nyíljon az önálló megoldásokra

## OKTATÁSI MÓDSZEREK, ELJÁRÁSOK

### MEGVÁLASZTÁSÁNAK SZEMPONTJAI:

- NEVELÉSI CÉLOK
- EGYSZERŰ, V. ÖSSZETETT A GYAKORLAT
- ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK
- LÉTSZÁM
- ELŐKÉPZETTSÉG
- TÁRGYI FELTÉTELEK

### ISMERET KÖZLÉS:



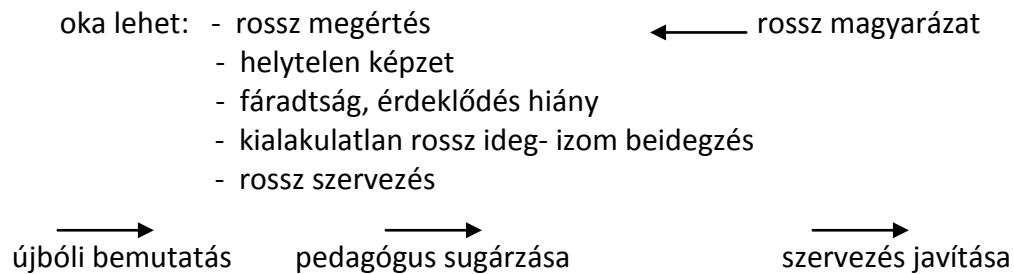
Gimnasztika vezetés módszerei / lsd. gyak. órák

### ÚJ ANYAG OKTATÁSA során: ( ÉS GYAKORLÁS)

1. utánzás
  - pedagógus által bemutatott természetből vett ismeretek (nyuszi, fa..)
  - mindennapos életből (harang...)
2. természetes, játékos módszer („Ki tud úgy...”)
3. cél gyakorlatok -sikeres végrehajtást elősegítő feltételek
4. rávezető gyakorlatok – lényeges rész gyakorlása
5. kényszerítő helyzetek
6. segítségadás – átsegít ..
  - közvetlen, tevőlegesen
  - hanggal
  - szerrel

### HIBAJAVÍTÁS módszerei

- hogy ne a rossz mozgás rögzüljön
- lényegét és okát kell keresni
- egyéni adottságok

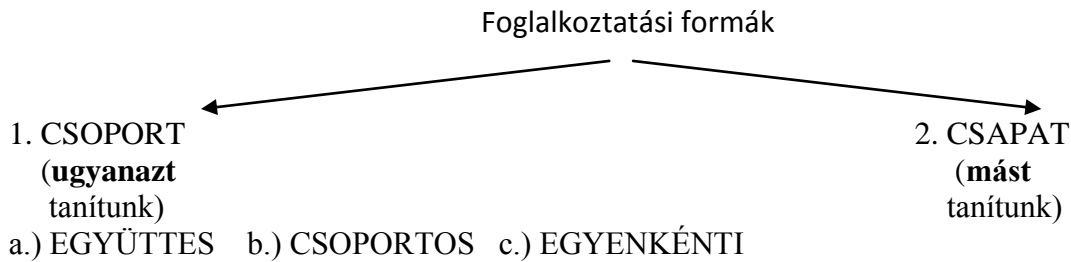


### Javítás szempontjai:

- lényeges - lényegtelen
- fontossági sorrend
- megfelelő időben
- röviden tömören
- utoljára jó bemutatása
- általános hiba, együttes javítása

## DIFFERENCIÁLÁS TESTNEVELÉS FOGLALKOZÁSOKON

Különböző korcsoportú, képességű, tudású gyerekek. **INTEGRÁCIÓ.**



**Egyszerre= nincs állóidő**

**Nagy ismétlés szám**

**Magas szintű oktatás= hogy ne kelljen egyenként segíteni**

- Ha mozgásában eltér a többitől== észrevenni
  - Ha előre tudom, kinek van szüksége rá
- } ott segíték!

**DIFF. SEGÍTSÉGADÁSBAN**

Segíteni lehet:      ☐ szóban      ☐ tevőlegesen      ☐ eszközzel

**DIFF. A SEGÍTSÉGADÁS MÓDJÁBAN**

**DIFF. A VÉGREHAJTÁS MINŐSÉGÉNEK A MEGKÖVETELÉSÉBEN.**

(nagycsoportos, középsős, stb.)

