

#ESSD2024



Tanulás a mozgáson keresztül

Kézikönyv az Európai Diáksport Napja koordinátorai számára

Használjátok ezt a kézikönyvet, hogy még több iskolát **ösztönözzetek a mozgásra!**

Tartalom

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

1. A kiadvány célja / 3

2. Háttér / 4

- 2.1. A fizikai aktivitással kapcsolatos tények / 5
- 2.2. A WHO fizikai aktivitásra és inaktivitásra vonatkozó javaslatai / 6

3. Az iskolaidőben történő aktivitások lehetséges formái / 7

4. A fizikai aktivitásra ösztönző iskolai környezet és az osztálytermi fizikai aktivitás előnyei / 8

5. Ötletek és javaslatok osztálytermi fizikai aktivitások megvalósításához / 9

- 5.1. Módszertani javaslatok osztálytermi fizikai aktivitások megvalósításához / 10
- 5.2. Ötletek a mozgáson keresztül történő tanulásra: tanulás a mozgáson keresztül / 11
 - Inaktivitást csökkentő módszertani megoldások a tanításhoz / 11
 - Társasjátékok / 11
 - Activity / 11
 - Egyetértesz? Igaz-hamis játék / 11
 - Sorakozó! / 11
 - BINGÓ játék / 12
 - Kincsvadászat / 12

6. Konkrét példák (tantervi tartalommal) az osztálytermi tevékenységek megvalósításához / 13

- 6.1. Magánhangzó és mássalhangzó megkülönböztetése mozgással / 14
- 6.2. Matematikai mozgás / 15
- 6.3. Geo-mozgás maraton / 16
- 6.4. Aktív válasz / 17
- 6.5. Párkeresés mozgással / 18
- 6.6. Kincsvadászat A-tól Z-ig / 19
- 6.7. Ábécés akcióváltó / 20
- 6.8. További, a megvalósítást támogató segédanyagok / 21

7. Irodalomjegyzék / 22

1. A kiadvány célja



A KIADVÁNY CÉLJA

Az iskoláskorú fiatalok iskolás éveik közel felét az oktatási intézményben töltik. Az iskolának ezért óriási a szerepe a fiatalok fizikai aktivitásra ösztönzésében. A testnevelésórák megvalósítása önmagában nem biztosít megfelelő, az egészséges testi, mentális és pszichés fejlődéshez szükséges fizikai aktivitási mennyiséget a fiatalok számára.

- Hogyan tudja az iskola az oktatási folyamatba ágyazottan aktivitásra ösztönözni a fiatalokat?
- Milyen formában valósulhat meg a fizikai aktivitás a tanórák keretein belül?
- Mit jelent a mozgás általi tanulás, mely az ESSD 2024 fókusztemája?

Kiadványunk célja a fenti kérdések megválaszolása.

Az osztálytermi fizikai aktivitások segít megtörni a hagyományos iskolai napot, amely az inaktívam töltött idő növekedését eredményezi azáltal, hogy a gyerekeket napi 6-7 alkalommal 40-45 perces tanórák végigülésére kényszeríti. Az ESSD 2024 célja, hogy minden résztvevő országban megismertesse a tanárokat az osztálytermi fizikai aktivitás lehetséges formáival és gyakorlati ötletekkel szolgáljon a „Mozgáson keresztül történő tanulás” megvalósításához

az ESSD 2024 keretein belül. A tanárok az ESSD alkalmával kipróbálhatják ezt a tanítási módszert, amely aztán hosszú távon az aktív tanulási módszerek tanításukba való integrálásának alapjává válhat.

Kiadványunk célja összességében tehát az, hogy olyan jó gyakorlatokat, eszközöket, módszereket szeretnénk bemutatni, melyet a pedagógusok hosszútávon tudnak használni a munkájuk, a tanítási és oktatási folyamat megvalósítása során a tanulók inaktivitásának csökkentése és tanulási teljesítményük egyidejűleg megvalósuló fokozása mellett.

KINEK SZÓL A KIADVÁNY?

Kiadványunk

- elsősorban a nem testnevelést tanító pedagógusok nyújt ötletet a tantermi fizikai aktivitások megvalósításához.
- testnevelő tanárok számára ad inspirációt a fizikailag aktív tanórák megvalósításához, a tantárgyközi kapcsolatok testnevelésórai megvalósításához.
- az ESSD nemzeti koordinátorai számára nyújt támogatást az ESSD 2024 „Mozgás általi tanulás” témakör köré épülő program megvalósításához.
- ismeretet és inspirációt nyújt minden a mozgás általi tanulás iránt érdeklődő szakember számára.

2. Háttér

2.1. A FIZIKAI AKTIVITÁSSAL ÉS INAKTIVITÁSSAL KAPCSOLATOS TÉNYEK



Az 5-17 éves fiatalok számára az egészséges testi és lelki fejlődéshez, az életmóddal összefüggésben álló betegségek megelőzéséhez átlagosan napi 60 perc mérsékelt- vagy erőteljes intenzitású fizikai aktivitás végzésére van szükség (Bull és mtsai., 2020 WHO, 2020).



A serdülők 82%-a, továbbá a felnőttek 27,5%-a nem éri el a WHO által javasolt mozgásmennyiséget (WHO, 2022).



A fizikai aktivitás mennyisége az életkorral előre haladva évi 7%-kal csökkenő tendenciát mutat (Dumith és mtsai., 2011).



Az európai országok többsége a fizikai inaktivitással összefüggő szociális és egészségügyi problémákkal küzd.



A születéskor várható élettartam elmúlt években tapasztalható csökkenése felhívja a figyelmet az inaktívan töltött idő csökkentésére és a fizikai aktivitás mennyiségének növelésére a fiataloknál.

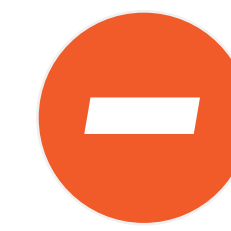


A fiatalok életük és mindennapjaik jelentős részét az iskolában töltik (170-180 nap/év, 6-7 óra/nap (NCES), ezért az iskoláknak óriási szerepük van a fiatalok fizikai aktivitásra ösztönzésében.



A FIZIKAI AKTIVITÁS POZITÍV HATÁSAI

- Fittségi állapot javulása (kardiorespiratorikus és vázizomzati fittségi állapot)
- Kardiometabolikus egészség (vérnyomás, diszlipidémia, glükóz- és inzulinrezisztencia)
- Csontozat egészsége
- Kognitív hatások (iskolai teljesítmény, végrehajtó funkciók)
- Mentális egészség (a depresszió tüneteinek csökkenése)
- Csökkent testzsírfelhalmozódás



AZ INAKTIVITÁS NEGATÍV HATÁSAI

- Fokozott testzsírfelhalmozódás
- Gyengébb kardiometabolikus egészség, fittségi állapot és csökkent alvási időtartam
- Viselkedési problémák, magatartási zavarok, proszociális viselkedésre gyakorolt negatív hatás

HELYES
GYAKORLAT

- Valamennyi fizikai aktivitás végzése jobb, mint a semennyi.
- Amennyiben a gyerekek nem érik el a javasolt mozgásmennyiséget, az egészség szempontjából kevesebb aktivitás végzése hasznosnak bizonyul.
- A gyerekeknek és serdülőknek kisebb mennyiségű fizikai aktivitás végzésével célszerű kezdeniük és ennek gyakoriságát, intenzitását és időtartamát folyamatosan célszerű növelni, fokozni.
- Fontos minden gyermek számára a fizikai aktivitásban való biztonságos és méltányos részvétel, továbbá az élvezetes, változatos, életkorhoz és képességekhez illeszkedő aktivitásra való ösztönzés.



