

Mellékletek

Melléklet 1.

Codebook

Változó	SPSS változó neve	Kódolási előírások	Skála típusa
Azonosító	ID	-	nominális
Nem	Nem	nő = 1 férfi = 2	nominális
Életkor	Kor	-	ordinális
Csoportkód	Csoportkód	kísérleti = 1 kontroll = 2	nominális
Hallás	Hallás	-	arányskála
Látás	Látás	-	arányskála
Tapintás	Tapintás	-	arányskála
Mozgás	Mozgás	-	arányskála
Ízlelés és szaglás	Ízlelés_Szaglás	-	arányskála
Önszabályozás	Önszabályozás	-	arányskála
Végrehajtó funkciók	Végrehajtó_funkciók_öszp	-	arányskála
Válaszgátlás	Válasz_gátlás	-	arányskála
Munkamemória	Munkamemória	-	arányskála
Érzelmi kontroll	Érzelmi_kontroll	-	arányskála
Fenntartott figyelem	Fenntartott_figyelem	-	arányskála
Tervezés	Tervezés	-	arányskála
Célorientáció	Célorientáció	-	arányskála
Ruhalmasság	Ruhalmasság	-	arányskála
Metakogníció	Metakogníció	-	arányskála
Önértékelés	Önértékelés	-	arányskála
Énkép	Énkép	-	arányskála
Általános énkép	Általános_énkép	-	arányskála

Fizikális énkép	Fizikális_énkép	-	arányskála
Testkép	Testkép	-	arányskála
Kortárs kapcsolatok	Kortárskapcsolatok	-	arányskála
Hanoi Tornyai előmérés	Hanoi_elomeres	-	arányskála
Hanoi Tornyai utómérés	Hanoi_utomérés	-	arányskála
Hanoi Tornyai utánkövetés	Hanoi_utomérés2	-	arányskála
Pieron calitativ koncentráció előmérés	Pieron_konc_.calitativ	-	arányskála
Pieron calitativ koncentráció utómérés	Pieron_konc_.percentile_.ca litativ_utomérés	-	arányskála
Pieron calitativ koncentráció utánkövetés	Peron_konc_calitativ_utome res_2	-	arányskála
Pieron cantitativ, ritmus előmérés	Pieron_ritm_percentile_.can titativ	-	arányskála
Pieron cantitativ, ritmus utómérés	Pieron_ritm_percentile_.can titativ_utomérés	-	arányskála
Pieron cantitativ, ritmus utánkövetés	Pieron_cantitativ_utomeres_ 2	-	arányskála

Melléklet 2.

Demográfiai adatok kérdőív

A gyerek család és keresztnévének kezdőbetűje:

A gyermeke neme: Fiú/ Lány

A gyerek életkora:

Osztály:

Kéz és lábdominancia: jobb/bal/kevert/kialakulatlan

Szemüveges-e: Igen/nem

Jár-e sportolni?: Igen/Nem

Rendelkezik-e valamilyen diagnózissal: Nem/ Ha igen, mivel:

- ☐ ADHD (figyelemzavarral)
- ☐ Autizmus spektrum zavarral
- ☐ Magatartás zavarral
- ☐ Intellektuális képességzavarral
- ☐ Motoros jártasság zavarai
- ☐ Kommunikáció zavarral
- ☐ Specifikus tanulási zavarral
- ☐ Tik zavarokkal
- ☐ Jellegzetesen gyermekkorban kezdődő érzelmi zavarral (pl. szorongás, szociális szorongás)
- ☐ A szocializáció jellegzetes gyerek zavarai (pl. szelektív mutizmus, kötődési zavar)
- ☐ Táplálkozási és étkezési nehézséggel
- ☐ Ürítési nehézséggel
- ☐ Egyéb:

Rendelkezik-e a gyerek valamilyen krónikus betegséggel (pl. Epilepszia, CP, asztma, valamilyen gasztrointesztinális szindróma)? nincs / van, ha van, mi az?

Van-e a gyerek életében valamilyen komolyabb családi konfliktus/ krízis állapot (elhanyagolás, bántalmazás, halmozottan hátrányos helyzet)?

Kap-e a gyerek bármilyen fejlesztést/terápiát? Nem/ Igen, ha igen mióta és milyen rendszerességgel:

A gyerekekkel kapcsolatos bármilyen észrevétel:

Melléklet 3.

Szenzoros és Mozgásos Élmények Kérdőíve

A kérdőív a gyermekek érzékelésével (pl. Hallás, látás, ízlelés) és mozgásával kapcsolatos állításokat tartalmaz. Kérjük, hogy az állítások mellett található 5 válaszlehetőség közül jelölje be azt az egyet, amelyik leginkább jellemző a gyermekre.

Hallás	Szinte soha	Ritkán	Hol így, hol úgy	Gyakran	Majdnem mindig
1. Nagyon megzavarja, viselkedésében láthatóan eltéríti az erős hang (pl. Pórszívó, hajszárító, kutyaugatás, ajtó csapkodás).	1	2	3	4	5
2. Védi magát az erős zajoktól.	1	2	3	4	5
3. Élvezi a különös hangokat, zajt csap csak azért, hogy zaj legyen	1	2	3	4	5
4. Amikor kicsi volt, szerette hallgatni a mondókákat.	1	2	3	4	5
5. Háttérzajra van szüksége a feladatvégzéshez vagy a játékhoz.	1	2	3	4	5
6. Zaklatottá válik, vagy zavart lesz a viselkedése, ha sok a zaj körülötte.	1	2	3	4	5
7. Élvezi a zenét.	1	2	3	4	5
8. Megnyugtatja a zenehallgatás.	1	2	3	4	5
9. Figyelmen kívül hagyja a hirtelen, váratlan zajokat, pedig a hallásával nincs probléma.	1	2	3	4	5
10. Az adott helyzethez képest túl hangos.	1	2	3	4	5
11. Ügyes a hallási figyelmet igénylő játékokban, mint például a "Repül a repül a".	1	2	3	4	5
12. Elviselhetetlen számára egy már nem túl erős zaj vagy hang is.	1	2	3	4	5
13. Ha nevén szólítják, nem reagál, pedig a hallása biztosan rendben van.	1	2	3	4	5
14. Bizonyos kifejezéseket, különleges szavakat, szókapcsolatokat ismételtet.	1	2	3	4	5
15. Élvezi az erős hangrezgéseket, pl. Szívesen megy közel egy nagy hangfalhoz.	1	2	3	4	5
16. Nem tud koncentrálni a feladatára, vagy a játékra háttérzajban, pl. Rádió, tévé hangja, hűtőszekrény, légkondicionáló bűgása.	1	2	3	4	5
17. Túl hangosnak tartja, ha a többiek beszélgetnek, játszanak körülötte.	1	2	3	4	5

