

Az iskolai akadálypályák összeállításának szempontjai

KIRÁLY TIBOR – GÖNCZÖL LÁSZLÓ – MÉSZÁROS JÁNOS

Az alsó tagozat testnevelésének mozgásanyaga rendkívül sokrétű. Belőle nagyon sok felhasználható olyan feladatok megoldására, amelyek mozzanatai (futás, átugrás, kúszás, dobás stb.) térben és időben is egymás után következnek.

A feladatokat a tanulók az akadálypályán egymás után (váltóversenyszerűen), vagy egymástól meghatározott távolságra indulva egyszerre is teljesíthetik. Az akadálypálya jellemzője, hogy szinte nincs olyan mozgásforma, amelynek gyakorlására vagy alkalmazására ne lenne rajta lehetőség. A gyakorlatok variálhatósága, változtathatósága miatt rendkívül érdekesen funkcionál. Bármilyen célzott didaktikai feladat megvalósítása közben nagyon hatékony a koordinációs képesség fejlesztésében.

Mindenekelőtt pontosan meg kell határozni azokat a didaktikai célokat, amelyeket érvényesíteni akarunk. Ennek megfelelően többféle akadálypálya lehetséges.

1. Célként használjuk az akadálypályát akkor, ha a tanulók versenyzési és játékgigényét kívánjuk kielégíteni. Ebben az esetben általános (*koncentrálóképesség, önfegyelm, önállóság, győzni akarás, a társak segítése stb.*), és speciális (*a legjobb végrehajtási forma keresése, találékonyság*) nevelési feladatokat egyaránt előtérbe állíthatunk. Ekkor az akadályok megválasztásának legfontosabb szempontja az érdeklődés felkeltése, a végrehajtásra serkentés.

Az akadályok leküzdéséhez többfajta mozgásformát használhatunk fel, ezért ezt általános vagy vegyes jellegű akadálypályának is nevezhetjük. Ilyenekkel találkozunk játékos gyermekversenyeken, osztályok közötti versenyeken stb.

2. Eszközként használjuk akkor, ha célként valamilyen új mozgás oktatását, egy már ismert mozgás alkalmazását, vagy valamilyen kondicionális képesség fejlesztését határozzuk meg.

Ekkor is figyelembe kell venni ennek az eszköznek a játék és versengési igény kielégítésében játszott szerepét, bár ezekben az esetekben ez nem domináns.

Az első változatban a feladat „egyszerűbb”, hiszen csak megfelelő fantáziával kell az akadálypályát kialakítani. Nem nélkülözhető sem a humor, sem az újszerűség. Fontos, hogy a feladatmegoldás formáját ne kössük meg, bízzuk azt a tanulók találékonyságára, alkotóképességére. Az akadálypályának eszközként történő felhasználásakor az akadályok összeállítását, egymáshoz való viszonyát olyan pontosan kell tervezni, hogy azok leküzdésekor a tervezett hatást (*mozgástanulás, alkalmazás, képességfejlesztés*) feltétlenül elérjük. Ennek érdekében vegyük figyelembe a választott mozgás végrehajtásának formai és tartalmi követelményeit, az alkalmazáshoz szükséges teljesítményközpontú végrehajtás feltételeit, valamint a célzott képesség fejlesztésének terhelésméleti alapelveit. Tervezett akadálypályánk tehát akkor éri el a célzott hatást, ha adekvát kitűzött didaktikai céljainkkal. Az akadálypályák eszközként

történő felhasználás szempontjából a következők lehetnek.

1. táblázat

Az iskolai akadálypályák felosztása.