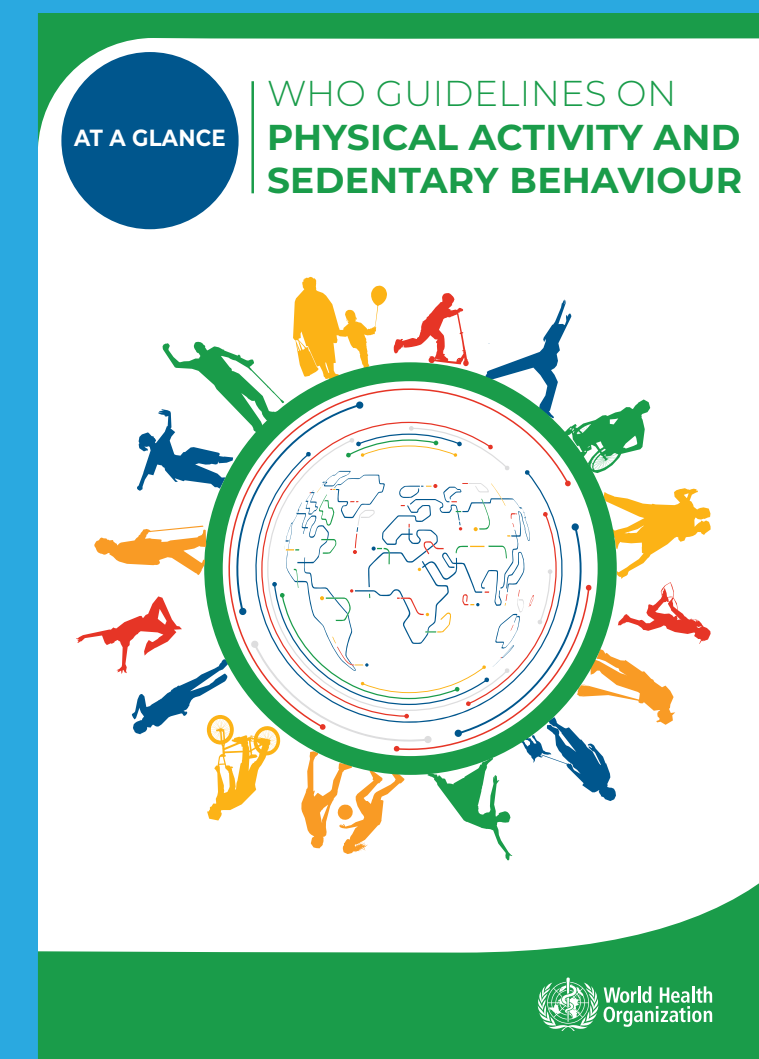
Javasolt:

- › **a mozgásszegény viselkedéssel töltött idő csökkentése, különös tekintettel a képernyő előtt töltött szabadidőre**

Erős ajánlás, kis bizonyosságú bizonyíték

CSÖKKENTSÜK

a mozgásszegény életmóddal töltött viselkedés idejét, különös tekintettel a képernyő előtt töltött időre.



Forrás: World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/337001>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

3. AZ ISKOLAIDŐBEN TÖRTÉNŐ AKTIVITÁSOK LEHETSÉGES FORMÁI

A fiatalok az év közel felét (170-180 napot egy tanévben) és ébren töltött idejük jelentős részét (napi 6-7 órát) az iskolában, inaktív környezetben töltik (NCES, 2007). Az iskolának ezért kiemelkedő szerepet kell játszaniuk a fiatalok fizikai aktivitásra való ösztönzésében. **Óriási a jelentősége annak, hogy az iskolai nap folyamán lehetőséget biztosítsunk a tanulók számára a fizikai aktivitásra, az az iskolának vitathatatlan felelősségük van ebben a kérdésben.** Egyes ajánlások szerint az iskolának lehetőséget kell biztosítaniuk arra, hogy az iskolaidőben a fiatalok javasolt napi (60 perces) testmozgásmennyiség legalább 50%-át elérjék. Ez az ajánlott mozgásmennyiség azonban nem érhető el kizárólag a testnevelésórák megvalósulása által, hiszen:

- egyrészt a mindennapos testnevelés megvalósulása nem minden országban jellemző,
- másrészt tudományos szakirodalmi adatok is alátámasztják, hogy egy jól szervezett testnevelésóra esetén is a diákok mindössze az óra felét töltik mérsékelt vagy erőteljes intenzitású testmozgással (McKenzie és mtsai., 2003).

Az iskolai diáksport egy másik lehetőség a fiatalok számára, hogy aktívak legyenek, de mivel az ebben való részvétel nem kötelező, illetve esetenként csak a legtehetségesebb tanulók privilégiuma (különösen az iskolák közötti versenyeken való részvétel), így nem minden gyermek számára biztosított az ebben való részvétel lehetősége. A mozgás tanterv részeként történő alkalmazása (nemcsak a testnevelés, hanem más tantárgyak esetében is) a hagyományos sportokban kevésbé ügyes vagy ezek iránt kevésbé érdeklődő gyerekek számára is mozgáslehetőséget biztosítana a tanítási nap folyamán.

Az osztálytermi fizikai aktivitások a tanórák idejében valósulnak meg az osztályteremben, vagy akár ezen kívül.



Három különböző formáját különbözteti meg a szakirodalom ezen aktivitásoknak (Watson et al., 2017):



Az osztálytermi fizikai aktivitások mindhárom említett formája hatékony módja lehet a „mozgáson keresztül történő tanulás” megvalósításának.

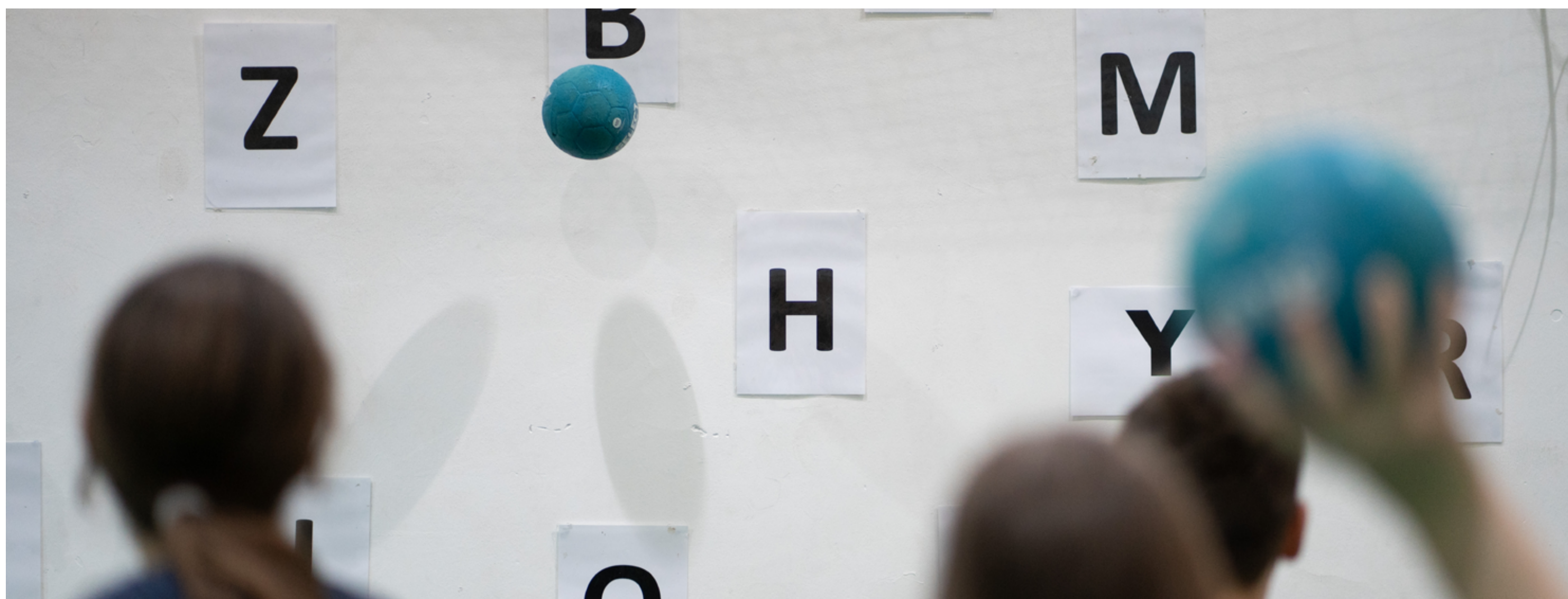
4. A FIZIKAI AKTIVÍTÁSRA ÖSZTÖNZŐ ISKOLAI KÖRNYEZET ÉS AZ OSZTÁLYTERMI FIZIKAI AKTIVITÁS ELŐNYEI