18.Az enyhébb, monoton zajforrásokat (pl. óraketyegés, irányjelző kattogása az autóban) nehezen tudja megszokni.	1	2	3	4	5
19.Ügyes a ritmikus mozgást igénylő játékokban, mint pl. "Előre a kezedet, utána hátra".	1	2	3	4	5
20.Nehezen viseli el a zajos tereket (játsszótér, étterem, koncert, bevásárlóközpont).	1	2	3	4	5
Látás	Szinte soha	Ritkán	Hol így, hol úgy	Gyakran	Majdnem mindig
1.Az éles és erős fények még azután is zavarják, hogy mások már hozzászoktak.	1	2	3	4	5
2.Eltakarja a szemét, vagy hunyorog, hogy megvédje a szemét a fénytől.	1	2	3	4	5
3.Gyenge fényben szeret játszani, vagy dolgozni.	1	2	3	4	5
4.Az élénk színű, vagy a mintás ruhákat kedveli másokon, vagy magán.	1	2	3	4	5
5.Egy tárgy apró részletei jobban lekötik a figyelmét, mint maga a tárgy.	1	2	3	4	5
6.Erősen villódzó fényeket szinte megigézve néz.	1	2	3	4	5
7.Szeret sötétben lenni.	1	2	3	4	5
8.Ujjait, vagy tárgyakat mozgat a szemei előtt.	1	2	3	4	5
9.A többieknel jobban megijed az éles villanó fényektől, a villámlástól.	1	2	3	4	5
10.Amikor keres valamit, nehezen látja meg a többi dolog között, pl. a játékos fiókban, polcon.	1	2	3	4	5
11.Túl sok, vagy túl kevés látásinger esetén kényelmetlenül érzi magát.	1	2	3	4	5
12.Szereti kapcsolgatni a villanyt.	1	2	3	4	5
13.Szereti a szeme sarkából figyelni a mozgó tárgyakat.	1	2	3	4	5
14.Jelentéktelen látásingerek összezavarják, elterelik a figyelmét, pl. Kép a falon, polcon lévő váza.	1	2	3	4	5
15.Valamilyen látási ingerre hirtelen, szinte érthetetlen széteső viselkedéssel (pl. Hirtelen kitörő dührohammal vagy visszahúzódással) reagál.	1	2	3	4	5
16.Nem szeret sötétben lenni.	1	2	3	4	5

Tapintás	Szinte soha	Ritkán	Hol így, hol úgy	Gyakran	Majdnem mindig
1.Gondozás, ápolás közben, valamilyen jelét adja annak, hogy az kellemetlen számára, pl. Sír vagy küszködik arcmosás, hajvágás, körömvágás közben.	1	2	3	4	5
2.Érintésre érzékenyen vagy agresszíven reagál.	1	2	3	4	5
3.Bizonyos anyagokból készült ruhák, viselésétől húzódozik. (túl bolyhos, szúrós, csikizős).	1	2	3	4	5
4.Nem szeret mezítláb lenni, különös képpen fűben vagy homokban.	1	2	3	4	5
5.Meleg időben is szívesen veszi, ha a testét vékony ruha fedi.	1	2	3	4	5
6.Megdörzsöli, vagy megvakarja a bőrét ott, ahol valaki más megérintette.	1	2	3	4	5
7.Bizonyos anyagok, vagy felületek érintkezését kerüli, nem szeret “piszkos” anyagokkal játszani, (pl. homokozni, sározni, tésztát gyúrni, gyurmázni).	1	2	3	4	5
8.Szükségét érzi annak, hogy megérintsen minden felületet vagy játékot.	1	2	3	4	5
9.Ha piszkos lesz a keze, vagy az arca, azt azonnal le kell törölni.	1	2	3	4	5
10.Mintha nem érezne fájdalmat, mikor megüti, vagy megsérti magát.	1	2	3	4	5
11.Nehezen viseli, ha tömegben, szoros testközelségben kell lennie másokkal, (pl. zsúfolt közlekedési eszközön, sorbaállásnál).	1	2	3	4	5
12.Nem igazítja meg a lecsúszott nadrágot, avagy a megtekeredett ruhát.	1	2	3	4	5
13.Az alváshoz súlyos paplanra, takaróra van szüksége.	1	2	3	4	5
14.Megnyugtatta a vastagabb, szorosabb ruházat.	1	2	3	4	5
15.Játék közben sokat ütközik, durván játszik-pedig nem is dühös.	1	2	3	4	5
16.Ütögeti, harapja magát, ha ideges.	1	2	3	4	5
17.Szereti a vibráló érzést, rezgést a bőrén,pl. Mosógép vagy hangfal.	1	2	3	4	5
18.Úgy tűnik, hogy nem érzi meg az érintést, ha közben néz, vagy hallgat valamit.	1	2	3	4	5

19.Nem szeret garbót, sálát, nyakkendőt viselni, a nyakát a legnagyobb hidegben sem védi, takarja magát.	1	2	3	4	5
20.Túlzott reakciót mutat egészen kicsi fájdalomingerre is, pl. Dühroham meg keserves sírás.	1	2	3	4	5
Mozgás	Szinte soha	Ritkán	Hol így, hol úgy	Gyakran	Majdnem mindig
1.Elkerüli a hintát, esetleg nem is tanult meg hintázni.	1	2	3	4	5
2.Forgó mozgás során (körhintán vagy forgó széken szédül).	1	2	3	4	5
3.Önkéntelenül himbálózik a széken ülve, vagy a padlón állva (pl. Tévé nézés közben).	1	2	3	4	5
4.Élvezi a ritmusos aktivitásokat, pl. Hintázás, táncolás.	1	2	3	4	5
5.Körbe, körbe pörög, forog a saját tengelye körül.	1	2	3	4	5
6.Szeret fel-alá, vagy körbe-körbe futkosni.	1	2	3	4	5
7.Gyenge az izomtónusa (puha az izomzata).	1	2	3	4	5
8.Mozgása merev, darabos, nem túl hajlékony.	1	2	3	4	5
9.Nem szeret liftben, mozgólépcsőn utazni.	1	2	3	4	5
10.Járás közben csattog a talpa, mintha a lábai nehezek lennének.	1	2	3	4	5
11.Lassú a tempója, különféle tevékenységben.	1	2	3	4	5
12.Annyira sokat mozog (izeg mozog, képtelen egyhelyben megülni, fészkelődik), hogy ez akadályozza napi rutinfeladatainak, pl. Öltözködés, étkezés elvégzésében.	1	2	3	4	5
13.Rövid idő után vált tevékenységet és emiatt a játékát is megszakítja.	1	2	3	4	5
14.Nem bír nehezebb tárgyakat felemelni, amiket a hozzá hasonló korúak képesek.	1	2	3	4	5
15.Csapkod, repked a kezével, különösen, ha izgatott.	1	2	3	4	5
16.Nincs veszélyérzete, balesetezésre hajlamos.	1	2	3	4	5
17.Egyedül vagy kis segítséggel sem tud tisztálkodni (fésülködni, fogat mosni).	1	2	3	4	5

