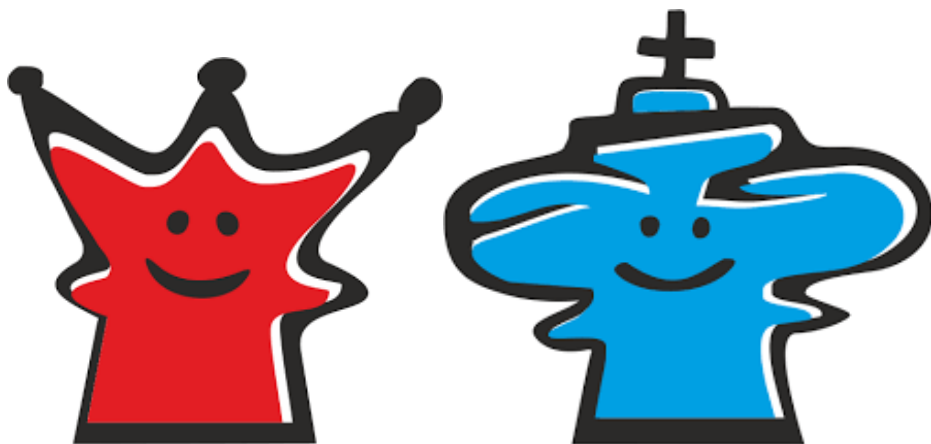




Az Európai Unió támogatásával

„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”



LOVAGI TORNA A SAKKPALOTÁBAN

JÁRÁS, FUTÁS, UGRÁS



SakkTesi innovatív módszer alkalmazása a testnevelési tevékenységekben

TEVÉKENYSÉGI TERV

Óvodapedagógus neve: Márton Kinga	Dátum: 2026. március 27.	Intézmény, csoport, létszám: Kippkopp Óvoda Bogyó csoport – középcsoport Létszám: 17 gyerek
Tantervi témakör: Ki és hogyan tervez és szervez meg egy tevékenységet?	A projekt címe: A kenyér útja!	A hét témái: Honnan indul a kenyér útja? Hogyan lesz a búzából liszt? Hogyan készül a kenyér? Miért becsüljük meg a kenyeret? Hogyan ünnepelhetjük a Kenyér hetét?
Fejlődési terület: FFEÁSZH (Fizikai fejlődés, egészségi állapot, személyes higiénia) A tevékenység megnevezése: Testnevelés tevékenység: Lovagi torna a Sakkpalotában – járás, futás, ugrás A tevékenység típusa: begyakorló		
Testi-, fizikai fejlettség, egészségi állapot és személyi higiénia	PMT – Pszichomotoros terület Testnevelés	Motorikus képességek fejlesztése nagymozgásokkal: járás, futás, ugrás Koordinációs képességek fejlesztése

A tevékenység helye, mérete: óvoda előtere, 9 x 7 m

A tevékenység időtartama: 35 perc

Érintett fejlődési terület és fejlődési dimenziók a tevékenység során:

Fejlődési területek dimenziói	Gyermeektől elvárható magatartás/képesség/viselkedésmutató	Műveletesített feladatok
<i>Nagy- és finommozgások ismerős élethelyzetekben való alkalmazása</i> <i>Szenzomotoros képességek alkalmazása a mozgás irányításában</i> <i>Tanulási képességek és tanuláshoz való viszonyulás</i>	1.1. A gyermek életkorának megfelelő, változatos tevékenységéhez szükséges izmok koordinációja, összehangolása 1.2. A gyermek fejlettségéhez mérten változatos fizikai tevékenységeken való részvétel 2.1. Érzékszervek használata a környezetük felfedezésében (látás, hallás, tapintás, szaglás) 2.2. Térbeli tájékozódás az érzékszervek segítségével 1.1. Kitartás a kapott feladatok véghezvitele 1.2. Motiváció és kreativitás	- hallgassák figyelemmel a keretmesét - kövessék az utasításokat, feladatokat - végezzék örömmel a rendgyakorlatokat - végezzék helyesen a légzőgyakorlatokat - végezzék jó kedvvel és helyesen a főgyakorlatokat - ismételjék helyesen a mondókákat, énekeket - vegyenek részt örömmel a játékban - türelmesen várják ki a sorukat - hallgassák figyelemmel az utasításokat - legyenek motiváltak a feladatok elvégzésében