A szakirodalom alapján a fizikai aktivitás iskolaidőben történő növelése nemcsak a pozitív egészségügyi hatásai miatt fontos. A fizikai aktivitásnak akutan és hosszú távon is pozitív hatást gyakorol az iskolai teljesítményre is (Active Living Research, 2015):

- Közvetlenül a fizikai aktivitás elvégzését követően a tanulók osztálytermi feladatokra történő koncentrációja fokozódik, ami a tanulási folyamatot és eredményességet is pozitívan befolyásolja.
- Már egyszeri alkalommal megvalósuló fizikai aktivitás hatására is javul a gyermekek figyelme és memóriája, és csökken a nem kívánatos viselkedés, mint például a dekoncentrálttság és mások figyelmének elterelése.

A fenti evidenciák alátámasztják, miért kell az iskolavezetőknek prioritásként kezelniük a fizikailag aktív iskolai környezet megteremtését. Egyes különböző társadalmi, gazdasági és kulturális háttérrel rendelkező fiatalok számára az iskolai környezetben megvalósuló fizikai aktivitások jelentik az egyetlen lehetőséget a strukturált aktivitásban való részvételre. A fizikailag aktív iskolai környezetben tanuló diákok nemcsak többet mozognak és játszanak, hanem (Hillman et al., 2009; Donnelly and Lambourne; 2011; Kamijo et al., 2011; Watson et al., 2017):

- szívesebben járnak iskolába.
- motiváltabbak és kezdeményezőbbek az iskolai programokban.



- jobban tanulnak és jobb érdemjegyeket kapnak.
- jobb magatartás jellemzi őket az iskolában és gazdagabb szociális kapcsolatrendszerrel rendelkeznek.
- fizikálisan és mentálisan is fittebbek és egészségesebbek kortársaiknál..

A fenti okokra való tekintettel fontos, hogy a pedagógusok eszközként használják a testmozgást a különböző tantárgyak oktatása során és integrálják a mozgásos tar-

talmakat a különböző tantárgyak oktatásába. A multiszenzoros tanulás (az információk különböző érzékszervi csatornákon keresztül történő közvetítése) és a tudásanyag elsajátításának mozgással való összekapcsolása olyan élményszerű, változatos tanulási környezetet teremt, amely segít a figyelem felkeltésében és fenntartásában, növeli a tanulás hatékonyságát, miközben segít csökkenteni az iskoláskorú gyermekek mozgásszegény viselkedését.

5. Ötletek és javaslatok osztálytermi fizikai aktivitások megvalósításához

A mozgásos tartalmak tanórai integrálása tantermi körülmények között elsőre kihívást jelentő feladatnak tűnhet, egyrészt a zsúfolt tantermek miatt, másrészt azért, mert a pedagógusok félhetnek attól, hogy a tanulókat az aktivitást követően nehéz lesz visszazökkenteni az óra medrébe és viselkedésük zavaróvá, az oktatást megnehezítővé válhat. A tanárok számára a tantervi tartalom hatalmas mennyisége miatt is gyakran kihívást jelent a mozgás tanításba történő beépítése és emiatt gyakran szkeptikusak a fizikai aktivitást is magában foglaló aktív tanulási módszerek alkalmazásával kapcsolatban.

Tudnunk kell azonban, hogy már kis módszertani módosításokkal is élvezetes és motiváló tanulási környezetet teremthetünk, és csökkenthetjük a tanulók nem kívánatos órai viselkedését.

A következő fejezetben hatékony módszertani javaslatokat, valamint aktív, játékos feladatokat és játékötleket mutatunk be, amelyek minden korosztály számára változatosan felhasználhatók bármely tantárgy oktatása során.

ÖTLETEK ÉS JAVASLATOK OSZTÁLYTERMI FIZIKAI AKTIVITÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

5.1. MÓDSZERTANI JAVASLATOK OSZTÁLYTERMI FIZIKAI AKTIVITÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ



A negatív hatások elkerülését segítheti egyrészt az, ha a tanórai aktivitások már az első osztálytól az oktatás szerves részét képezik, illetve ha mindezt fokozatosan, kezdetben rövid, gyors aktivitások tanórába illesztésével vezetjük be. Így a tanulóknak lehetőségük van fokozatosan hozzászokni az újonnan alkalmazott oktatási módszerhez, megtanulják, hogy az aktivitás a tanulási/oktatási folyamat szerves része, és nem egy lehetőségként fogják kezelni az aktivitásokat a rosszalkodáshoz, az órai tevékenység szétrombolásához.

Az osztálytermi fizikai aktivitások alkalmazását az alábbi módszertani szempontok alkalmazásával segíthetjük (Campbell, 2014):

- 1 Határozzuk meg az alapszabályokat!** (pl. Ki mikor kezdhet mozogni? Mi jelenti a feladat végét, meddig tart a feladat? Mit csinál, aki végzett a feladattal?)
- 2 Legyünk céltudatosak, és gondosan tervezzük meg a mozgásos feladatokat!**

Tervezzük meg,

- az óra mely részébe szeretnénk beilleszteni az aktivitást;
- mennyi ideig tart az aktivitás, hogyan érjük el a feladat végén, hogy a tanulók az aktivitást követően ismét fókuszáltak legyenek;

- hogyan jelezzük a feladat kezdetét/végét (pl. zeneszó, karjelzés, hangjelzés);
- mit kell csinálniuk a tanulóknak, ha meghallják a feladat/aktivitás végét jelző jelet (pl. a helyükre visszamenni és leülni, az adott helyen csendben maradni).

3 Gondoljuk át előre, milyen nehézségek, kihívások adódhatnak a tervezett aktivitásból! Ilyenek lehetnek például a következők.

- Van-e elegendő helyünk a tervezett aktivitáshoz?
- Minden tanulót, illetve minden tanuló feladatvégrehajtását látjuk-e, tudjuk-e kontrollálni az aktivitás alatt? Amennyiben nem, akkor...
 - ...szükség van-e minden tanuló esetén a szoros kontrollra?
 - ...mit tudunk tenni, kinek a segítségét tudjuk kérni (pl. társak, asszisztens)?

4 Ne szegje kedvünket, ha egy tervezett aktivitás nem a terveknek megfelelően működött! Gondoljuk át, mi okozhatta a nehézséget, és reflektáljunk rá, módosítsuk a tapasztalatok alapján a feladatot, és ha szükséges, ismertetessük a tanulókkal újra és újra a szabályokat!

ÖTLETEK ÉS JAVASLATOK OSZTÁLYTERMI FIZIKAI AKTIVITÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

INAKTIVITÁST CSÖKKENTŐ MÓDSZERTANI MEGOLDÁSOK A TANÍTÁSHOZ

Ne te mozogj, hanem a diákok! Az óra során, pl. a feladatlapok kiosztásakor/gyűjtésekor a tanár gyakran a tanulókhoz viszi a feladatlapot, hogy gyorsabban végezzenek, és hogy „rendet tartson”. Azzal, hogy engedjük a gyerekeknek, hogy ők adják le az elvégzett feladatlapokat, rávesszük őket, hogy felálljanak és még ha csak rövid időre is, de mozogjanak. Bár maga a folyamat esetenként hosszabb ideig tarthat, ez a kis mennyiségű mozgás segíthet abban, hogy az óra hátralévő részében koncentrálni tudjanak a tanulók és csökkentjük a hosszantartó ülés miatt kialakuló mozgásigényt.