18.Nehézséget jelent számára a kezeivel finom pontos mozgásokat végezni, pl. apró tárgyakat rakosgatni.	1	2	3	4	5
19.Előfordul, hogy véletlenül lever, leejt, kiönt dolgokat.	1	2	3	4	5
20.A játszótéren elkerüli a mászókákat és a billegő, forgó eszközöket.	1	2	3	4	5
21.Lábujjhegyen jár.	1	2	3	4	5
22.Bizonytalan, ha lépcsőn jár.	1	2	3	4	5
Ízlelés és szaglás	Szinte soha	Ritkán	Hol így, hol úgy	Gyakran	Majdnem mindig
1.Csak bizonyos ízeket hajlandó elfogadni.	1	2	3	4	5
2.Kedveli az erőteljes, például csípős, fűszeres, savanyú ízű ételeket.	1	2	3	4	5
3.Úgy tűnik, hogy számára minden étel ugyanolyan ízű.	1	2	3	4	5
4.Öckodik egyes ételek ízétől, bár azok tipikus gyermekételek.	1	2	3	4	5
5.Úgy tűnik, hogy nem érzi az ízeket, ha közben néz, vagy hallgat valamit.	1	2	3	4	5
6.Jól emlékszik ízekre.	1	2	3	4	5
7.Megpróbál megízlelni, vagy megnyalni dolgokat vagy embereket.	1	2	3	4	5
8.Bizonyos ízek szokatlan hatással vannak rá.	1	2	3	4	5
9.Nehezen ismeri fel az ízeket.	1	2	3	4	5
10.Bizonyos szagok szokatlan hatással vannak rá.	1	2	3	4	5
11.Nagyon érzékeny a szaglásra, sokféle szagot, illatot megtud különböztetni egymástól.	1	2	3	4	5
12.Zavarja, ha mások parfümöt, vagy illatszert viselnek.	1	2	3	4	5
13.Szeret bizonyos intenzív illatokat, szagokat, pl. Parfüm vagy virág.	1	2	3	4	5
14.Megszagolja a tárgyakat játék, vagy más tevékenység során.	1	2	3	4	5
15.Sóvárog bizonyos szagok után.	1	2	3	4	5
16.Nagyon érdekli mások illata, pl.a hajuké, leheletüké.	1	2	3	4	5
17.Gyengébb szagok is, erős reakciót váltanak ki belőle.	1	2	3	4	5
18.Nehezen ismeri fel a szagokat.	1	2	3	4	5

19.Az orrát ütögeti, ha valami kihozza a sodrából.	1	2	3	4	5
20.Nem ehető dolgokat rág vagy szopogat, pl. tollat.	1	2	3	4	5
21.Öklendezik, ha az evőeszköz belülről a szájához ér.	1	2	3	4	5
22.A fogorvosnál, vagy fogmosásnál erős érzékenységet mutat.	1	2	3	4	5
23.Ha a szája környékén gyulladás van, azt állandóan nyalogatja, vakargatja, harapdálja.	1	2	3	4	5
Önszabályozás és társas kapcsolatok	Szinte soha	Ritkán	Hol így, hol úgy	Gyakran	Majdnem mindig
1.Ingerekkal teli környezetben nem tud a saját dolgára figyelni.	1	2	3	4	5
2.Nehezen váltja át a figyelmét egyik dologról a másikra.	1	2	3	4	5
3.Szükségtelenül bonyolultan csinál dolgokat: lassan mozog, húzza az időt, szöszmötöl.	1	2	3	4	5
4.Csökönys és kevésbé együttműködő.	1	2	3	4	5
5.Dühkitörései vannak.	1	2	3	4	5
6.Képtelen bármire is várakozni, teljesen kiborul egy ilyen helyzettől.	1	2	3	4	5
7.Ideges, türelmetlen, nyugtalan.	1	2	3	4	5
8.Kellemetlenül tapadós.	1	2	3	4	5
9.Nincs tudatában a saját testéből érkező szükségleteknek, pl. éhség, teltség.	1	2	3	4	5
10.Meg tud nyugodni izgalmas játékok után, pl. Abba tudja hagyni a nevetést, amikor a vicces eseménynek vége van, vagy be tudja fejezni a kettőzést.	1	2	3	4	5
11.Úgy érint meg embereket, vagy tárgyakat, hogy az mások számára zavaró.	1	2	3	4	5
12.Bárával elmegy, akár idegenekkel is.	1	2	3	4	5
13.Túlzottan nehezen válik el a szülőktől.	1	2	3	4	5
14.Nem játszik más gyerekekkel, visszavonul, vagy agresszívvé válik.	1	2	3	4	5
15.Egyáltalán nem érdeklik a szabályok, fütyül rájuk.	1	2	3	4	5
16.Kerüli a szemkontaktust, inkább elfordul az emberi arctól.	1	2	3	4	5
17.Széttöri a játékokat, rombol.	1	2	3	4	5

18. Ritkán látszik felhőtlenül boldognak.	1	2	3	4	5
19.Új emberektől, ismeretlen helyzetektől erősen szorongóvá, riadtabbá válik.	1	2	3	4	5
20. Előfordul, hogy elvesz egy nagyobb áruházban, pl. Komolyan figyelni kell rá, mert elkeveredik a sok ember, a sok polc között.	1	2	3	4	5
21.Nem nagyon kedveli a csoportos helyzetekben való részvételt, szívesebben van egyedül.	1	2	3	4	5
22.Szükség esetén tud segítséget kérni a felnőttektől.	1	2	3	4	5

Melléklet 4.

Végrehajtó Funkciók Kérdőíve Gyerekeknek, 1-3 Oszályos tanulóknak (ESQ)

Olvassa el az alábbi kijelentéseket és értékelje aszerint, hogy mennyire illik az adott állítás a gyerekre 1-4 terjedő skálán, ahol:

1: Soha

2: Gyakran

3: Néha

4: Általában mindig

	Soha	Néha	Gyakran	Általában mindig
1.Követni tudja az egyszerű tanteremi szabályokat.	1	2	3	4
2.Egy gyerek közelében tud állni, anélkül, hogy hozzáérjen.	1	2	3	4
3. Tud várni arra, hogy a felnőtt letegye a telefont, mielőtt elmondana neki valamit (egy emlékeztető még szükséges lehet).	1	2	3	4
Értékelés:				
4.El tud végezni két-három lépéses feladatokat.	1	2	3	4
5. Emlékszik a pár perccel korábban adott utasításokra.	1	2	3	4
6.Egy kérésre követi a két lépéses rutinokat.	1	2	3	4
Értékelés:				
7. Tolerálja a felnőttek kritikáját.	1	2	3	4
8. Kezeln tudja az észlelt "igazságtalanságokat" felindulás nélkül.	1	2	3	4
9. Képes gyorsan változtatni viselkedésén új helyzetekben (pl. szünetet tart, hogy lenyugtassa önmagát).	1	2	3	4
Értékelés:				
10. Képes 20-30 percet rászánni a házfeladatok megoldására / házimunkák elvégzésére	1	2	3	4
11.Egy házimunkát/feladatot 15-20 perc alatt el tud végezni.	1	2	3	4
12.Életkorához megfelelő ideig képes ülni.	1	2	3	4
Értékelés:				
13. El tud végezni két- három lépéses projekt munkát a saját elképzelésével (pl. művészetek, kézimunka, építés).	1	2	3	4
14. Képes kitalálni, hogyan szerezhet/takaríthat meg pénzt egy olcsó játékra.	1	2	3	4

15.Segédeszközökkel képes megbirkózni két-három lépéses házi feladattal.				
Értékelés:				
16. Ragaszkodik egy kihívást jelentő feladat megoldásához, hogy elérhesse a kívánt célt (pl. nehéz Lego építmények befejezése).	1	2	3	4
17. Ha megszakítják egy feladatban, később visszatér.	1	2	3	4
18.A számára kedves projekteken, feladatokon képes órákon, napokon át dolgozni.				
Értékelés:				
19. Szépen játszik társaival/másokkal (nincs szüksége irányításra, megosztja másokkal a játékait).	1	2	3	4
20. Könnyen alkalmazkodik a betervezettlen helyzetekhez (pl. helyettesítő tanár érkezése).	1	2	3	4
21.Tolerálja a tanító átirányítását, ha nem követi az utasításokat.				
Értékelés:				
22. Képes módosítani a viselkedésén szülői vagy osztálytanítói visszajelzések alapján.	1	2	3	4
23. Megfigyeli, hogy mi történik másokkal és annak megfelelően változtatja meg viselkedését.	1	2	3	4
24. Verbalizálni tud egynél több megoldást egy problémára és ki tudja választani a legjobbat.	1	2	3	4

Melléklet 5.

