

Sétálunk

45 perces készségfejlesztő óra
(magyar, tánc és dráma, testnevelés)

Miről szól ez a tanegység?

Kisgyerekek számára a mondókák általában valamilyen játékmozgással járnak. Most szó szerint járni, járkálni, sétálni, guggolni, lépcsőzni fogunk, még hozzá mondókák, versek nyomán. Mindez a mozgáskészség, koordinációs készség fejlesztését jelenti, de komplex módon: a mozgásformákhoz a dalt, a ritmikus szöveget is társítva.

Áttekintő vázlat

1.1 Sétálunk	45 perc
1.1a Sétálunk	15 perc
1.1b Mocsáron át	15 perc
1.1c Lépcső-mese	15 perc
Összesen:	45 perc

Előkészületek

Az órát kezdhethetjük a teremben, de a végén érdemes kimenni az udvarra vagy a lépcsőházba. Jó időben a teljes órát tarthatjuk a szabadban is.

A mocsárjáráshoz készítsünk elő kellő számú A4-es lapot! Legyszerűbb, ha másolólapot vagy csomagolópapírt használunk, de jobb, ha vastagabb kartont tudunk szerezni, mert az kevésbé gyűrődik. Műanyag vagy szivacs lapok is alkalmasak a játékhoz, ha nem csúsznak a felületen.

1. tanegység

FELDOLGOZOTT MŰVEK

Sétálunk, sétálunk – magyar népi mondóka, Tenke (Bihar)
László Noémi: Lépcső-mese

MIT KÉSZÍTSEK ELŐ?



Szöveggyűjtemény



Internet, projektor, hangfal

Papírlapok (A4-es másolólap vagy karton)
Külső tér: lépcső

ÉVFOLYAM

1–2. osztály

FELADATOK LEÍRÁSA

1.1 Sétálunk



1.1a Sétálunk

A *Sétálunk, sétálunk...* kezdetű magyar népi mondókára (Tenke, Bihar)

játsszuk el a gyerekek által jól ismert játékot a klasszikus formában: kört alkotva, egymást kézen fogva, énekelve sétálunk, a dalocska végén pedig, a *csüccs* szóra leguggolunk vagy lecsücsülünk. Egy animációs kisfilm segítségével megérthetjük a játékot, és megtanulhatjuk az ének dallamát is (a film elérhető a reftantar.hu-n, a szöveggyűjtemény aloldalán). Itt a gyerekek sorban vonulnak, ami megmutatja, hogy vonulós játékként is játszhatjuk.



MIT AKARUNK ELÉRNI?

Mozgáskészség, koordinációs készség fejlesztése mondókák bevonásával.

JEGYZETEIM



MIT FOGUNK CSINÁLNI?

Mondókázás

Énekes, csücsülő kör-játék

Egyéni és társas mocsár-járás

Versolvasás

Mímes-mozgásos játék

Lépcsőjáró gyakorlatok

MIRE VAN SZÜKSÉGÜNK EHHEZ A FELADATHOZ?

Papírlapok (A4-es másolólap vagy karton)

Külső tér: lépcső

A klasszikus változat után játszunk úgy a játékot, hogy a gyerekek körben járnak, és a „csücs”-re várnak, mert akkor le kell guggolniuk. A pedagógus énekli a mondóka első két sorát, folyamatosan, többször ismételve, és egy váratlan pillanatban mondja azt, hogy „csücs”. A gyerekek leguggolnak, majd felállnak, és a játék hasonlóan folytatódik.

A csücsültető mondóka egyik változata így szól, tanuljuk meg ezt a változatot is, a csücsülést is eljátszhatjuk:

Mi csak mindig megyünk, megyünk,
egy kis dombon lecsücsülünk,
csücs.

1.1b Mocsáron át

15
perc

Most nemcsak egyszerűen sétálunk, hanem egy mocsáron megyünk, lépdelünk keresztül. A mocsárjáró játék lényege: a játékos kap három papírlapot, és úgy halad át a mocsáron, hogy két lapon áll, a harmadikat maga elé teszi, majd előrelép mindkét lábával, és a háta mögött lévő lapot újra maga elé teszi. A játék logikáját egy filmfelvételen is megfigyelhetjük (elérhető a reftantar.hu-n, a szöveggyűjtemény aloldalán).

A mocsárjárást versenyszerűen, egyszerre több gyerek is végezheti, és sorversenyt is rendezhetünk belőle.

Ennél is izgalmasabb azonban, amikor egymás nyomában lépkedve kel át a mocsáron egy két-három fős kis csapat. A játékosok egymás mögött helyezkednek el, mindenki kap két-két lapot, amire rálép, egy plusz lapot pedig maga elé tesz az első játékos. Mindenki előrelép egyet, a hátsó játékos felveszi az üres lapot, előreadja, az első leteszi, és megint előrelép egyet a sor. És így tovább.

Játék végén tovább alakíthatjuk a mondókaváltozatot:

Mocsáron át megyünk, megyünk,
egymás nyomába lépkedünk.

1.1c Lépcső-mese

15
perc

Megint egy érdekes járásforma következik. Olvassuk el [László Noémi Lépcső-mese](#) című versét, majd a gyerekek imitálják a mozgásokat:

1. versszak – mintha könnyedén futnánk lefelé a lépcsőn,
2. versszak – mászunk fel a lépcsősoron, egyre nehezebben, egyre lihegősebben,
3. versszak – álldogálunk, nézelődünk lefele, fölfele,
3. versszak – füttyülünk a világra (legalábbis megpróbáljuk), és füttyörészve lépkedünk fel-le.



JEGYZETEIM

Ezek után csináljuk végig a mozgássort „élőben” is! Keressünk ehhez az épületben vagy az udvaron egy biztonságos lépcsőt, lépcsőszakaszt!

A versben megjelenő mozgásokat kiegészíthetjük más gyakorlatokkal is, például:

- kettesével szedni a lépcsőfokokat,
- páros lábbal ugrálni,
- guggoló járásban felmenni legalább egy fordulót.

A lépcsőzés kiváló állóképesség-fejlesztő gyakorlat.