Próbáljuk meg minden tanórán valamilyen fizikai aktivitásra és interakcióra bírni a diákokat! Egyszerű kérdésekkel és utasításokkal növelhető a koncentráció, az elkötelezettség és a mozgásmennyiség egyaránt. Amikor kérdéseket teszünk fel, ne mindig szóban vagy papíron kérjünk választ, hanem valamilyen mozgásformával! (Pl. „Aki egyetért velem, az mutasson rám, aki nem ért egyet, az mutasson az ajtó felé”).

TÁRSASJÁTÉKOK

Társasjátékot bármely közismereti tárgy oktatása során alkalmazhatunk. Egyszerű módon tervezhetünk mi is ilyen játékokat. Több példányban nyomtatva kiscsoportos formában is lehetőséget biztosítanak a tananyag ismereteinek elmélyítésére, ismételtesre.

A tananyaggal kapcsolatos ismeretek mellett tervezhetünk olyan mezőket, melyek aktivitásra ösztönzik a tanulókat (pl. késésben vagy, fuss helyben 10 másodpercig, majd lépj előre 3 mezőt; matematikai műveletek esetén: guggolj annyit, amennyi a meződön található számok összege, stb.).

A játékok nagy méretben történő elkészítése már önmagában is fizikai aktivitást kíván az alkotóitól. (Akár a vizuális kultúra tantárgy keretein belül is készíthetünk az osztállyal közösen nagy méretű társasjátékokat.)

ACTIVITY

A társasjáték egy változata lehet az Activity. Az aktivitás fokozása érdekében párban is játszhatjuk ezt a játékot.

A játékot párban vagy csoportosan is játszhatjuk. Írjuk az adott, általunk tanítani kívánt témával kapcsolatos szavakat kártyákra. Az egyik játékosnak el kell játszania (mutogatnia) a kártyán megadott kifejezést; a másik játékosnak vagy a csapat többi tagjának pedig ki kell találnia, hogy mi lehet a kártyán. (pl. történelem: a tanulók egymásnak mutatják a történelmi eseményeket, akár évszámokhoz kapcsolódóan is; földrajz: az ország táncát/épületét mutatják; irodalom: egy vers tartalmát mutatják).

EGYETÉRTESZ? IGAZ-HAMIS JÁTÉK

A játék lényege, hogy a tananyaghoz kapcsolódóan állításokat fogalmazunk meg a gyerekek számára.

5.2. ÖTLETEK A MOZGÁSON KERESZTÜL TÖRTÉNŐ TANULÁSRA: TANULÁS A MOZGÁSON KERESZTÜL

Amennyiben a tanuló úgy gondolja, hogy igaz, feláll, amennyiben hamisnak véli az állítást, leül. Változatok:

Az igaz és hamis állításokhoz kötődő mozgásformákat megváltoztathatjuk, pl.:

- kisebbeknél igaz állítás esetén karok magastartásba emelve I betűt formálása, hamis állítás esetén társsal, párban H betű formálása,
- a terem egyik falára felragasszuk, hogy „igaz”, másik oldalra, hogy „hamis”. A tanulónak az állításra adott válaszukkal megegyező falat kell megérinteniük.
- A terem falaira nemcsak igen-nem válaszlehetőséget ragaszthatunk, hanem tantárgyakhoz kapcsolódóan évszámot (pl. történelmi esemény), nevet (híres író/költő neve), vegyületek rövidítését (kémia), fővárosok neveit (földrajz) stb. A tanár állításokat mond. A tanulónak a terem azon pontjához kell helyezkedniük, ahol azt a kiírást találják, amelyre a tanár gondolhatott.
- A játékot csoportosítás formájában is játszhatjuk. A terem falára nem igaz/hamis válaszlehetőséget ragasztunk, hanem kategóriákat, például: gerinces/gerinctelen állatok. A fenti példa esetén a tanár állatokat nevez meg, a tanulónak el kell dönteniük, hogy az adott állat gerinces vagy gerinctelen-e és ennek megfelelő helyre kell állniuk. A fenti játék egy változatát bemutató videó „how animals move” címmel [ezen](#) a linken keresztül megtekinthető.

ÖTLETEK ÉS JAVASLATOK OSZTÁLYTERMI FIZIKAI AKTIVITÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ



SORAKOZZ!

A játék lényege, hogy a tanulóknak meghatározott szempont szerint kell sorakozniuk, pl.:

a matematika tantárgyhoz kapcsolódóan:

- életkor szerint;
- műveleteket osztunk ki, ezek végeredménye szerint.

a magyar nyelv és irodalom tantárgyhoz kapcsolódóan:

- vezetéknév alapján betűrend szerint;
- versek/könyvek címét osztjuk ki, a szerző vezetékeve szerinti betűrendben.

a történelem tantárgyhoz kapcsolódóan:

- események megnevezését osztjuk ki, az adott esemény időpontja, évszáma alapján.

A játék bármely tantárgy oktatása során játszható, attól függően, hogy milyen szempontot adunk meg a sorakozás alapjául.

Javaslat: Nagy osztálylétszám és komplexebb feladat (pl. történelmi évszámok) esetén célszerű az osztályt több csoportra bontani, és a sorakozást így megvalósítani.

BINGO JÁTÉK

A játék lényege, hogy egy 3×3-as (vagy akár ennél nagyobb) bingókártyát készítünk, melyre meghatározásokat (definíciókat) / eseményeket, évszámokat stb.

írunk attól függően, hogy mely tantárgy milyen tananyagának oktatására szeretnénk a bingókártyát felhasználni. A tanulók feladata, hogy megtalálják az osztályban azt a személyt, aki tudja az adott definícióhoz tartozó fogalmat, az adott évszámhoz tartozó eseményt, stb. Ha megtalálták a személyt, felírják a nevét és a megoldást is a kártyára. Egy személy neve egy bingókártyán csak egyszer szerepelhet.

A játék a bingókártyán található feladatoktól/meghatározásoktól függően bármely tantárgy oktatása során játszható.



6. Konkrét példák

*(tantervi tartalommal) az osztálytermi
tevékenységek megvalósításához*

A játék neve	Magánhangzó és mássalhangzó megkülönböztetése mozgással
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 1. szint Helyigény: kis osztályterem Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: nincs Időigény: 2-5 perc
A játék kezdete	A diákok álljanak az asztaluk mellé!
A játék menete	1) Mondjuk el a tanulónak, hogy a „Magánhangzó és mássalhangzó megkülönböztetése mozgással” nevű játékban fognak részt venni, hogy gyakorolják a magánhangzók és mássalhangzók megkülönböztetését. 2) A játék lényege, hogy amikor a tanár egy betűt mond/mutat, a tanulónak meghatározott mozdulatot kell végrehajtaniuk, attól függően, hogy a betű magánhangzót vagy mássalhangzót jelöl. 3) Az alábbi mozgásokat végezzék a tanulók! Magánhangzó: Emeljék fel a kezüket a fejük fölé. Mássalhangzó: Kocogtassák meg a kezükkel a térdüket. 4) Biztassuk a tanulót, hogy összpontosítsanak és gyorsan reagáljanak minden egyes betűre. 5) Soroljuk az ábécé betűit, a tanuló pedig válaszoljon mozgással. 6) Folytassuk a játékot meghatározott ideig, körülbelül 2-5 percig. 7) A betűk gyorsabb sorolásával nehezíthetjük a játékot. 8) Alkalmazzunk pozitív megerősítést és dicséretet a helyes mozgásvégrehajtásért. 9) A játék végén gratuláljunk a gyerekeknek, és adjunk nekik pozitív visszajelzést.