<p>A. Atlétikus jellegűek 1. futó jellegű pályák: a) állóképesség fejlesztők, b) ritmusfutás jellegűek, c) megindulást-megállást, irányváltozást tartalmazók 2. ugrásokat tartalmazó pályák a) magasba ugró és b) távolba ugró jellegűek, c) ugróerő fejlesztők. 3. Dobásokat tartalmazó pályák: a) hajítást, b) lökést, c) vetőmozdulatot tartalmazók.</p>	<p>B. Labdás jellegűek 1. labdaérzék fejlesztők (gurítást, labdavezetést, labdahordást), 2. labdás dobásokat, átadásokat és rúgásokat tartalmazók.</p>	<p>C. Torna jellegűek 1. fel-, le-, átugrás és/vagy az ugródeszka használatát, 2. a légmunkára koncentráló, és/vagy egyensúlyozási feladatokat, 3. mászást, kúszást, átbújást, átmászást, gurulást, fordulatot, forgást tartalmazóak.</p>	<p>D. Egyéb A felhasznált szer jellegének megfelelőek (pl. kerékpár, roller, görkorcsolya stb.).</p>
--	---	---	--

Atlétikus jellegű akadálypályák

Futó jellegű akadálypályák

a) Állóképesség-fejlesztő akadálypályák

Az állóképesség fejlesztése kiemelten fontos feladata az alsótagozatos testnevelésnek, annak a teljes tanévben érvényesülnie kell. E feladat technikai megoldása azokban az időszakokban nehéz, amikor az időjárás nem teszi lehetővé a szabadtéri állóképesség-fejlesztést. Ha figyelembe vesszük, hogy az országban rendelkezésre álló tornatermek nagy részének mérete 9x18 m, akkor könnyen kiszámítható, hogy a legnagyobb körbefutásra felhasználható terület optimális esetben sem nagyobb, mint 45-48 méter. Körbefutással 500 méter megtételéhez tehát 10-12 kört kell teljesíteni. Ha figyelembe vesszük azt is, hogy a tornaterem nagyobb berendezési tárgyai (szőnyegek, ugrószivacs, ugrószekrény stb.) általában a fal mellé vannak helyezve, akkor az említett terület csak kevesebb lehet. Ilyen körülmények között az állóképesség-fejlesztés rendkívül monoton, unalmas. Az állandó körbefutás még nagyobb alapterületű teremben sem túlságosan érdekfeszítő.

Mindezek elkerülése érdekében az ún. végtelenített akadálypályát ajánlatos használni. Ez egy olyan futópálya, amely a legteljesebb mértékben kitölti a tornaterem alapterületét. Nem más, mint egy, a terem adottságait felhasználó, önmagába visszatérő cikcakk-vonal.

Az átlagmértékű tornateremben az ábrán bemutatott példa szerint 75-95 m nagyságú „végtelenített kör” alakítható ki.

Az állóképességet fejlesztő végtelenített akadálypálya összeállításának szempontjai a következők:

– az akadályok zömét a tornateremben egyébként is rendelkezésre álló szerekből

kell összeállítani,

– az akadályok magassága és jellege nem lehet olyan, amely rontja az egész pálya állóképesség-fejlesztő hatását (pl. a túl sok szökdelés vagy lalabilis egyensúlyi helyzetben haladás torlódást eredményez stb.),

– az akadály kifáradás esetén sem válhat balesetveszélyessé (pl. átugrással vagy átlépéssel leküzdhető ugrószekrény felsőrész első vagy második osztályban).

Nagyon hasznos és érdekes a gyermekek számára, ha a kialakított akadályokat a természetben is előfordulókról nevezzük el. Néhány ajánlható példa:

Ugrószivacson futás = szántáson, vastag avaron, homokban futás.

1-1,5 m sáv átugrása = árok, szakadék átugrása.

Szalomfutás akadályok között = erdőben futás a fák között.

Karikákba lépve futás = patakon átkelés kövekre lépkedve.

Átbújás fejmagasságban kifeszített gumizsinór felett = lehajló ágak alatt futás.

Mindezeket túl fel lehet használni e feladat végrehajtásához mászóköteleket, tornabotokat, tornaszőnyegeket, ugrószekrényt, magasugróállványt, medicinlabdákat stb. Nagyon sok múlik a tanító fantáziáján, és azon, hogy mennyire képes felhasználni az azonos időszakban más tantárgyakban tanultakat is.

b) Ritmusfutásokat tartalmazó akadálypályák

Jellemzői a következők:

1) Az akadály talajra húzott vonal, sáv vagy legfeljebb 30 cm magas zsámoly, ilyen magasságban kifeszített zsinór vagy ekkora medicinlabda stb. lehet.