Módszerek és eljárások: mesélés, beszélgetés, bemutatás, szemléltetés, magyarázat, utasítás, gyakorlás, megfigyelés, ismétlés, játék, értékelés

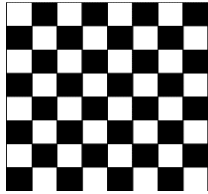
Értékelési formák: szóbeli, jutalomperc

Felhasznált didaktikai eszközök: SakkTesi szőnyeg, SakkTesi babzsákok, SakkTesi bábfigurák, sakktáblák (palotához)

Szervezési formák: frontális, csoportos, egyéni

TEVÉKENYSÉG LEVEZETÉSE

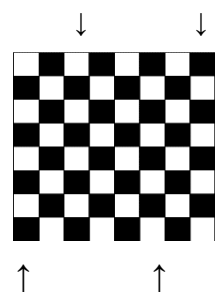
A tevékenység mozzanatai	Tartalom	Terhelés	Alakzatok, szervezési és módszertani útmutatások	Megjegyzések
1. A csoport megszervezése 10'	Rendtartó intézkedések: terem kiszellőztetése, didaktikai anyagok előkészítése a tevékenység lebonyolításához. Kivonulás: <i>Kipp-kopp lépegess, lassan ne siess!</i> Sorakozás, köszönés, visszaköszönés: Csoport VIGYÁZZ! Csoport IGAZODJ! Csoport VIGYÁZZ! - Jó reggelt, Bogyó csoport! - Jó reggelt, óvó néni! A mai reggelen köszöntsük egymást egy fejbólintással. Próbálj meg mindenkire egyenként rápillantani és bólintani neki üdvözlésképpen. A gyerekek köszöntik egymást. Elkezdem a körbe hívogató éneket: <i>Körbe felállni kis gyerekek, /Lökjük előre a kezeket,</i> <i>Most fel az égbe, Aztán le, /Csípőre téve, végezve...</i>	1'	egysoros tornasor köszönés visszaköszönés sétálás, integetés köralkotás gyakorlatok	

2. A szervezet sokoldalú előkészítése 5'	<i>Gyerekek, induljunk el a Sakkpalotába!</i> <u>Mondóka:</u> 1, 2, 3, 4 kicsi cipő hová mégy... <i>Lovagitornára indulok.</i> Felsorakozunk a sakkszőnyeg szélére. <i>Üdvözljük a királyt!</i> Rendgyakorlatok: - Arccal a sakkszőnyeg felé, balra át! (egy - kettő) - Arccal a palota felé, jobbra át! (egy - kettő) - Arccal a bejárat felé, hátra arc! (egy - kettő) - Arccal a sakkszőnyeg felé, jobbra át! (egy - kettő) - Arccal a palota felé, jobbra át! (egy - kettő) A Világos és a Sötét király üdvözlése: - <i>Örülök, hogy elfogadtátok meghívásomat a Kenyér tisztelére szervezett Lovagi tornára.</i> - <i>Köszöntelek titeket, a Sakkpalotában!</i> - Gyere te is próbáld ki, - Milyen jó a SakkTesi! <i>A lovagi tornához elő kell készítenünk testünket.</i> - Természetes járás körben: <i>Gyertek, ne maradjon le senki!</i> - Ütemes járás, karok ellentétesen mozognak a test mellett: <i>Menetelünk, mint a lovagok!</i> - Lábujjhegyen járás, karok magas tartásban:	3' 2' 5' 1 kör	utasítás gyakorlás körben a sakkszőnyeg körül	SakkTesi szőnyeg 
---	---	--	---	---