A játék tananyaghoz, tanuláshoz való illeszkedése lehetőségei	- Ösztönözzük a tanulót, hogy koncentráljon és gyorsan reagáljon minden egyes betűre, amelyet hallanak. Így fejleszthetik a koncentrációjukat és a reakciósebességüket. - A játék minden olyan oktatási tartalom átadásához alkalmazható, ahol a cél két kategória megkülönböztetése. Például: főnevek és igék, páros és páratlan számok, országok és városok.
Variációk	1) Mondjunk szavakat, és kérjük meg a tanulót, hogy azonosítsák, magánhangzót vagy mássalhangzót tartalmaznak-e. 2) Osszuk a tanulót csoportokra, számoljuk a helyes válaszokat, majd a feladat végén hirdessünk győztest.
Specifikus példák	1) Magyar és idegen nyelv: - Egyes és többes szám. - Melléknevek és főnevek. - Rendhagyó és nem rendhagyó igék. - Határozott és határozatlan névelő. 2) Matematika: „Nagyobb, mint” és „kisebb, mint” szimbólumok. - Pozitív egész számok és negatív egész számok. - Egész számok és törtek. - Hegyes- és tompaszögek. - Páros és páratlan számok. 3. Általános ismeretek (földrajz, biológia és egyéb kapcsolódó tantárgyak): - Gyümölcsök és zöldségek. - Fák és virágok. - Folyók és tengerek. - Beltéri és kültéri tevékenységek.

A játék neve	Matematikai mozgás
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 1. szint Helyigény: kis osztályterem Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: fülbemászó zene Időigény: 2-5 perc
A játék kezdete	A tanulók álljanak az asztaluk mellé. Írjunk néhány példát a matematikai műveletekre a táblára (összeadás, kivonás, szorzás, osztás). Győződjünk meg róla, hogy ezek megfelelnek a tanulók tudásszintjének.
A játék menete	1) Első lépésként mondjuk el a tanulóknak, hogy egy szórakoztató mozgásos játékban fognak részt venni, melynek neve „Matematikai mozgás”. 2) Minden egyes matematikai művelethez társítsunk egy adott mozgást: – Összeadás: Helyben szökdelés – Kivonás: Guggolással talajérintés – Szorzás: Karemelés oldalsó középtartásba – Osztás: Karemelés, hullánczó mozgás végzése 3) Start playing energetic music. Instruct the students to begin dancing or moving around their desks. 4) Indítsunk el egy pergő ritmusú zenét. A tanulók kezdjenek el táncolni vagy mozogni az asztaluk körül. 5) Miközben táncolnak, időnként állítsuk meg a zenét. Amikor a zene leáll, válasszanak egy táblára írt példát. 6) Minden tanuló gyorsan elvégzi az általa választott példán feltüntetett matematikai műveletnek megfelelő mozdulatot. A feladat a művelet felismerése és a hozzá rendelt mozdulat elvégzése, nem pedig a feladat megoldása. 7) Indítsuk újra a zenét, és bátorítsuk a tanulókat, hogy folytassák a táncot. Ismételjük meg a folyamatot többször, így a tanulók gyakorolhatják a különböző matematikai műveletekhez tartozó különböző mozdulatok végrehajtását, miközben aktívak maradnak. 8) Alkalmazzunk pozitív megerősítést és dicséretet a helyes mozgásvégrehajtásért. 9) A játék végén gratuláljunk a gyerekeknek, és adjunk nekik pozitív visszajelzést.

A játék tananyaghoz, tanuláshoz való illesztésének lehetőségei	• Ösztönözzük a tanulókat arra, hogy szabadon mozogjanak, koncentráljanak és gyorsan reagáljanak. Így fejleszthetik a koncentrációt, a reakciósebességet és a spontán mozgást. • A gyerekek a matematikai műveleteket mozgások és szimbólumok kombinációjával erősítik meg. • Bármilyen szimbólumcsoportot bevezethetünk, és megváltoztathatjuk a hozzájuk rendelt mozdulatokat is.
Variációk	• Ahogy a tanulók fejlődnek, rövid idő alatt több példát is adhatunk nekik. A matematikai feladatok nehézségét igazítsuk a tanulók tudásszintjéhez. Különböző matematikai fogalmakat is bevezethetünk. • Amennyiben a matematikai művelet jelét elhagyjuk, akkor a gyerekek feladata, hogy kitalálják, melyik műveletet kell elvégezni az adott eredmény eléréséhez. • Módosítsuk a játékot a mozgások megváltoztatásával: ugrások, guggolások, ugrókötelek, pörgések stb. • Osszuk a tanulókat csoportokra, és számoljuk össze a helyes válaszokat, majd a végén határozzuk meg a játék győztesét. • Adjuk hozzá a feladathoz a matematikai műveletek megoldását és a válasz ugrásokkal történő megjelenítését (az ugrások száma megfelel az eredménynek).
Specifikus példák	1) Magyar nyelv: a) Pont, kérdőjel, felkiáltójel, vessző, idézőjel. 2) Matematika: b) Környezetbe rejtett geometriai alakzatok: kör (kerék), háromszög (útjelző tábla), négyzet (párna), téglalap (könyv). 3) Általános ismeretek (földrajz, biológia és egyéb kapcsolódó tantárgyak): c) Időjárási szimbólumok: nap, felhő, esőcsepp, hópehely, villám, szél.

A játék neve	Geo-mozgás maraton
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 1. szint Helyigény: kis osztályterem Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: fülbemászó zene Időigény: 2-5 perc
A játék kezdete	A tanulók álljanak az asztaluk mellé.
A játék menete	1) Mondjuk el a tanulóknak, hogy a „Geo-mozgás maraton” játékban fognak részt venni. 2) Minden földrajzi fogalomhoz rendeljünk egy konkrét mozgást az alábbiak szerint: - Hegyek: karemelés magastartásba - Folyók: hullámozó karmozdulat végzése - Kontinensek: menetelés helyben a kontinens alakját hangsúlyozva a karok mozgásával. - Országok: térdemelés - Fővárosok: Saját tengely körüli forgás 3) Indítsunk el egy pergő ritmusú zenét. A tanulók kezdjenek el táncolni vagy mozogni az asztaluk körül. 4) A diákok szabadon táncolnak. A tanár a fentieknek megfelelő kategóriába eső neveket mond. A gyerekek feladata, hogy a zene ritmusában ismételjék a megfelelő mozdulatot, amíg a következő nevet nem említjük. 5) Ismételjük meg a folyamatot többször, lehetővé téve a tanulók számára, hogy zökkenőmentesen váltsanak át a különböző mozgások között, miközben aktívak maradnak. 6) Biztassuk a tanulókat, hogy lelkesen és pontosan mozogjanak, és a kapcsolódó mozgások végrehajtása közben figyeljenek az egyes földrajzi kategóriákra. 7) Alkalmazzunk pozitív megerősítést és dicséretet a helyes mozgásvégrehajtásért. 8) A játék végén gratuláljunk a gyerekeknek, és adjunk nekik pozitív visszajelzést.



A játék tananyaghoz, tanuláshoz való illesztésének lehetőségei	• Ösztönözzük a tanulókat arra, hogy szabadon mozogjanak, koncentráljanak és gyorsan reagáljanak. Így fejleszthetik a koncentrációt, a reakciósebességet és a spontán mozgást. • A feladat által mélyül a tanulók földrajzi ismerete. • A fogalmak és a hozzájuk kapcsolódó mozgásfeladatok szabadon változtathatók.
Variációk	Megállíthatjuk a zenét a feladat közben, ekkor a tanulóknak mozdulatlanul kell maradniuk, amíg a zene nem folytatódik újra.
Specifikus példák	1) Magyar nyelv és irodalom: a) Az iskolai olvasmányok karakterei.. 2) Matematika: b) Geometriai alakzatok. 3) Általános ismeretek (földrajz, biológia és egyéb kapcsolódó tantárgyak): c) Állatok.