Önértékelő Viselkedés Minősítési Skálája Kisgyermekek Számára

Jelölje 1-3-ig terjedő skálán, hogy mennyire jellemző az adott állítás gyermekre, amelyben az

1-Nagyon jellemző

2-Kevésbé jellemző

3-Egyáltalán nem jellemző rá.

	Nagyon	Kevésbé	Egyáltalán nem
1. Olyan tevékenységet részesít előnyben, amelyben kibontakozhatja képességeit.	1	2	3
2. Nincs önbizalma a tevékenységek kezdeményezéséhez.	1	2	3
3. Csak figyel, nem szól bele, meghátrál.	1	2	3
4. Kitartóan elviseli a hibái által okozott frusztrációt.	1	2	3
5. Nem részesítik előnyben azokat a tevékenységeket, amelyekben kibontakozhatná tehetségét.	1	2	3
6. Magabiztosan kezdeményez tevékenységeket.	1	2	3
7. Nem húzódik vissza: többet cselekszik, mint amennyit nézelődik, részt vesz.	1	2	3

Melléklet 6.

Énképet Vizsgáló Kérdőív, Self-Description Questionnaire-I (SDQ-I)

Felolvasok minden egyes mondatot és dönts el, hogy mennyire igazak rád az állítások.

A számok jelentése a következő:

1	2	3	4	5
Hamis	Többnyire hamis	Néha igaz, néha hamis	Többnyire igaz	Igaz

	Állítás	Hamis	Többnyire hamis	Néha igaz, néha hamis	Többnyire igaz	Igaz
1	Jól nézek ki.	1	2	3	4	5
2	Összességében véve sok mindenre büszke lehetek.	1	2	3	4	5
3	Gyorsan tudok futni.	1	2	3	4	5
4	Sok barátom van.	1	2	3	4	5
5	Tetszik, ahogyan kinézek.	1	2	3	4	5
6	Jobban nézek ki, mint a legtöbb barátom.	1	2	3	4	5
7	Szeretek sokat futni és játszani.	1	2	3	4	5
8	Könnyen barátkozom.	1	2	3	4	5
9	Szép arcom van.	1	2	3	4	5
10	Jó sportoló vagyok	1	2	3	4	5
11	Utálom a testnevelés órát.	1	2	3	4	5
12	A legtöbb gyereknek több barátja van, mint nekem.	1	2	3	4	5
13	Szép külsővel rendelkezem.	1	2	3	4	5
14	Népszerű vagyok a korom béli gyerekek körében.	1	2	3	4	5
15	Élvezem a testnevelés órákat.	1	2	3	4	5
16	Jól kijövök a társaimmal.	1	2	3	4	5
17	Sok fontos dolgot teszek.	1	2	3	4	5
18	Csúnya vagyok.	1	2	3	4	5
19	Én semmit nem tudok jól csinálni.	1	2	3	4	5
20	Erős izmokkal rendelkezem.	1	2	3	4	5
21	Könnyű engem megszeretni.	1	2	3	4	5
22	Összességébe véve nem vagyok jól semmire.	1	2	3	4	5
23	A többi gyerek úgy gondolja, jól nézek ki	1	2	3	4	5

24	Szép vonásaim vannak.	1	2	3	4	5
25	Jó vagyok a sportokban.	1	2	3	4	5
26	A többi gyerek szeretné, ha a barátja lennék.	1	2	3	4	5
27	Összességében szeretek az lenni, aki vagyok.	1	2	3	4	5
28	Jó testfelépítésű vagyok.	1	2	3	4	5
29	Sokat tudok futni megállás nélkül.	1	2	3	4	5
30	Több barátom van, mint a többi gyerekeknek.	1	2	3	4	5
31	Szép vonásaim vannak.	1	2	3	4	5
32	A legtöbb dolgot ugyanolyan jól meg tudom csinálni, mint bárki más.	1	2	3	4	5
33	A legtöbb társam kedvel engem.	1	2	3	4	5
34	Mások jó embernek tartanak.	1	2	3	4	5
35	Sok jó tulajdonságom van.	1	2	3	4	5
36	Ugyanolyan jó vagyok, mint a többi ember.	1	2	3	4	5
37	Ha valamit csinálok, akkor azt jól csinálom.	1	2	3	4	5

Melléklet 7.

Hanoi tornyai



Pieron Gyerek Figyelemteszt

Név: _____
Vizsg. szám: _____
Dátum: _____

□ □ ▢ ▣

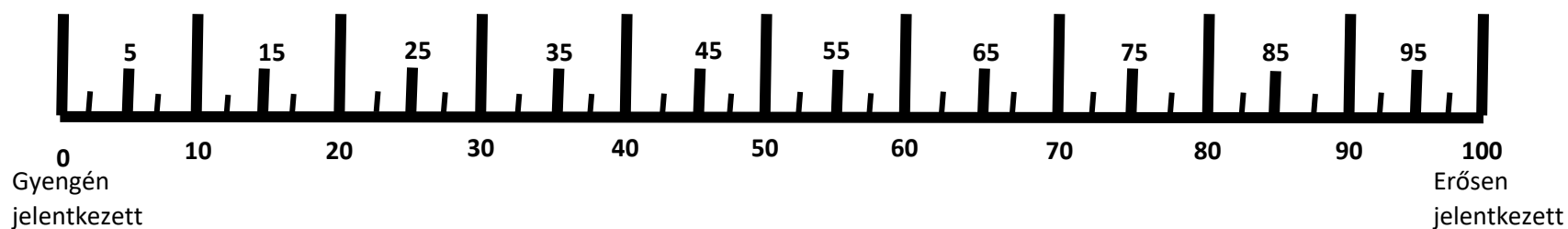
[illegible][illegible]
$$T =$$
 H_2
$$T \cdot t =$$

Melléklet 9.