2) Ha két akadály között a távolság olyan kicsi, hogy csak egy lelépés lehetséges, akkor a futómozgás technikájának (térdemelés, elrugaszkodás stb.) iskolázása történik:

– egyenletes távolság esetén a futómozgás állandóságának, ritmustörés nélküli végrehajtásának fejlesztése a feladat (Max. 0-30 cm magas akadályok állíthatók be. Az akadályok távolsága a kívánt haladási sebességtől függően 80-150 cm.),

– csökkenő távolság esetén állandó sebesség mellett a frekvencia növelése a feladat (Figyelni kell a lendületes ráfutásra. Az akadályok talajra húzott vonalak, szalagok, botok, karikák stb., melyek egymástól mért távolsága 15-30 m-es távon 150 cm-től 30 cm-ig csökken.),

– növekvő távolság mellett a fokozatosan növekvő ellépési erőszükséglet miatt az elrugaszkodó láb munkájának a javítása a feladat (Figyelni kell a lendületes ráfutásra. Az akadályok talajra húzott vonalak, szalagok, botok, karikák stb., melyek távolsága 30 cm-től kb. 160 cm-ig nő 15-30 m-es távon. A végén már szökkenés-szerű futólépések lesznek).

3) Ha két akadály között 3-6 m távolságon kb 30 cm-es sávot, vagy max. 30 cm magas akadályokat állítunk egyenesen vagy ív mentén, akkor a feladat a következő lehet:

– két akadály között előre meghatározott lépésszámot kell megtenni (a távközök távolsága állandó),

– két akadály között tetszőleges a lépésszám, de meghatározzuk az átlépő lábat (pl. bal, jobb vagy egyszer bal, egyszer jobb. A távközök távolsága lehet változó is),

– állandó haladási sebesség mellett távközönként vagy az egymást követő végrehajtásoknál különböző lépésszámmal történő haladás (a távközök távolsága állandó),

– keresni és minősíteni kell a tanulóknak azt a sebességet, amellyel a legkevesebb lépésszámot lehet megtenni két akadály között (a távközök távolsága lehetőleg állandó).

c) Megindulást-megállást, irányváltozást tartalmazó futó jellegű akadálypályák:

Jellemzői a következők:

1) az akadályokat úgy kell összeállítani, hogy a pálya előre, hátra és oldalirányú mozgáslehetőségeket tartalmazzon,

2) az akadályok elhelyezésétől függően a pályák tartalmazhatnak enyhe vagy meredek – pillanatnyi megállást tartalmazó – ívű irányváltoztatást is,

3) meredek irányváltoztatást tartalmazó pályán a feladat lehet átlépéssel, átugrással összekapcsolt megállás, kerülés közben megállás, érintés közben megállás stb.

Az atlétikus futó jellegű iskolai akadálypályák összességükben fejlesztik az állóképességet, a felgyorsulási képességet, a mozgás- és mozdulatgyorsaságot, a dinamikus koordinációt, a dinamikus egyensúlyérzékelést. Javítják továbbá a futómozgás technikáját, felhasználhatók a megindulás, megállás és irányváltoztatás mozgásszerkezetének és ritmusának begyakorlására, és a fontos mozzanatok tudatosítására.

Lehetséges és szükséges is, hogy esetenként a felsorolt futó jellegű akadályokat együtt is alkalmazzuk. Ezzel olyan változatos, érdekes pályákat tudunk összeállítani, amelyek a tanulók fejlődésének mérésére is lehetőséget biztosítanak.