A játék neve	Aktív válasz
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 1. szint Helyigény: kis osztályterem Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: nincs Időigény: 2-5 perc
A játék kezdete	- Biztosítsunk minden tanulónak elegendő helyet, hogy kényelmesen állhasson az asztalánál. - Készítsünk elő az oktatott tananyaggal kapcsolatosan kérdéseket vagy feladatokat. Ezek lehetnek feleletválasztós kérdések, matematikai feladatok, szókincsbeli szavak vagy bármilyen más oktatási tartalom..
A játék menete	1) Tegyük fel egy kérdést vagy feladatot az osztály számára. 2) A tanulónak a kérdésre adott válaszuk jelzésként egy meghatározott mozdulatot kell végrehajtaniuk. 3) Minden lehetséges válaszhoz rendeljünk különböző mozdulatot. Például: – lábdobogás az A lehetőséghez; – taps a B lehetőséghez; – a fejük bólintása a C lehetőséghez; – helyben szökdelés a D lehetőséghez. 4) A kérdés vagy feladat ismertetése után adjunk egy percet a tanulónak, hogy átgondolják a válaszukat, és előkészítsék a megfelelő mozdulatot. 5) Ha készen állnak, kérjük meg őket, hogy végezzék el a választott válasznak megfelelő mozdulatot. 6) Figyeljük meg a tanulók mozgását, hogy értékelni tudjuk a reakcióikat és a tananyag megértését. 7) Adjunk visszajelzést vagy további utasításokat a tanulók válaszai alapján.

A játék tananyaghoz, tanuláshoz való illesztésének lehetőségei	1) Szabjuk a kérdéseket vagy feladatokat konkrét tantárgyához és a tanulók tudásszintjéhez. 2) Alkalmazzunk különböző kérdésformátumokat, például kitöltős kérdéseket vagy nyílt végű kérdéseket. 3) Hagyjuk, hogy a tanulók egyénileg vagy párban / kisebb csoportokban dolgozzanak, és a megfelelő mozgás végrehajtása előtt beszéljék meg a válaszaikat. 4) Használjuk a játékot formatív értékelési eszközként a megértés ellenőrzésére és a kulcsfogalmak megerősítésére. 5) Használjunk interaktív képernyőt az osztályban a kérdések és válaszok bemutatására.
Variációk	1) Végrehajtás időre: Vezessünk be időzített fordulót, ahol a tanulónak meghatározott időn belül kell válaszolniuk a kérdésekre. Ez gyors gondolkodásra és döntéshozatalra készíteti a tanulót. 2) Csapatkihívások: Osszuk a tanulót csapatokra, és alakítsuk a játékot versennyé. A csapatok a helyes válaszokért pontokat szerezhettek, a gyorsaságért vagy a kreativitásért pedig bónuszpontokat kaphatnak. 3) Tematikus fordulók: Vezessünk be tematikus köröket meghatározott témák vagy tanegységek alapján. Például lehet egy szókincsre összpontosító forduló, amelyet egy matematikai problémákkal foglalkozó forduló követ, stb.
Specifikus példák	Előkészületek: Nyomtassuk ki a megadott kérdéslistát, vagy készítsen sajátot. Készítsük elő a... a) ...matematikai témájú játékhoz: Kérdés: Mi az eredménye a 6 x 8-nak? A) 24, B) 42, C) 48, D) 56 b) ...magyar nyelvtan témájú játékhoz: Kérdés: Mit jelent a „perzisztens” szó? A) tartós, B) rövid, C) makacs, D) hosszú c) ...általános ismeretek témájú játékhoz: Kérdés: Melyik a legnagyobb sivatag a világon? A) Szahara, B) Góbi-sivatag, C) Kalahári-sivatag, D) Antarktiszi sivatag
Szükséges segédanyag	a) Az egyes lehetőségekhez rendelt mozgások vizuális megjelenítése a könnyebb memorizálás érdekében b) Prezentáció kérdésekkel és válaszokkal

A játék neve	Párkeresés mozgással
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 2. szint Helyigény: közepes méretű osztályterem, folyosó, kültéri helyszín Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: papír, filctollak, nyomtatott kártyák kérdésekkel és válaszokkal Időigény: 5-15 perc
A játék kezdete	- Tegyünk szabaddá egy nyitott teret az osztályteremben, ahol a tanulók szabadon mozoghatnak. - Készítsünk elő papírlapokat, amelyeken az oktatási tartalmakhoz illeszkedő párok vannak. Minden pár egy kérdés- vagy feladatkártyából és a hozzá tartozó válasz- vagy megoldókártyából álljon.
A játék menete	1) Osszuk ki a kérdés/feladat, illetve a válasz-/megoldáskártyákat véletlenszerűen a tanulók között, ügyelve arra, hogy minden tanuló kapjon egy kártyát és minden kártyának legyen párja. 2) A tanulónak körbe kell menniük az osztályteremben, és meg kell találniuk azt az osztálytársat, akinél a sajátjuk párja van. 3) A tanulók csak fizikai mozdulatokkal (pl. kézmozdulatokkal, arckifejezésekkel, testbeszéd) kommunikálhatnak egymással. 4) Miután a tanulók megtalálták a megfelelő társukat, együtt kell végrehajtaniuk egy előre meghatározott mozdulatot, mielőtt visszatérnek az asztalukhoz. 5) Miután minden pár megtalálta egymást és befejezte a mozdulatot, hívjuk össze az osztályt. 6) Kérjünk meg minden párt, hogy osszák meg az osztállyal a kérdésüket/feladatukat és a hozzá tartozó választ/megoldást. 7) Adjunk visszajelzést és szükség szerint pontosítást, mielőtt a következő fordulóba belevesszük.
A játék tananyaghoz, tanuláshoz való illesztésének lehetőségei	- A tanulókártyák tartalmát illesszük a tananyaghoz (pl. matematikai egyenletek és megoldásaik, szókincs szavak és definíciók, földrajzi kérdések és válaszok). - Állítsuk be a kérdések/feladatok nehézségét a tanulók évfolyam- és tudásszintje alapján. - Alkalmazzunk különböző aktivitásokat, amelyeket a diákok együtt végezhetnek, például pacsizást, ökölcsapást, vállveregetést vagy egyszerű táncmozdulatokat. - Használjuk a játékot lehetőségként a tanulás ismétlésére és megerősítésére, miközben ez a mozgást és a társas interakciót is elősegíti az osztályteremben.