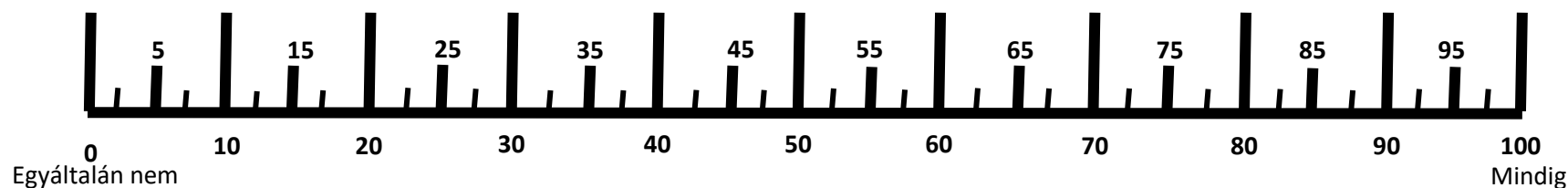
Vizuális analóg skála

Melléklet 9.1. Pedagógus számára

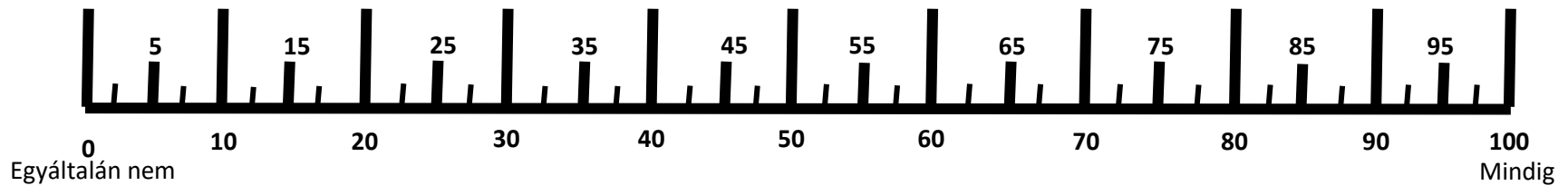
1. Értékelje a gyerek szenzoros tüneteinek minőségét (erősségét/gyengeségét) az elmúlt hétre vonatkozóan 0-100-ig terjedő skálán!
Ahol 0- nagyon gyengén jelentkeztek, és 100-erősen jelentkeztek.



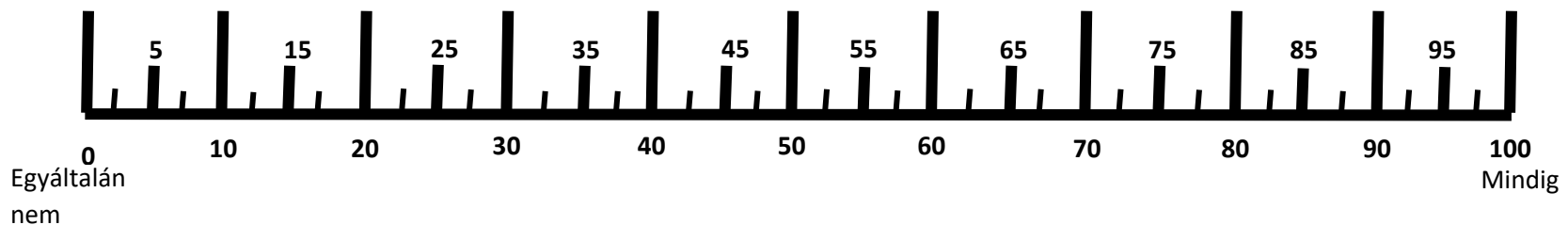
2. Jelölje be, hogy a gyerek az elmúlt egy héten emlékezett-e a pár perccel korábban adott utasításokra 0-100-ig terjedő skálán!
Ahol 0- Egyáltalán nem emlékezett és 100- Minden alkalommal emlékezett



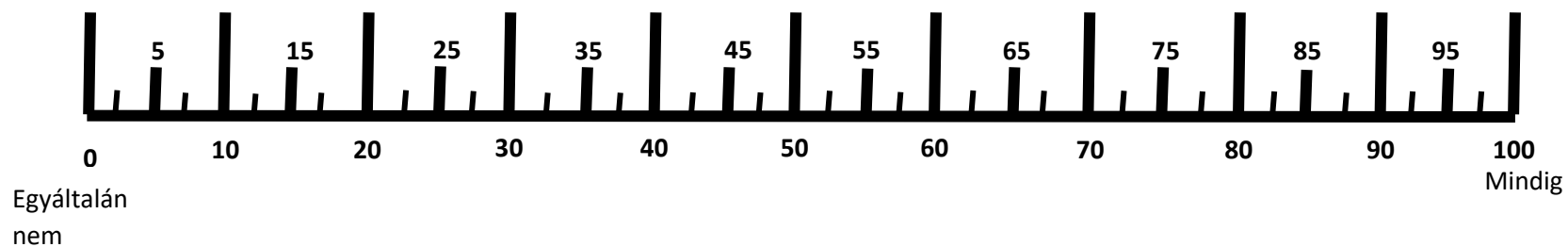
3. Értékelje a gyereket 0-100-ig terjedő skálán aszerint, hogy az elmúlt 1 héten képes volt-e gyorsan változtatni viselkedésén új helyzetekben (pl., hogy lenyugtassa önmagát egy igazságtalanság észlelése után). Ahol 0-Egyáltalán nem volt képes és 100-Mindig képes volt



4. Értékelje a gyereket aszerint, hogy életkorához mérten megfelelő ideig képes volt-e egyhelyben ülni és figyelni a tevékenységekre 0-100-ig terjedő skálán. Ahol 0- Egyáltalán nem volt rá képes, 100-Mindig képes volt rá.



5. Jelölje be 0-100-ig terjedő skálán, hogy a gyerek az elmúlt egy héten előnybe részesítette-e azokat a tevékenységeket, amelyekben kibontakozhatta tehetségét. 0-Egyáltalán nem, 100- Mindig.



Melléklet 9.2. Gyerek számára

Mutass rá arra az arcra, amelynél úgy érzed, hogy legjobban bemutatja. Összességében hogyan teljesítettél a tevékenység alatt?
Amelyben: 10-kiválóan teljesítettem, 5-jól teljesítettem, 0-elégtelenül teljesítettem.



Mellékletek 10

Beavatkozási terv

Iskola: Kolozsvári Waldorf Iskola

Osztály: I

A program neve: Nyílzápor program

Az óra témája: Íjászat

Az óra típusa: jártasság-képességfejlesztő,

Általános kompetenciák/ fejlesztési követelmények:

1. A testnevelés specifikus motorikus elsajátítások integrációja olyan tevékenységekbe, amelyek optimalizálják az egészségi állapotot és a harmonikus fizikai fejlődést
2. A hiányos attitűdök bekövetkezésének megakadályozása és legyőzése és a helyes testtartás reflexének kialakítása
3. A motorikus képességek és készségek gyakorlása az egyéni pszicho-motorikus készségek függvényében

Sajátos kompetenciák/ részletes követelmények:

1.3 A testrészek specifikus mozgás változatainak végrehajtása

2.1 A helyes testi attitűd oktatása a fizikai hiányosságok előfordulásának megakadályozása érdekében

2.2 A hiányos attitűdök kijavítása

3.1 A motoros készségek alkalmazása mozgásos játékok során

3.2 Részvétel az egyéni motorikus készségeket edző dinamikus játékokban

Műveletesített követelmények/ feladatok:

MK1: A gyerekek legyenek képesek legalább 4 bemelegítő gyakorlatot végrehajtani számolással.

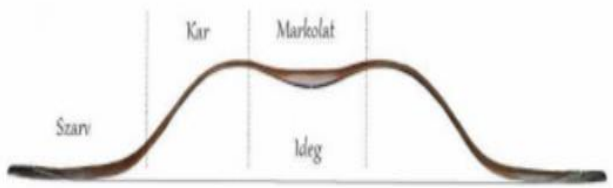
MK2: A gyerekek legyenek képesek legalább 2/3/4 körben végrehajtani az íjászat lépéseit, fenntartva az optimális testtartást.

MK3: A gyerekek legyenek képesek értékelni saját teljesítményüket egy emojira való rámutatással.