3. A helyváltoztató készülék szelektív befolyásolása 5' Fej-nyak	<i>Óvatosan haladjunk, lássuk ki a legmagasabb lovag!</i> - Járás térdemeléssel, karok oldalsó középtartásban: <i>Lépjük át a pocsolyákat!</i> - Talp külső peremén való járás, karok a tarkón: <i>Vigyázzatok, keskeny itt az ösvény!</i> - Ugrás páros lábbal: <i>Ugorjuk át a pocsolyát!</i> - Lassú futás: <i>Igyekezzünk, nemsokára kezdődik a lovagi torna!</i> - Felgyorsuló futás: <i>Már hallom a Világos király hangját, kezdődik az ünnepség!</i> - Természetes járás – légzőgyakorlatok: <i>Orrunkon beszívjuk a levegőt, szánkron kiengedjük!</i> <u>Kerettörténet:</u> <i>Az udvaron már vártak a birodalom lovagjai. Vajon mit szeretnének? Azt mondja a vezér, hogy bemutatják nekünk, hogyan szoktak bemelegíteni lovagi torna előtt. Szeretnétek velük együtt végezni a gyakorlatokat?</i> - SAKKTÁBLA SORAKOZÓ! - Két kar - távolság! <u>1. Nyakgyakorlat:</u>	1 kör 1 kör 1 kör ½ kör ½ kör 1 kör 1 kör 1 kör 5'	bemutató gyakorlás	
---	--	---	----------------------------------	--

Váll	K. H: Oldalterpeszállás, karok csípőn 1-2ü: Fejfordítás jobbra 2x: <i>Nézzünk körül a palotában! 2x</i> 3-4ü: Fejfordítás balra 2x: 1-2ü: Fejhajlítás előre 2x: <i>Nézzünk le a földre!</i> 3-4ü: Fejhajlítás hátra 2x: <i>Nézzünk fel az égre!</i> 1ü: Fejkörzés 2x: <i>Óvatosan végezzük, hogy ne szédüljünk!</i> <u>2. Vállgyakorlat:</u>	4x	egysoros vonal	
Kar	1-2 ü: Vállmelés fel-le 2x: <i>Csodálkozunk, nem tudjuk mi történik! – vállmelés, leengedés</i> <u>3. Kargyakorlat:</u> K. H: Kisterpeszállás, kezek a vállon 1-2ü: Karkörzés előre 2x 3-4ü: Karkörzés hátra 2x K. H: Kisterpeszállás, karok melső középtartásban Karkörzés előre: <i>Lassan forog a kerék... - mondókára</i> Karkörzés hátra K. H.: Szögállás, karok magastartásban 1-2ü: Páros karkörzés előre 2x: <i>Forog a szélmalom kereke!</i> 3-4ü: Páros karkörzés hátra 2x: <i>Pörög a szélmalom</i>	4x	bemutató	utasítás

4. Főgyakorlat 10'	1-2ü: Térdkörzés kifelé, térdkörzés befele 2x K.H: Összetett láb, kezek a térden 1-2ü: Térdkörzés 2x: <i>Jó mélyen!</i> K.H.: Guggolótámasz 1ü: Felugrás: <i>Nagyot ugrik a béka!</i> 2ü: Vissza kiindulóhelyzetbe 3ü: Felugrás: <i>Utána a kis béka!</i> 4ü: Vissza kiindulóhelyzetbe <u>Légzőgyakorlatok:</u> Beszívjuk az orrunkon a levegőt, 5-ig felszámolunk magunkban. Kifújuk a szánkron a levegőt, 10-ig felszámolunk magunkban. Mindenki ügyesen végezte a bemelegítő gyakorlatokat. Felkészültetek a Lovagi tornára. <u>Kerettörténet:</u> <i>Úgy látom, hogy kellőképpen bemelegítettétek testeteket a Lovagi tornára – mondja a Világos Király. Hallgassuk meg a Sakkpalota indulóját, és kezdetét veheti a tornabemutató!</i> Induló:Cikkcakk Sakk Dal Két csapatra oszlunk:		https://www.youtube.com/watch?v=Txmj05xqvWg	
--------------------------------------	---	--	--	---