Variációk	Időre történő feladatvégrehajítás: Vezessünk be időkorlátot az egyes kártyapárok összepárosítására. Ez gyors gondolkodásra és döntéshozatalra ösztönöz. Mozgásos kihívások beépítése: Adjon ki konkrét mozdulatokat vagy gyakorlatokat, amelyeket az egyes állomásokon a kártyák összepárosításával együtt kell végrehajtani. A tanulónak például 10 ugrókötelezést kell végrehajtaniuk, mielőtt összeillesztenének egy kártyapárt. Testreszabott tartalom: Tegyük lehetővé a tanulók számára, hogy saját kérdés- és válaszkártyákat készítsenek érdeklődési körük vagy az általuk áttekintendő konkrét témák alapján. Ez biztosítja az autonómiát és a tanulási folyamat iránti felelősségvállalást. Tematikus párosítások: Hozzunk létre tematikus kártyakészleteket ünnepek, évszakok vagy különleges események alapján, ünnepi vagy aktuális elemet adva a játékhoz. Zászlók: Húzzanak a diákok nemzeti zászlókat amelyek kérdéskártyaként szolgálnak. Ezután készítsenek megfelelő válaszkártyákat az országok neveivel.
Specifikus példák	Példa a megvalósításra: Nyomtassuk ki a megadott kérdéslistát, vagy készítsünk sajátot. Készítsünk egy sor tanulókártyát vagy papírlapot a megfelelő oktatási tartalmú párokkal. Minden pár egy kérdés- vagy feladatkártyából és a hozzá tartozó válasz- vagy megoldókártyából álljon. a) Matematika témájú játékokhoz: Kérdéskártya: „Mekkora egy 6 egység hosszú és 4 egység széles téglalap területe?” Válaszkártya: „24 területegység”. b) Magyar nyelv témájú játékokhoz: Kérdéskártya: „Mi a »boldog« szinonimája?” Válaszkártya: „Örömteli”. Kérdéskártya: „Mi a »gyermek« szó többes számú alakja?” Válaszkártya: „Gyermekek”. c) Általános ismeretekkel kapcsolatos játékokhoz: Kérdéskártya: „Mi Franciaország fővárosa?” Válaszkártya: „Párizs”. Kérdéskártya: „Melyik Föld leghosszabb folyója?” Válaszkártya: „Nílus”. Kérdéskártya: „Melyik a legnagyobb és legmélyebb óceán?” Válaszkártya: „Csendes-óceán”.
Elérhető videó	#ESSD2023 - LESSON 1 - GUESS THE FLAG Which country's flag is this? https://youtu.be/7fgIIrZOvrl
Szükséges segédanyag	A kérdések és válaszok listája

A játék neve	Kincsvadászat A-tól Z-ig
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 3. szint Helyigény: közepes méretű osztályterem, folyosó, kültéri helyszín Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: papír, filctollak, öntapadós jegyzetek, tárgyak, tárgyak vagy fogalmak listája, stopperóra Időigény: 10-30 perc
A játék kezdete	- Osszuk az osztályt 3-4 fős csoportokba. - Tegyünk szabaddá egy területet az osztályteremben, ahol a diákok szabadon mozoghatnak. - Készítsünk egy listát az ábécé minden egyes betűjéhez egy adott témához vagy kategóriához kapcsolódó tárgyakból, fogalmakból. Írjuk ezeket a tárgyakat/fogalmakat külön kártyákra vagy papírlapokra.
A játék menete	1) A tanulók egy „Kincsvadászat A-tól Z-ig” játékban vesznek részt, ahol az ábécé egyes betűinek megfelelő tárgyakat vagy fogalmakat kell találniuk. 2) Adjunk minden csapatnak egy listát a tárgyról, és magyarázzuk el a játékszabályokat. 3) Indítsuk el az időzítőt, és utasítsuk a csapatokat, hogy közösen keressenek egy olyan tárgyat vagy fogalmat a listáról, amely „A” betűvel kezdődik. 4) A csapatoknak a kijelölt területen kell keresniük egy olyan tárgyat vagy fogalmat, amely megfelel az egyes betűk kritériumainak. 5) Amint egy csapat megtalálja az első betűhöz tartozó tárgyat, továbblépnek a következő betűre a listájukon. 6) A csapatok folytatják az ábécé minden egyes betűjéhez tartozó tárgyak vagy fogalmak keresését a megadott időkorláton belül. 7) A játék végén hívjuk össze a csapatokat, és tekintsük át az eredményeiket. 8) Adjunk pontokat minden csapatnak a sikeresen megtalált elemek száma és a választások pontossága alapján. 9) Ünnepeljük meg a győztes csapatot, és beszéljük meg az egyes csapatok által talált tárgyakat.
A játék tananyag-hoz, tanulás-hoz való illesztésének lehetőségei	- A tanulók érdeklődési köre és a tantervi célok alapján a téma vagy a tárgyak kategóriája testre szabható (pl. természet, osztálytermi tárgyak, történelmi személyek). - Ösztönözzük a tanulókat arra, hogy kritikus gondolkodást és problémamegoldó készséget használva azonosítsák az egyes betűk kritériumainak megfelelő tárgyakat vagy fogalmakat. - Használjuk a játékot lehetőségként a szókincs, a betűfelismerés és a kategorizálási készségek megerősítésére, miközben elősegítjük a csapatmunkát és az együttműködést. - Biztosítsunk a kincsvadászat során minden csapatnak pozitív megerősítést és bátorítást.

Variációk	- Adjunk minden csapatnak öntapadós jegyzetpapírt és filctollakat. Ezeket arra fogják használni, hogy felcímkézzék az ábécé megfelelő betűjének megfelelő tárgyakat. - Kövessük az alábbi lépéseket a jegyzetek hatékony használatához: - A kincsvadászat megkezdése előtt osszunk ki minden csapattagnak egy adott szerepet. Például az egyik csapattag lehet felelős a tárgyak megtalálásáért, egy másik a felcímkézésért, egy harmadik pedig a már megtalált betűk számon tartásáért. - Ahogy a csapatok megtalálják az ábécé egyes betűinek megfelelő tárgyakat, a kijelölt csapattag a jelölő segítségével felírja a tárgy kezdőbetűjét egy öntapadós cetlire. - Emlékeztessük a tanulókat, hogy a cél az, hogy minden egyes betűhöz egyedi elemeket találjanak, és a jegyzetfüzetek használata segít a csapatoknak nyomon követni az előrehaladásukat és hatékonyan megszerezni a találataikat. - Ha a tanulók olyan helyzetbe kerülnek, amikor a játék során nem találnak egy bizonyos betűnek megfelelő tárgyat vagy elemet, mint például az „F” betű az osztályteremben, arra lehet ösztönözni őket, hogy kreatívan gondolkodjanak, és fontolják meg az alternatív lehetőségeket: - Gondoljanak kapcsolódó fogalmakra: Ahelyett, hogy csak a fizikailag elérhető tárgyakra koncentrálnának, gondolhatnak olyan fogalmakra, szavakra, amelyek „F” betűvel kezdődnek és kapcsolódnak a kincsvadászat témájához vagy kategóriájához. Például olyan szavakra gondolhatnak, mint „flegma”, „fák”, „fűvös hangszerek” - Fedezzük fel az osztályterem kívüli környezetet! Ha megengedett, a diákok az osztályterem kívülről is kimerészkedhetnek, hogy az iskola más területein az „F” betűnek megfelelő tárgyakat keressenek. Ez magába foglalhatja a közös helyiségeket, folyosókat vagy szabadterületet is.
Specifikus példák	Az osztályteremben található tárgyak és eszközök listája a következőket foglalhatja magában: - Iskolaszerek, például ceruzák, tollak, füzetek, vonalzők és radírok. - Taneszközök, például tankönyvek, munkafüzetek, feladatlapok és kézikönyvek. - Tanítási segédeszközök, mint például tanulókártyák, plakátok, táblázatok és manipulatív eszközök. - Személyes tárgyak, mint például hátizsákok, uzsonnádobozok vagy vizespalackok. - Bútorok, például íróasztalok, székek, asztalok, szekrények és könyvespolcok. - Berendezések, mint például számítógépek, projektorok, táblák és laboratóriumi eszközök. - Tantermi dekorációk, például földgömbök, térképek, művészeti alkotások és növények. Fogalmak listája – példák: - Állatok (pl. hangya, medve, macska) - Könyvek (pl. atlasz, szótár, enciklopédia) - Színek (pl. kék, zöld, piros)
Elérhető videó	#ESSD2023 - LESSON 3 - A-Z CHALLENGE Match icons with letters https://youtu.be/30MlrU2yLmo
Szükséges segédanyag	A tételek, tárgyak és fogalmak listája