Ugrásokat tartalmazó akadálypályák

a) Magasba törekvő ugrásokat tartalmazó pálya

E pályatípus legfontosabb jellemzője, hogy a leküzdéséhez alkalmazott ugrás meredeken felfelé törekvő. Ehhez az szükséges, hogy az ugrás íve 60 foknál magasabbra irányuljon. Az akadályok magasságát és az egymástól való távolságát ennek megfelelően kell meghatározni. A következő szempontok ajánlhatók a pálya tervezéséhez:

1) a választott akadályok magassága 40-80 cm,

2) az akadályok közötti távolságot úgy kell meghatározni, hogy a tanulók ne tudjanak túlzottan felgyorsulni (*Erre azért van szükség, mert túl nagy vízszintes haladási sebesség esetén olyan nagy teher nehezedik az ugró lábra, amellyel már nem lehet a felugrást helyesen végrehajtani. Következménye lehet, hogy a tanuló átesik az akadályon. Ezért a távközök 2-4 m-nél nagyobbak ne legyenek.*)

Mivel a felfelé ugrást a súlypont határozott süllyesztése előzi meg, ajánlható a felugrás elé 1-2 lépésre egy olyan akadály (*pl. átbújás*) elhelyezése, ahonnan a tanulónak már nincs ideje a teljes felegyenesedésre.

Az akadályok magasságának és a köztük lévő távolságnak a meghatározásával biztosítani tudjuk, hogy optimális lendületvétél, erőteljes kitámasztás és meredek felugrás idegződjön be.

b) Távolsba törekvő ugrásokat tartalmazó pályák

Ezeknél az akadályokat úgy kell tervezni, hogy leküzdésükhöz szükséges ugrás íve 60 foknál nagyobb ne legyen. Az akadályok magasságát és a távközöket a következők figyelembe vételével kell tervezni:

1) Akadályként használhatók a 150 cm-nél nagyobb talajra rajzolt sáv(ok), vagy legfeljebb 20-30 cm magas emelvények (*zsámoly, medicinlabda, zsinór stb.*),

2) A távközöket úgy állapítsuk meg, hogy biztosított legyen a felgyorsulás. Ez, ha az előző akadályról jó lendülettel érkezik le a tanuló, legalább 3 m, ha viszont a sebessége minimális, akkor legalább 4-6 m.

Ha az akadályokat a fentieknek megfelelően állítottuk össze, akkor a tanulók a gyors lendületvételt és a lapos, hosszú elrugaszkodást gyakorolják be, anélkül, hogy ennek érdekében túl sok szóbeli magyarázatot kellene adni.

c) Az ugróerő fejlesztését biztosító pályák

A tervezéskor arra kell figyelni, hogy egy végrehajtás esetében minél több ugrást végezzenek a tanulók. Ezt a sorozatugrásokkal érhetjük el. Ez történhet egy és váltott lábon, valamint két lábon. Ugyancsak jó láberőfejlesztő hatása van a különböző magasságokról történő leérkezéseknek. Ezek hatása azonban más, mint a felugrásoké. A leugrás magassága nem lehet nagyobb, mint amit még tanulók képesek a láb és törzsizomerővel ízületekben utánaengedve, izmokkal fékezve „kifogni”. A mélybeugrásos ugróerőfejlesztéssel, annak az ízületeket rendkívüli mértékben terhelő hatása miatt, óvatosan kell bánni. Az alsó tagozatban elsősorban a készségfejlesztő hatást lehet érvényesíteni: legfeljebb zsámolynyi magasságról történő leugrásoknál a két talp elülső részéről, a gyors visszaugrást kell megéreztetni és tudatosítani tanulóinkkal.

Dobásokat tartalmazó pályák

(hajítás, lökés, vetés)

Az eddig tárgyalt akadálypályák jellegük szerint egymástól jól elhatárolhatóak. A dobások esetében viszont legalább két, egymástól jól elválasztható részre lehet bontani tervezett pályánkat.

Az egyik része a didaktikailag meghatározó, dobásokat tartalmazó egység. Ebben azokat a feladatokat kell tervezni, amelyek hajító, lökő vagy vető mozdulattal végrehajtott dobást tartalmaznak. A pálya ezen egysége tartalmazhatja a dobás előkészítő mozzanatait (*lendületvételt és/vagy a dobást közvetlen előkészítő szakaszt*), és a dobás közvetlen végrehajtó részét. (*Például a kislabda felvétele, majd lendületvétel után előre kijelölt vonalnál beszökkenés és dobás célba.*)

Biztosítani kell a megfelelő célfaját is, amelynek az eltalálása a pálya teljesítésének értékét valamilyen átszámítás szerint emeli (*például társnak dobott és visszkapott labda, célterület talajon, falon stb.*).