- A tevékenység időtartama: 45p
- Didaktikai módszerek, eljárások: beszélgetés, magyarázat, gyakoroltatás, munkáltatás, cselekedtetés, ellenőrzés- értékelés, bemutatás, szemléltetés, didaktikai játék
- Szervezési formák, munkaformák: egyéni, csoportos

Didaktikai eszközök, források: Íj, szemléltetőként tradicionális íj, ideg, tapadókorongos nyílvevők, védőfelszerelés, céltábla, VAS (Vizuális Analóg Skála), zsákocskák, babzsák, miniatűr íj, toll,nock

1. HÉT: I-II ALKALOM

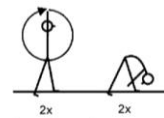
MOZZANATOK	MK	TANULÁSI TEVÉKENYSÉG/ TARTALOM	ESZKÖZÖK / MÓDSZEREK	IDŐ	MEGJEGYZÉS
1. Az óra szervezett megkezdése		Előkészítjük az íjat, a védőfelszerelést (karvédő) és összerakjuk a céltáblát.		1p	A védőfelszerelés lehetőleg minél kisebb legyen, mert az S-méret a 7-8 éves gyerekeknek még nagyon nagy és csak hátráltatja őket az íjászatban.
2. Ráhangolódás		A gyerekekkel körbe álltunk. Bemutattuk az íjat, a nyílvevőket, miközben magyaráztuk, szemléltettük, és rámutattunk a részeire.  Magyar íj fő részei²¹ - A kezemben lévő íj egy Kassai felnőtt női íj, amely fából készült. Amelyet mi fogunk használni, az egy gyerek íj lesz, amelynek tapadókorongos nyílvevői vannak. Az íj fő részei a szarv, a kar, a markolat és az ideg.	Íj, szemléltetőként tradicionális íj ideg, tapadókorongos nyílvevő, védőfelszerelés céltábla VAS (Vizuális Analóg Skála) szemléltetés, magyarázat	4p	Az íj részeit és az íjászattal kapcsolatos fogalmakat érdemes minél többször elismételni, mert a gyerekek hajlamosak az íjászatot „nyílászatnak” nevezni, amely terminológiailag nem helyes.

3. Jelentésteremtés	MK1	Ezután továbbra is körben állva továbbadjuk az eszközöket, hogy megnézzék, miközben a gyerekek bemutatkoznak, és mondanak magukról egy erősséget. Miután minden gyerek sorra került és megfigyelte az eszközeinket, akkor kiszélesítettük a kört és elkezdtük a bemelegítő gyakorlatokat. A bemelegítő gyakorlatok/nyújtó gyakorlatok a mi számolásunkkal és odafigyelésünkkel történtek, az egész test átmozgatásával, 2/4-es ütemben Fejkörzés 2x: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 1ü-4ü: fejkörzés jobbra 1ü-4ü: fejkörzés balra Fejdöntés 2x: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 1.ü-2ü: fejemelés 3.ü-4.ü: fej döntés Törzsdöntés és karlendítés-2x: Kh: Nagy terpeszállás, karok csípőre tartással 1-2ü: törzsdöntés hátra karlendítéssel magastartásba	beszélgetés bemutató, szemléltetés, cselekedtetés, ellenőrzés-értékelés	10p	A bemelegítő gyakorlatoknál ajánlott odafigyelni a helyes és pontos elvégzésre.
---------------------	-----	--	---	-----	--

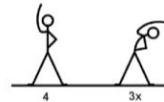
3-4ü: törzsdöntés előre karlendítéssel magastartásba
 1-2ü: törzsdöntés jobb oldalra karlendítéssel
 magastartásba
 3-4ü: törzsdöntés bal oldalra karlendítéssel
 magastartásba



Ellenkezőleg



(Ellenkező irányban vagy ellentétes végtaggal is elvégezzük a gyakorlatot)



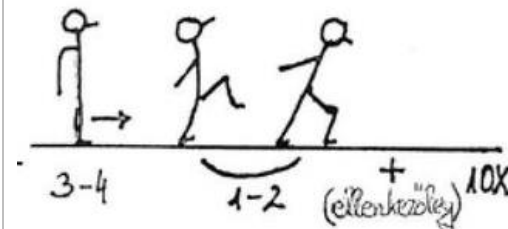
Támadóállás-2x:

Kh: alapállás

1-2ü: bal láb lendítéssel előre, lépés bal támasztó állásba

3-4ü: kiinduló helyzet

5-8ü: ellenkezőleg



bemutató,
 magyarázat,
 cselekedtetés,
 didaktikai játék

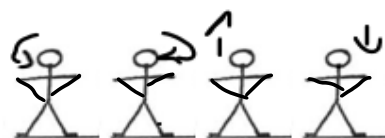
4. Téma feldolgozása	MK2	A bemelegítő gyakorlat után következett az íjászat. Az első teendőnk közé tartozott az íj megfeszítéséhez szükséges erő szemléltetése. Ehhez az kellett, hogy a gyerekek kipróbálják a saját ujjakkal, hogy milyen érzés az ideg húzása: a karok mellhez tartással, a két kéz ujjainak (mutató, középső, gyűrűs és kisujj) felső ujjpercét egymásra tették, egymással szemben fordítva, behajlítva. Ezután húzóerőt fejtettek ki, mindkét kézzel, egészen addig, amíg a két kéz hirtelen le nem csúszott egymásról. A következőkben megismerték az eszközök használatát. Egymás után sorba álltak, velük szemben állva, bemutattam a helyes testtartást: kis terpeszállás, ugyanakkor stabilan állva vettem az íjat a kezembe. Bal kézben az íj, vízszintes a bal kar, a jobb kézzel ráhelyeztem a nyíl vesszőt az idegre, a középső és mutatóujjai közé csíptem a nyíl vessző végét (nock), majd megfeszítettem az íjat és lőttem. A bemutatott folyamatot magyarázattal is kísérvük, annak érdekében, hogy a gyerekek jobban megértsék. Három alkalommal még bemutattam a folyamatot, majd a gyerekeknek hátat fordítva ki is lőttem 3 nyíl vesszőt a célpontba.	bemutató, magyarázat, cselekedtetés, didaktikai játék ellenőrzés, értékelés, gyakoroltatás, didaktikai játék cselekedtetés értékelés	25p	Az íj megfeszítésének szemléltetéséhez és gyakorlásához használható vastagabb gumiszalag, viszont akkor oda kell figyelni arra, hogy a gyerekek ne engedjék el a gumiszalagot csak gyakorolják a feszítés mozzanatát. Ha a gyerek balkezes abban az esetben mindent fordítva mutatjuk neki a helyes tartást.
-------------------------	-----	--	--	-----	--

5. Tevékenység befejezése	MK3	Ezután nagy odafigyeléssel adtam tovább a tapadókorongos gyerek íjat a gyerekeknek. Javítottam a testtartásukat utasításokkal kísérve. Minden helyes testtartást vagy lövést megdicsértem. Mindenki lőtt kétszer, majd a sor végére ment és onnan figyelte a társait. A tevékenység végén összeszedtük együtt az eszközöket.		1p	A Vizuális Analóg Skála alkalmazásánál ajánlott olyan körülmények között kérni a gyerekek véleményét saját teljesítményükről, amikor társaik nem rá figyelnek, mert ellenkező esetben nem értékelnek reálisan és őszintén.
6. Értékelés, szervezett befejezés		A gyerekeket megdicsértem, és a Vizuális Analóg Skála alkalmazásával ők is értékelhették belátásuk szerint a saját teljesítményüket.		4p	