A játék neve	Ábécés akcióváltó
A játék főbb jellemzői	A játék szintje: 3. szint Helyigény: közepes méretű osztályterem, folyosó, kültéri helyszín Szükséges sportszer: nincs Szükséges segédanyag, háttéranyag: papír, filctollak, stopperóra Időigény: 10-30 perc
A játék kezdete	- Osszuk az osztályt két egyenlő létszámú csapatra. - Tegyünk szabaddá egy területet az osztályteremben, hogy a tanulók szabadon mozoghassanak. - Írjuk az ábécé betűit különálló kartonokra vagy papírlapokra, és helyezzük őket egy tárolóedénybe.
A játék menete	1) Magyarazzuk el a tanulóknak, hogy egy „ábécés váltóversenyen” vesznek részt, ahol az ábécé minden betűjéhez egy-egy mozgást kell végezniük. 2) Minden csapat felsorakozik egy rajtvonal mögött, és minden csapatból egy kijelölt diák áll a terem másik végében. 3) Válasszunk ki egy betűt a tárolóból, és mondjuk el az osztálynak. 4) Ezután minden csapatból egy választott diáknak gyorsan ki kell találnia egy mozgást, amely a bejelentett betűvel kezdődik, és elő kell adnia azt (további részletekért lásd a <i>Specifikus példák</i> részt alább). 5) Amint a kijelölt tanuló végrehajtja a mozgást, visszaszalad, hogy megjelölje a soron következő csapattársát, aki aztán megismétli a folyamatot a következő betűvel. 6) A játék staféta formában folytatódik, amíg az ábécé összes betűjét el nem használják. 7) A csapatok pontokat szereznek a gyorsaság és pontosság alapján. 8) Az a csapat nyer, amelyiknek a játék végén a legtöbb pontja van.
A játék tananyag-hoz, tanulás-hoz való illesztésének lehetőségei	- Építsünk be tananyagtartalmat a játékba úgy, hogy minden fordulóhoz egy adott témát vagy kategóriát rendelünk (pl. állatok, sport, igék). - Bátorítsuk a tanulókat, hogy legyenek kreatívak a mozgásban és kapcsolják azt az egyes fordulók témájához vagy kategóriájához. - Használjuk a játékot lehetőségként a szókincs, a helyesírás és a betűfelismerési készségek megerősítésére, miközben fokozzuk a fizikai aktivitást és a csapatmunkát az osztályteremben. - Adjunk pozitív visszajelzést és bátorítást minden diáknak a játék során.

Variációk	Gyorsasági forduló: Növeljük a játék tempóját a rendelkezésre álló idő csökkentésével! Ez kihívás a csapatok számára, hogy nyomás alatt gyorsan gondolkodjanak és reagáljanak. Komplex mozgások: Kérjük meg a tanulókat, hogy egyszerű mozdulatok helyett bonyolultabb mozgásokat vagy mozgássorokat hajtsanak végre, amelyek a meghirdetett betűvel kezdődnek. Például a „J” betűhöz tartozó „Jumping Jacks” helyett a tanulók egy sor jazztánclépést is előadhatnak. Csapatkihívások: Alkalmazzunk olyan kihívásokat, amelyekben egész csapatoknak kell összehangoltan végrehajtaniuk az egyes betűkhöz tartozó mozgásokat. Ez ösztönzi a csapatmunkát és a kommunikációt, mivel a csapatok megtervezik és összehangolják a mozdulataikat. Memória-kihívás: Minden forduló után adjon hozzá egy új betűt a sorozathoz, és kérjük meg a tanulókat, hogy az új betű mellett az összes korábban meghirdetett betűre is hajtsanak végre mozgásokat. Ez teszteli a tanulók memóriáját és a cselekvések felidézésének képességét. Téma-változat: A mozgásokhoz a tantervi célkitűzésekhez vagy az aktuális tanulási tartalomhoz kapcsolódó témát vagy kategóriát alkalmazzunk! Például, ha állatokat tanulmányozunk, a mozgások kapcsolódhatnak az állatok mozgásához (pl. „csúszás” a kígyó esetében, „galopp” a ló esetében).
Specifikus példák	1) A betű bemondása után minden csapatból a kijelölt diáknak gyorsan ki kell találnia egy testmozgást, amely a bemondott betűvel kezdődik, és végre kell hajtania azt. A mozgásnak egyszerűnek és a csapattársak és a játékvezető által is könnyen felismerhetőnek kell lennie. Íme néhány példa a különböző betűkhöz tartozó mozgásokra: - B: Béka – békaugrás - F: Futás – helyben futás - P: Pók – pókmászás - R: Repülő – Nyújtsa ki mindkét karját egyenesen oldalra, mintha szárnyak lennének, és tegyen úgy, mintha repülne. - T: Tánc – ritmusra történő testmozgás 2) A végrehajtási szempontok: - Miután a tanulók kiválasztották a mozgást, a lehető leggyorsabban kell végrehajtaniuk azt, miközben a kijelölt játékterületen belül maradnak. A cselekvésnek egyértelműnek és könnyen felismerhetőnek kell lennie a csapattársak és a játékvezető számára egyaránt. - A mozgás végrehajtása után a tanuló visszatérhet a csapatához, hogy kijelölje a soron következő tanulót, aki aztán megismétli a folyamatot a következő választott betűvel. 3) Eredményszámítás: - A csapatok a kijelölt tanuló által végrehajtott mozgás pontossága és egyértelműsége alapján kaphatnak pontokat. - A játékvezető vagy a bírók értékelhetik az egyes akciókat, és ennek megfelelően adhatnak pontokat. Az a csapat nyer, amelyik a játék végén a legtöbb pontot kapja.
Elérhető videó	#ESSD2023 - LESSON 3 - A-Z CHALLENGE Match icons with letters https://youtu.be/30MirU2yLmo



- ACTIVATE YOUR CLASS.EU: <https://www.activateyourclass.eu/>
- www.aktivitetsdatabasen.dk (Danish School Sport Association)
- EUmove project: <https://eumoveproject.eu/educational-resources/>
- GoNoodle | Get Moving: <https://www.youtube.com/channel/UC2YBT7HYqCbbvzu3kKZ3wnw>
- Cosmic Kids Yoga: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>
- Krokiet and Lama Academy (AKiL) (Digital Physically Active Learning for children aged 4-10)1:
 - YouTube-csatorna: <https://www.youtube.com/@AkademiaKrokietaiLamy>
 - Rajongói oldal: <https://www.facebook.com/AkademiaKrokietaiLamy>
 - Website: <https://krokietilama.pl>
 - Lejátszási lista az aktív szünetek példáival: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLcddwb0JjKHezwYsbO2NscOpmnkVHIQPG>
- Yorkshire &Humber Learning Community: <https://www.yhlearning.co.uk/collections>

7. Irodalomjegyzék

Active Living Research (2015). Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.

Kim Campbell (2014). Get Your Students Moving. <https://www.amle.org/get-your-students-moving/>

Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36-S42.

McKenzie, T. L., Li, D., Derby, C. A., Webber, L. S., Luepker, R. V., & Cribb, P. (2003). Maintenance of effects of the CATCH physical education program: results from the CATCH-ON study. *Health Education & Behavior*, 30(4), 447-462.

Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044-1054.

Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C. T., Castelli, D. M., & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental science*, 14(5), 1046-1058.

NCES (National Center for Educational Statistics): Average number of hours in the school day and average number of days in the school year for public schools, by state: 2007-08. https://nces.ed.gov/surveys/sass/tables/sass0708_035_s1s.asp

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-24.

WHO (World Health Organization) (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO (World Health Organization) (2022). Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

® **European**
School Sport
Day
Hungary

#ESSD2024

#BEACTIVE
EURÓPAI SPORTHÉT



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

KAPCSOLAT

Szeretnél többet megtudni az ESSD-ről?
Nézd meg a weblapunkat: www.essd.eu



BG BE ACTIVE



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

#BEACTIVE
EURÓPAI SPORTHÉT

@diaksport
 essdeurope
 @european_school_sport_day

További kérdés esetén keress
minket a következő elérhetőségen: info@essd.eu