Arról is rendelkezni kell, hogy az eldobott szer, a pálya rendeltetésszerű teljesítése kapcsán eredeti helyére visszakерüljön. Egy akadálypályán belül a jelleg megfelelő érvényesítése érdekében legalább két dobófeladatnak illik szerepelni. Ez lehet egyfajta dobásforma (*pl. hajítás*), vagy akár egymást követve mindhárom (*hajítás, lökés, vetés*). A felhasznált szert tekintve ajánlatos egyidejűleg minél többféle dobószert felhasználni.

A dobó jellegű pálya másik részét a dobások közötti haladást biztosító egység adja. Ez mindazokat a feladatokat tartalmazhatja, amelyeket már korábban érintettünk, de azokat is, amelyeket e fejezet további részében tárgyalunk. Csak arra kell figyelmet fordítani, hogy e járulékos egység a pályánk jellegét ne változtassa meg. Ne kerüljön túlsúlyba olyan mozgásanyag, amely a didaktikailag központi célként tervezett dobások jelentőségét csökkenti.

Labdás jellegű akadálypályák

1. Labdaérzék fejlesztő feladatokat tartalmazó pályák

A labdaérzék az egész test és a labda viszonylatában értendő. Ennek megfelelően ez a fajta pálya tartalmazhat gurítást kézzel, lábbal, labdavezetést kézzel, lábbal, labdahordást, és fejelést is. A pályát teljesíteni lehet járással és futással, attól függően, hogy a tanuló mennyire fejlett labdaérzékkel rendelkezik. A járáson és futáson kívül természetesen mindazok a kiegészítő, haladást biztosító feladatok szerepelhetnek, amelyeket akár a futó, akár az ugró vagy torna jellegű pályán alkalmaznánk. Felhasználásuk alapvető feltétele, hogy tanulók ezek alkalmazóképes tudásával rendelkezzenek.

A labdaérzék fejlesztő pályák tartalmazhatnak:

- a) gurítást kézzel és lábbal, közben kerülést, átugrást, átbújást, vagy utánafutást,
- b) labdavezetést kézzel és lábbal egyenes vonalon vagy szlalomban,
- c) labdahordást kézzel, ahol a feladat az, hogy járás, futás, kerülés, átugrás, átbújás, egyensúlyozás stb. közben a labda biztos birtoklásáról szerezhessenek tapasztalatot a tanulók.

A feladatokat nehezíteni lehet egynél több labda beiktatásával. Az a-c pontban felsoroltak ritkán kerülnek egyenként alkalmazásra, célszerű ezeket a külön meghatározott feladatokat vegyesen tervezni.

2. Labdás dobásokat, átadásokat és rúgásokat tartalmazó pályák

A labdás dobásokat az atlétikus dobások (*hajítás, lökés, vetés*) megtanulása után végeztetjük. Gyakorlásuk és alkalmazásuk didaktikailag sajátos feladatot jelent.

Tanulásuk, de gyakorlásuk és alkalmazásuk még inkább feltételezi a labdaérezék fejlesztését. A rúgások lényegileg ugyanebbe a kategóriába sorolhatók. Azok a konkrét feladatok, amelyeket egy ilyen jellegű akadálypályán végeztetni lehet, rendkívül változatosak. Néhány példa a lehetséges megoldásokra:

- Labdadobás kijelölt távolságra, majd előre meghatározott 1-2-3... pattanás után elkapás és más feladatok további teljesítése,
- labdadobás adogató társnak, majd egyéb feladatok elvégzése után a visszadobott labda elkapása és a pálya folytatása,
- labda átdobása kifeszített gumizsinór felett, majd átdobás és labdaelkapás után egyéb feladatok folytatása,
- rúgás falra, vagy lefordított tornapad ülőlapjára, a visszapattanó labda átvétele, majd egyéb feladatok folytatása,
- labda dobása, rúgása célba, majd a labda felvétele és a pálya folytatása,
- a tanult átadások és rúgások párokban történő végrehajtása.