**DIFF. ESZKÖZÖKKEL:** ☐ nehezített szerek – jobb képességűeknek

☐ könnyített – kevésbé fejlettnak (nagy labda, kis labda)

☐ a gyerek eldönthesse, melyik nehézségű szert választja

(emelt, felfordított, ferde pad)

**DIFF. A GYAKORLAT ADÁSÁBAN, ha mégis MÁS FELADATOT kell adni==az legyen rávezető gyakorlat** (labdavezetés, labda lepattintás, gurítás)

**DIFF. ISMÉTLÉS SZÁMBAN -- több szer, külön dolgoznak**

☐ a gyorsabbak és

☐ a lassabb mozgásúak

-- több szer, választhat a gyerek

☐ Ahol előbb rákerül a sor oda állhat

**DIFF. EGYENKÉNTI SEGÍTSÉGADÁS == nem hatékony**

sem a terhelésben

sem a mozgástanulásban

**2.CSAPAT**

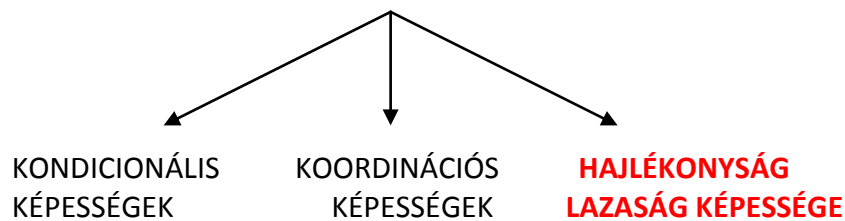
**DIFF. A GYAKORLATOK MEGVÁLASZTÁSÁBAN**

**DIFF. SEGÍTSÉGADÁSBAN**

Egyéb: Vegyes csoport

Inklúzió

### III. TESTI KÉPESSÉGEK RENDSZERE



### HAJLÉKONYSÁG ÉS PREVENCIÓ

A HELYES ÉS A HELYTELEN TESTTARTÁSOK .....

#### Feladatunk



- **Az izomegyensúly kialakítása.**
  - Kondicionális képességek (erő, állóképesség)
  - Hajlékonyság lazaság
  - Koordinációs képességek (izomérzékelés, testséma, térítájékozdás képessége)
- **Megőrzése.**
- **A helyes testtartás tanítása!**
- **Prevenció: az előre várható, kiszámítható káros hatások kivédése.**

#### Mi okozhatja az izomegyensúly megbomlását?



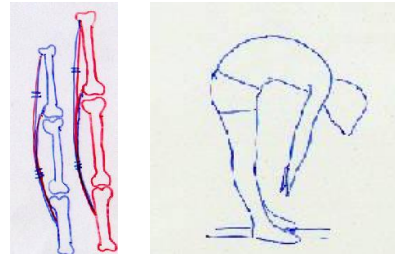
- a.) Gyors, hirtelen hossznövekedés.  
(a nyúlási és telődési szakaszok váltakozása)
- b.) Iskolapadban ülés órákon át.
- c.) Rossz szokások.
- d.) Izom gyengeség.
- e.) Speciális erősítések, egyoldalú versenysport.

## A növekedés ritmusa



- Nyúlási szakasz

- Csontok növekedése



- Telődési szakasz

- Izmok növekedése
- Vérkeringés fejlődése
- Idegrendszer fejlődése

## A hanyagtartás következménye:



- Ha szokássá alakul ===Akkor már **tartáshibáról beszélünk.**
- **Izom, ízületi elváltozások** ==láncreakció indul el (**fájdalom**)  
== izom rövidülések, zsugorodások  
== Izom nyúlások, elgyengülések
- **csontos elváltozás (gerincdeformitás )**  
(ékcsigolyák)

## SZEMÉLYISÉG FEJLESZTÉSE

A SZEMÉLYISÉG, ÉNKÉP ALAKULÁSA

A KÖZÖSSÉGHEZ ALKALMAZKODÁSA

.....

.....

Pozitív énkép

### A MOZGÁS A személyiség alakulásában alapvető szerepet tölt be

- ▶ A megismerő folyamatokban elsőrendű szerepet játszik az érzékszervek információ felvevő és feldolgozó képessége, mely a tapasztalatok révén változik (perceptuális tanulás).
- ▶ Segíti a mozgással kapcsolatos valamennyi érzékleti minőség összerendeződését, az interszenzoros integritást, az érzékek közötti asszociatív kapcsolatok létrejöttét. A látott, tapintott, lemozgott érzékek egymásba átfordíthatók.