	♔ Világos sereg ♚ Sötét sereg A csapatkapitányok a fehér és a fekete lovak irányításával a csapatokat a sakkszőnyeg két szemközti oldalához vezetik. ➤ Világos fereg a1 mezőről indul és c8 mezőről megy vissza ➤ Sötét sereg h8 mezőről indul és f1 mezőről megy vissza A gyakorlatokat a sakkszőnyegen végzik a gyerekek. Mezőről-mezőre haladnak előre váltott lábbal, figyelve arra, hogy a lábuk a mező közepén legyen. 1. Járásformák gyakorlása mezőről-mezőre a. Járás adott irányba b. Járás adott irányba, fejtetőn babzsákkal c. Járás adott irányba, lábujjon, karok oldalt d. Járás adott irányba, lábujjon, karok oldalt, babzsák a tenyéren e. Járás adott irányba akadály átlépésével, páros lábbal mezőről-mezőre 2. Futásformák gyakorlása mezőről-mezőre a. Futás egyenes vonalban	1' 2 sor 3' 2 sor 3'	utasítás gyakorlás értékelés	
--	---	---	---	---

5. A szervezet fokozatos lecsillapítása 5'	b. Futás egyenes vonalban, akadály átlépésével 3. Ugrásformák gyakorlása mezőről-mezőre a. Ugrás előrehaladással, páros lábbal Játék: Tűz, Víz, Levegő, Föld Érdekes feladatokat fogtok elvégezni utasítások alapján: Most hallgassátok meg mi lesz a feladat, ha elhangoznak ezek a szavak: A TŰZ szó hallatán gyorsan kell lépegetni a fekete mezőben, mintha forró köveken lépegetnétek. A VÍZ szó hallatán a fehér mezőben úszó mozdulatokat kell végezni. A LEVEGŐ szó hallatán a fehér mezőben a karok oldaltartásával repülést utánozó mozdulatokat kell végezni! A FÖLD szó hallatán a fekete mezőben helybenjárást kell végezni! Figyeld a szavakat és végezd el a feladatot! - SAKKTÁBLA SORAKOZÓ! <u>Kerettörténet:</u> <i>A Lovagi torna ezzel a végéhez ért – mondja a Sötét</i>	2 sor 3' 1x 5'	hallgatják a magyarázatot utasításnak megfelelően elvégzik a feladatokat	
---	--	---	--	---

	<i>Király. Kiválóan dolgoztatok, a megmérettetés sikeres volt. Mindenki nagyon ügyesen elvégezte a kitűzött feladatokat.</i> A csoport teljesítésének általános kiértékelése. A kiemelkedő egyéni lovagi teljesítmények kiemelése. A feldolgozott ismeretek rögzítése, a motiváció fenntartása. Minden gyerek egy sakkfigura kitűzött kap jutalmul. A Világos sereg a világos figurákat, a Sötét sereg a sötét figurákat felrakja a sakkszőnyegre alapállásba. Megállnak a sakkfigurák mögé. <i>A Lovagi torna véget ért, váljon egészségetekre!</i> <i>Köszönjük szépen!</i>		csapatok megkapják a sakkfigura-jutalmat	
--	---	--	--	--

Bibliográfia:

1. Polgár Judit: Kalandozás a Sakktáblán, Kolibri 2020
2. dr. Tótszóllósné Varga Tünde: Mozgásfejlesztés az óvodában, 2006
3. Gaál Sándorné: Az óvodai irányított mozgástevékenység tervezése és szervezése (éves ütemterv)
4. Farnosi István – Gaál Sándorné: Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése. – Budapest Pécs: Dialóg Campus, 2007. – (Dialóg Campus tankönyvek). (Pedagógia). (Dialóg Campus Sport) 372 F 28
5. Ács Anna: Játékos mozgásfejlesztő gyakorlatok, 1-2. In: Fejlesztő Pedagógia, 1990. 4.sz.
6. Pereszlényi Éva – Porkolábné Balogh Katalin: Játék – mozgás – kommunikáció: óvodai program. – Budapest; Alcius, 1996