2. HÉT: III-IV ALKALOM

MOZZANATOK	MK	TANULÁSI TEVÉKENYSÉG/ TARTALOM	ESZKÖZÖK	IDŐ	MEGJEGYZÉS
1. Az óra szervezett megkezdése		Előkészítjük az íjat, a védőfelszerelést (karvédő) és összerakjuk a céltáblát.	Íj, ideg, tapadókorongos nyílvevessző, védőfelszerelés céltábla, babzsákok, VAS	1p	
2. Ráhangolódás		<i>Hol volt, hol nem volt, élt egyszer egy fiú, aki nagyon gazdag családból származott, de ahogy teltek múltak az évek egy szerencsétlenség miatt a család elszegényedett. A családja nem tudta ételre költeni a pénzüket, mert akkor nem maradt volna tető a fejük fölött, ezért vettek egy kis kunyhót az erdő közepén. Ez a fiúcska mit gondolt, mit nem, felkerekedett, hogy ő bizony elmegy vadászni, de nem tudta milyen eszközök kellenek ehhez. A fiúcska az édesapjához fordult és megkérdezte tőle: -Édesapám, meg akarok tanulni vadászni! Milyen eszközök kellenek a vadászathoz?</i> <i>Mit gondoltok mit válaszolt az apa? A gyerekek elmondták, amit tanultunk. Bizony azt mondta, hogy egy íj kell hozzá és egy nyílvevessző. A kisfiú elcsüggedt. Hiszen sem íjuk nem volt, sem pénzük arra, hogy vegyenek egyet. Így búslakodva elindult sétálni az erdőben. Ahogy ment, mendegélt egy folyóhoz ért, ahol két kisfiút épp egy bottal szurkálta a köveket. -Szép napot kedves társaim, hát ti miért szurkáljátok a köveket? -kérdezte a kisfiú tőlük. -Mi halat próbálunk fogni, de nem sikerül nekünk. A fiúnak sem kellett több, beugrott a vízbe és ő is segített a két másik fiúnak. Addig-addig próbálkozott, míg a kezébe nem került egy hal. A hasa nagyot korgott, hiszen ő is rég evett már, de ennek ellenére átadta nekik a halat. A két fiú köszönetként odaadták a két kifaragott botot, de felajánlották, hogy fogyasszák el együtt a halat. Így is tettek. Az ebéd után a két fiú csatlakozott hozzá az útjában, így hárman folytatták a sétát. Míg egy másik házikóhoz nem értek. Egy fafaragó lakott benne,</i>		4p	

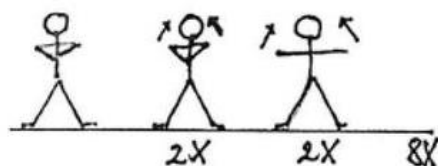
3. Jelentésteremtés	MK1	<i>aki bicegve hordta a feldarabolt fákat egy fedett területre, ahol épp valamivel dolgozott. A gyerekek egymásra néztek. Szerintetek mi történt ezután?</i> <i>A gyerekek elmondták ötleteiket.</i> <i>A három kisgyerek segített a fafaragónak behordani a fát a fedett területre. A fafaragó annyira hálás lett ezért, hogy cserébe egy szépen kifaragott íjat adott a fiúknak. A három fiú megörült. Most már volt nyílveesszőjük is és íjuk is. Így hát visszaindultak hazájukba.</i> <i>Ahogy mentek, mendégéltek egyszer csak egy mező mellett haladtak el, ahol egy fiatal, de idősebb lány egy szalmakazalba löve gyakorolt íjászkodni. A három gyerek megörült és könyörögtek a lánynak, hogy tanítsa meg őket íjászkodni. A lány mosolyogva fogadta őket, és felajánlotta, hogy megtaníttja őket, de hosszú ideig kell gyakoroljanak, míg teljes mértékben elsajátítják az íjászat csínját binját.</i> <i>Mit gondoltok hogyan végződött a mese? Megtanultak a gyerekek íjászkodni? Ti meg akartok tanulni íjászkodni? A mese után következtek a bemelegítő gyakorlatok/nyújtó gyakorlatok, amely a közös számolásunkkal és az íjászatot vezető személy odafigyelésével történt.</i> Bemelegítő gyakorlatok: Fejkörzés: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 1ü-4ü: fejkörzés jobbra 2x 1ü-4ü: fejkörzés balra 2x Fejdöntés: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 2x 1.ü-2ü: fejemelés 2x 3.ü-4.ü: fej döntés	magyarázat, cselekedtetés, bemutató, szemléltetés, didaktikai játék, ellenőrzés- értékelés,	10p	
---------------------	-----	--	---	-----	--



Kh: terpeszállás, mellhez tartás

1-2ü: könyökhúzás hátra 2x

3-4ü: karhúzás hátra, oldalsó középtartásban 2x



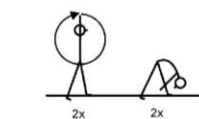
Törzsdöntés és karlendítés-2x:

Kh: Nagy terpeszállás, karok csípőre tartással

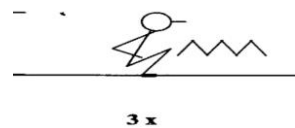
1-2ü: törzsdöntés hátra karlendítéssel magastartásba

3-4ü: törzsdöntés előre karlendítéssel magastartásba

pl.: 2x



Guggolás:
1, +2, 3



didaktikai játék
szemléltetés,
bemutató,
magyarázat,
cselekedtetés,
ellenőrzés-
értékelés,

A
bemelegítőgyakorlat
ok ízlés szerint
váltakozhatnak,
felcserélődhetnek, a
fontos az, hogy a
bemelegítsünk minél
több területet a
lehető optimálisabb
gyakorlatokkal.

7. Téma feldolgozása	MK2	A bemelegítő gyakorlat után következett egy íjászatra átvezető gyakorlat, a vonalra dobós játék, annak érdekében, hogy a célzást gyakoroljuk: A földre leteszünk 3 nyíl vesszőt. Egy zsákocskával a kezükben mindenki felsorakozik egymás mögé. Mindegyik játékos eldob 3 zsákocskát. Akinek a legközelebb sikerül megközelítenie a nyíl vesszőket az nyer. A következő tevékenység pedig az íjászat volt. Egymás után sorba álltak, velük szemben állva, újra bemutattam a helyes testtartást, a helyes íj és nyíl vessző tartást. A bemutatott folyamatot magyarázattal is kísérvük, annak érdekében, hogy a gyerekek jobban megértsék. A harmadik és negyedik alkalommal a következő gyermekjáték által választottuk ki, hogy milyen lesz a sorrend: „A kassai szőlőhegyen két szál vessző, szél fújja, fújdogálja, harmat hajdogálja, hol a tyúknak a fia, talán mind összekaptak, csűr ide, csűr oda, kass ki bárány, kass oda.” Megfogluk egymás kezét, majd körbe álltunk. A kör közepén álltam. Mikor az ének elkezdődik, a kör elindul, a közepén álló kitartja a jobb karját úgy, mintha valakinek nyújtana a kezét. Az ének minden ütemének első hangjára megérint egy-egy gyereket. Akit az utolsó ütemben érintett az megfordul a körben, és hivatalosan is őt nyilvánítjuk ki az első íjásznak aznap a sorban. A játék addig folytatódik, míg ki nem derül, hogy ki	didaktikai játék szemléltetés, bemutatás, magyarázat, cselekedtetés, ellenőrzés-értékelés,	25p	Figyeljünk arra, hogy a várakozó gyerekek kezébe ne kerüljön babzsák, mert elkezdhetik egymást dobálni. Figyeljünk arra, hogy lövés során ne álljanak a gyerekek a céltábla közelében, határozzunk meg egy vonalat, ami mellett nem szabad elhaladni, amely mögött kell tartózkodni az íjászat idején.
---------------------------------	------------	---	---	------------	--