( A látott alma és a bekötött szemmel körbe tapogatott alma azonos. )

- ▶ A mozgásos gyakorlatok közben szerzett vizuális, akusztikus, kinezetikus, taktilis ingerek fejlesztik az érzékelést (percepciót).
- ▶ Érzékszerveink szolgáltatják a megismerő folyamatok alapját. Erre épülhet rá a figyelem, az emlékezet, a képzelet és a legmagasabb megismerő tevékenységünk a gondolkodás rendszere.

### ÉRTELMI NEVELÉS

Az óvodás gyermek értelmi fejlődésének alapvető sajátossága az észleléses (perceptuális), és észlelési - finommotoros (perceptuomotoros) funkciók intenzív fejlődése.

A gyerek annyit ismer meg a világból, amennyit az érzékszerveivel érzékel, **a fejlesztő hatásokat is ezekre alapozzuk**, s így valósítjuk meg az értelmi nevelés feladatait:

- ▶ érzékelés, észlelés,
- ▶ figyelem,
- ▶ emlékezet,
- ▶ képzelet,
- ▶

## A JÁTÉK

**”Kétszer nem lépsz ugyanabba a folyóba”**

**(Kr.e. 6. század, Hérakleitosz)**

**„A játék olyan, mint a folyó!” G.I.**

### A játék a gyerek számára:

- A játék az óvodáskorú gyermek legalapvetőbb tevékenysége, játék igény kielégítése.
- A játékot mindig elfogadja.
- Nagy ismétlés számra hajlandó, ezért fejlődik a szervezete, vagyis az egészsége.
- A játékon keresztül tapasztal.
- Fejlődnek a tanulási képességei.
- A fejlesztő hatások minden téren jobban fejlődnek.
- A játék semmi mással nem helyettesíthető.
- Személyiségfejlesztést is megoldok vele:
  - A gátlásai felszabadulnak, nem gátolják a fejlődést.
  - Kitartás
  - Sokoldalúság
  - Kudarctűrés
  - Kezdeményező képesség
  - Probléma megoldó képesség

### A PEDAGÓGUS SZEREPE:

- A játékok alakítása a fejlesztő hatások elérése érdekében.
- Komplex fejlesztő hatások érhetőek el egyetlen játékkal is.
- Más nevelési területeken tanultakat elmélyíthetők (MOTIVÁCIÓS KERET)
- Növeljük igény szintjét, vegyük rá, hogy tegye magasra a mércét.
- Építsük ki benne, hogy bízhat magában, hogy pozitív *énképe* legyen.
- Az értékelés irányítása úgy, hogy minél több gyermek menjen haza győztesen, mert a személyiség fejlődésére a siker hat a legpozitívabban. Sikerélmény biztosítása.

### A mozgásos játékok felosztása

SZEREP ~

SZABÁLY ~

Futó

Fogó

Labdás

Versengések(egyéni, sor, váltóversenyek, küzdő gyakorlatok és játékok)

Egyéb

## A MOZGÁSFEJLESZTÉS FELÉPÍTÉSE

### • I.Bevezető rész

- JÁTÉKBA ágyazott Járások, futások feladatok
- Gimnasztika: CSAK HA KELL, mert használni akarok a hatásai közül valamit
  - » **Elemi felhasználhatóak rávezető gyakorlatként.**
  - » **Fejleszti a ritmusérzékét.**
  - » **Fejleszti a testsémát.**
  - » **Fejleszti a téri tájékozódó képességet, az oldaliságot.**
  - » **Fejleszti az izomérzékelt.**
  - » **Elemi erősítő, nyújtó hatásúak, izomegyensúly, illetve a helyes testtartás érdekében alkalmazhatóak.**
  - » **Eszközökkel, torna szerekekkel, zenével hatásfokozást és gyakorlat színesítést érhetünk el.**
  - » **Eszközhasználat esetén a finommotorika is fejlődhet.**
  - » **Előkészít a főrész terheléséhez.**

**TANÍTANI KELL. ÜTEMEZNI, CSAK A NAGYOKNAK, HA MÁR JÓ A KIVITELEZÉS.**

### • II.Fő rész

- » Tanítson újat
- Vagy
- » Gyakoroljanak
- » Lehetőleg játékkal vagy játékosan
- » **Jól megválasztott foglalkoztatási formával.**