Torna jellegű feladatot tartalmazó akadálypályák

A torna mozgásanyagát tartalmazó akadálypályákat a feladat jellege szerint a következőképpen súlypontoszhatjuk:

1. Fel-, le-, átugrást, és/vagy az ugródeszka használatát tartalmazó akadálypályák

Az ilyen pálya abban különbözik az atlétikus ugrásokétól, hogy azt az ugrásszerkezetet tartalmazza, amelyet a torna ugrásainál használhatunk. Ez az egy lábról két lábra szökkenés és onnan felugrás, amely még kiegészül azzal, hogy az ugródeszkát önálló akadályként lehet és kell beilleszteni. (*Mint láttuk, az ugrásgyakorlatoknál az ugródeszka használatát külön meg kell tanulni.*) Emellett olyan sorozatugrásokat alkalmazhatunk, ahol folyamatosan a kétlábás ugrások szerepelnek. Megoldási lehetőségek:

- Sorozatugrások páros lábú szökdelésekkel akadályok felhasználásával (*fel-le, átugrások feltámaszkodással is*). Az akadályok magassága támaszhelyzet nélküli ugrásoknál 20-30 cm, feltámaszkodásos ugrásoknál, kis lendületvétellel, akár öt részes szekrény is lehet. Ne felejtsük el, hogy itt nem szekrényugrásról, hanem akadályleküzdésről van szó! Ez utóbbi esetben a szerre történő felkerülés a tanulók egyéni képességeitől függően tetszőleges.

- Az akadályok közötti távolságot sorozatugrásoknál úgy kell meghatározni, hogy vagy duplázással, vagy anélkül tudják tanulóink a feladatot elvégezni. A feltámaszkodásos ugrásoknál az akadály előtt 2-3 m-nél nagyobb távolságot nem kell hagyni.

- Az ugródeszka használatakor a boka, térd, csípő ízületeinek izmokkal történő feszesen tartására kell figyelni, hogy a leérkezéskor az ugródeszka visszaadja a befektetett energiát. Az izomműködés gyorsasága nagyban függ a használt ugródeszka rugalmasságától. Lágább deszka lassúbb, keményebb deszka gyorsabb izom-

megfeszítést igényel.

Megfigyeléseink szerint e mozzanat ebben a korban valamivel fontosabb, mint a sarok leengedése vagy a levegőben tartása. Természetesen arra kell törekedni, hogy e feszes leérkezés később kiegészüljön a talp elülső részén történő támaszkodással. Megoszlanak a vélemények arról, hogy az ugródeszka használatának e kezdeti szakaszán zsámolyról történjen-e a ráugrás vagy sem. A magasból ráugrás azt eredményezi, hogy a tanulóknak nagyobb erőt kell a ráugráskor „kifogni”, amely még nagyobb terheléssel hat az izomzatra. Kétségtelen előnye viszont, hogy a ráugrás távolsága így jól szabályozható. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ha csökkentjük az ugródeszkára történő ráugrás távolságát, akkor az előre ugrás, míg ha ezt növeljük, akkor a felfelé ugrás felé tolhatjuk el az ugrás irányát.

2. A légmunkára koncentráló, és/vagy egyensúlyozási feladatot tartalmazó akadálypálya

A torna mozgásanyagának végrehajtása a tanulóknak komoly koordinációs és egyensúlyozási feladatokat jelent. Ez megfordítva is igaz: e mozgások olyan képességeket fejlesztenek, amelyeket szinte semmilyen mozgással nem tudnánk ilyen hatékonyan elérni. Ezek többek között a levegőben végzett hely- és helyzetváltoztatások, fordulatok, forgások lehetnek. Közben a testet olyan egyensúlyi helyzetben kell tartani, hogy a leérkezés ne váljon balesetveszélyessé. Ugyancsak fontos a talajfogás elővételezésének a gyakorlása.