### • III.Befejező rész

- **Feladata az első két rész terhelésének korigálása.**
- Ha kell fokozzuk a terhelést, majd végül csillapítjuk is.
- Ha kell megnyugtatójuk a szervezetet és a gyermekeket.
- A felfokozott terhelés alatt felszaporodott adrenalin kiürüléséhez időt kell adni. Relaxációval, vagy egy csendesebb, egyszerűbb játékkal. Mozgás után így nyugodtabbak lesznek a gyermekek.
- Az itt alkalmazott játékokat, játékos feladatokat szintén a hatásuk, és persze a gyermekek igényei szerint választhatjuk.

## TERVEZET

Tervezetírás formai követelményei: lsd. minta tervezeteket, és gyak. órák anyagát!

**Fejlécben jelenjen meg:**

Testnevelés tervezet

Tevékenység vezetője:

Helye:

Ideje:

Korcsoport:

Létszám:

A fejlesztés területe:


Nevelési célok:

Eszközök:

Foglalkozás előzménye:

cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, utasítások, vezényszavak	idő
Az elérendő célokat tartalmazza.	<p>Szaknyelven a végzendő gyakorlatanyagot röviden, lényegre törően leírva.</p> <p>Játék leírása: cím – rövid szabály</p> <p>Gimnasztika: csak rajzírással, ütemezéssel, és hatás leírással.</p> <p>Mozgásanyag: felsorolás jelleggel (új anyag esetén technika leírással).</p> <p>Térrajz a szervezés átlátása érdekében.</p>	<p>Minden, amit az óvodapedagógus csinál, tesz, <i>mond!</i></p> <p><u>Feltétlen meg kell jelennie:</u></p> <p>a szervezésnek;</p> <p>a hibajavításra utalásoknak;</p> <p>értékelésnek;</p> <p>← térrajzoknak (ha hely engedi a fogl. anyag részbe is illeszthető);</p>	<p>Az egyes foglalkozás részek ideje.</p> <p>Végén össz idő.</p>

### I. BEVEZETŐ RÉSZ

CÉL	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	IDŐ
	<p>1. Szervezési feladatok:</p> <p>a.)Eszközök:</p> <p>b.)Gyerekek megszervezése:</p> <p>2. Előkészítő gyakorlatok:</p> <p>a.) Játék:</p> <p>b.) Szabadgyakorlatok vezetése:</p> <p>H.: hát-, láb-, hasizom nyújtó</p> 		

### II. Fő rész / III. Befejező rész

	Oktatási anyag: .....	
--	-----------------------	--

## ÉVES PROGRAM KÉSZÍTÉSÉNEK MENETE

### I. ANYAGGYÚJTÁS

Amit a gyerekeknek tanítani szeretnénk. Irodalom: ONP ajánlott mozgásanyaga.

(Járások, futások és rajtok, szökdelések és ugrások, labdaérezék fejlesztés módjai, támaszgyakorlatok\_tornajellegű gyakorlatokkal, egyéb mozgások – kerékpár, korcsolya....)

### II. Anyagfelbontás

A korábban gyűjtött anyag mindegyike nem tanítható egy lépésben, ezért rávezető gyakorlatokra kell bontani (ezek mozgásminták lesznek egy egy újabb mozgás tanításához).

### III. Évszakonkénti anyagelrendezés

Az előző két rész hatalmas mozgásanyagát kell elrendezni a következő szempontok szerint:

- A mozgások épüljenek egymásra.
- Vegyük észre a pozitív transzfer hatásokat.
- Az egyszerűbbtől a bonyolultak felé haladjunk.
- Küszöböljük ki a negatív transzfer hatásokat.
- Vegyük figyelembe a különböző testi képességeket.
- Vegyük figyelembe a személyiségfejlesztést.
- Gyerekek tudása, terhelhetősége.
- Eszközök.
- Létesítmények.
- Várható időjárás (tervezzünk legfőképpen kintre, de legyen benti alkalom is).

**Ajánlott forma** két oszlopban: testnevelés mozgásanyaga és a Játékok, amelyekben megoldhatóak a mozgások gyakorlásai.

<b>ŐSZ</b>	Testnevelés mozgásanyaga	Játékok
járások	...	
futások, rajtok	...	
szökdelések, ugrások	...	
....	...	
...	....	