E gondolatkörbe tartoznak a szereken, támaszhelyzetekben végrehajtott statikus és dinamikus egyensúlyozási feladatok is. Ezeknél a feladatoknál arra kell törekedni, hogy minél magasabban, minél kisebb alátámasztási felület biztosításával hajtsuk végre a gyakorlatot. Ajánlható megoldási lehetőségek:

- Leugrások négy-öt részes ugrószekrényről, bordásfalról különböző szerkezetű talajra (*pl. sportpadló, filc, szivacs, ugródomb*) testhelyzet változtatással (*kar-, lábhelyzet*) és anélkül, különböző nagyságú fordulattal, forgással. A balesetveszély elkerülése érdekében nagyon fontos a fokozatosság betartása!

- Bordásfalon, nyújtórúdon haladás függésben, vándormászás kötélben, támlázással haladás támaszban, járás különböző feladatokkal (*kar-, lábemelések, guggolás, fordulat, átlépés, átbújás stb.*) a tornapad merevítő gerendáján.

3. Talajon és szeren mászást, kúszást, átbújást, átmászást, gurulást, fordulatot, forgást tartalmazó akadálypálya

Szinte minden tornamozgás a megszokottól eltérő testhelyzetben történő mozgásvégrehajtást, a különböző testtengelyek körüli átfordulással, forgással járó egyensúlyozási feladatot jelent. Nagyon fontos mozzanata ezeknek, hogy a test legkülönbözőbb részei kerülnek érintkezésbe a szerekekkel, a talajjal. Szükséges, hogy tanulóink e területen minél több helyzet-, tapintási, és térérzékelési tapasztalatot szerezzenek.

E feladat kapcsán ismereteket kell szerezni a test különböző részeinek a különböző talajokkal való érintkezéséről, a legkülönbözőbb szerek, tornaszerek anyagi minőségéről. Eközben játékos formában ismerkednek a megszokottól eltérő testhelyzetben történő haladással, talajon a szélességi és hosszúsági testtengely körül végezhető átfordulásokról. Néhány ajánlható megoldási lehetőség:

- mászás, kúszás, utánzójárás fel, le, át különböző talajon, akadályok felhasználásával,

- haladás átfordulással a szélességi és hosszúsági testtengely körül fel, le, szeren át (*pl. szekrényfelsőrész*) különböző talajon is.

Az iskolai akadálypályák összeállításának szabályai

Általános szempontok:

1. Az akadálypályának karakteresen meg kell felelni az adott óra didaktikai feladatainak (eszköz, cél).
2. Az akadályok magasságát és a távközöket a céloknak megfelelően tudatosan kell megállapítani.
3. Az akadálypálya jellegét az ún. fő akadályok határozzák meg (ugró, futó, labda-érzékfejlesztő, torna stb.).
4. A fő akadályok mellett ún. kiegészítő akadályok használata célszerű. Ezeket akkor alkalmazzuk, ha:
 - a túl gyors haladási sebességet lassítani kell, pl. karikán átbújás, magasugróállvány kerülése stb.,
 - a csoportok közötti differenciálás ezt megköveteli, pl. az egyik csoport felugrik, a másik zsámolyról fellép,
 - az akadálypálya speciális jellegének az erősítése vagy a hatás fokozása szükséges, pl. magasba törekvő ugrás előtt átbújás,
 - előre nem látható balesetveszély kiküszöbölése, pl. fal előtt lassítás, vagy megállítás érdekében átbújás vagy kerülés.

Speciális szempontok:

1. A képességfejlesztésre tervezett akadálypályán csak már ismert akadályokat állítsunk be.
2. A képességfejlesztő pálya egyszeri végrehajtásakor az adott feladat legalább 4-5-ször kerüljön végrehajtásra.
3. Egy foglalkozás alatt az akadálypálya 5-10-szer végrehajtható legyen.
4. Szervezéssel biztosítani kell, hogy a pálya teljesítése közötti szünetekben foglalkoztassuk a tanulókat.
5. A tanulók fáradásával az akadályok leküzdése ne váljon fokozottan balesetveszélyessé.
6. Különösen első, és második osztályban az egy- és kétlábás ugrásokat tartalmazó akadálypályákat egymástól határozottan el kell különíteni.

JEGYZET

Részlet A testnevelés alapjai 6-10 éves korban című kéziratból.