		az utolsó előtti és így az, aki befelé néz marad a sor végére. Az írászat során javítottam a testtartásukat utasításokkal kísérve. Minden helyes testtartást vagy lövést megdicsértem. Mindenki lőtt háromszor, majd a sor végére ment és onnan figyelte a társait. A várakozás idejében kezdetben mindenkinek figyelnie kellett arra, hogy társuk mit végez és hogyan végzi, kívárnia a sorát. A második sorra kerülésnél a köztes időt beszélgetéssel, majd a harmadik körnél gyermekjátékkal töltöttük el. Töröm, töröm a mákot, (tenyerünkbe ütögetjük az öklünket) Sütök neked kalácsot, (kezünkkel mintha tésztát nyújtánánk) Megzsírozom, megvajazom (tenyerünket összedörzsölve, kenetetünk) Tessék, tessék neked adom. (a gyermek felé, felfelé fordított tenyérrel adogatunk) A tevékenység végén összeszedtük együtt az eszközöket.			
8. Tevékenység befejezése	MK3		cselekedtetés	1p	Felhasználhatunk egyéb gyermekjátékot is, pl. „Lent a patak partján, a kókuszfa tövében...”
9. Értékelés, szervezett befejezés		A gyerekeket megdicsértem, és a Vizuális Analóg Skála alkalmazásával ők is értékelhették belátásuk szerint a saját teljesítményüket.	értékelés, ellenőrzés	4p	

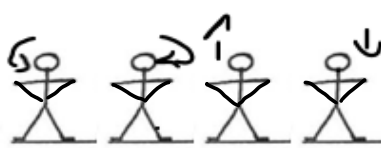
3. HÉT: V-VI ALKALOM

MOZZANATOK	MK	TANULÁSI TEVÉKENYSÉG/ TARTALOM	ESZKÖZÖK	IDŐ	MEGJEGYZÉS
1. Az óra szervezett megkezdése		Előkészítjük az íjat, a védőfelszerelést (karvédő) és összerakjuk a céltáblát.	Íj, ideg, tapadókorongos nyílvevő, védőfelszerelés	1p	
2. Ráhangolódás		<i>Hunyjátok le a szemeteket! Vegyetek egy nagy levegőt, fújjátok ki, majd irányítsátok a figyelmeteket a hangomra. Képzeljétek el, hogy egy mezőn vagyunk. A hajunkba belekap a szél, a talpunk alatt selymes a fűszál. Most nézzetek körül ezen a mezőn! Egy szalmabálába pillantotok meg, amire köröket festettek. Fehér és piros köröket. A kezetekben az íj és a nyílvevő. Most lehunyt szemmel maradva emeljétek fel a kezeteket az íjjal, fogjátok ujjaitok közé a nyílvevőt, majd feszítsétek ki az íjat és lőjétek. Figyeljétek, ahogy a nyílvevő a szalmabálába suhan.... Háromra érkezzetek vissza az iskola udvarára és nyissátok ki a szemeteket. Egy, kettő, három.</i>	céltábla, zsák miniatűr íj, toll,nock, VAS	4p	
3. Jelentésteremtés	MK1	Az imaginációs gyakorlat után következtek a bemelegítő gyakorlatok, amely a közös számolásunkkal történtek. Fejkorzés: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 1ü-4ü: fejkorzés jobbra 2x 1ü-4ü: fejkorzés balra 2x Fejdöntés: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 2x 1.ü-2ü: fejemelés 2x 3.ü-4.ü: fej döntés	szemléltetés, bemutatás, cselekedtetés, ellenőrzés-értékelés,	10p	

4. Téma feldolgozása	MK2	Karkörzés: 1-2ü: bal kéz körzés 2x 3-4ü: jobb kéz körzés 2x 1-2ü: karkörzés előre 2x 3-4ü: karkörzés hátra 2x Törzsdöntés: 1-2ü: törzsdöntés hátra 2x 3ü: alapállás 4-5-6ü: terpeszállás, törzsdöntés előre 2x Az íjászat: Ezen a két alkalmon a sorrend a gyorsaságon múlt. Aszerint választottuk ki a sorrendet, hogy ki milyen gyorsan futott a céltáblához.	didaktikai játék szemléltetés, bemutatás, magyarázat, cselekedtetés, ellenőrzés- értékelés, didaktikai játék, bemutatás, magyarázat, cselekedtetés,	25p	A sorrendet kialakíthatjuk másként is, akár számolással, vagy megegyezés alapján. A lényeg, hogy elkerüljük a
---------------------------------	------------	--	---	------------	--

		Vizuális stáció: nevezze meg az íj részeit, majd lőjön Auditív stáció: akkor lőjön a céltáblába, amikor a csörgőt egyszer megráztam és meghallotta annak a hangját, csak akkor lőhet Olfaktív stáció: energia löketként a gyümölcsöstáblából elveheti a felét annak számnak, ahányba lőtte a nyíl vesszőt, pl., ha a 6-osba lőtt 3 cikk mandarint vehet el Taktilis stáció: zsákocskában tárgyak, tapogassa ki, hogy az micsoda (miniatűr íj, amely fülpuccolóval készítettem, nyíl vessző, ideg, toll,nock) A gyerekek meg kell beszéljék egymás között, hogy mi lehet az, amit kitapogattak.			
5. Tevékenység befejezése	MK3	A tevékenység végén összeszedtük együtt az eszközöket.	cselekedtetés	1p	
6. Értékelés, szervezett befejezés		A gyerekeket megdicsértem, és a Vizuális Analóg Skála alkalmazásával ők is értékelhették belátásuk szerint a saját teljesítményüket.	értékelés	4p	

4. HÉT: VII-VIII. ALKALOM

MOZZANATOK	MK	TANULÁSI TEVÉKENYSÉG/ TARTALOM	ESZKÖZÖK	IDŐ	MEGJEGYZÉS
1. Az óra szervezett megkezdése 2. Jelentésteremtés	MK1	Előkészítjük az íjat, a védőfelszerelést (karvédő) és összerakjuk a céltáblát. Ezután következtek a bemelegítő gyakorlatok, amely a gyerekek közös számolásával történt. Fejkörzés 2x: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 1ü-4ü: fejkörzés jobbra 1ü-4ü: fejkörzés balra Fejdöntés 2x: Kh: Terpeszállás, karok csípőre tartással 1.ü-2ü: fejemelés 3.ü-4.ü: fej döntés  Törzsdöntés és karlendítés-2x: Kh: Nagy terpeszállás, karok csípőre tartással 1-2ü: törzsdöntés hátra karlendítéssel magastartásba 3-4ü: törzsdöntés előre karlendítéssel magastartásba	Íj, ideg, tapadókorongos nyílvevő, védőfelszerelés céltábla VAS szemléltetés, bemutató, cselekedtetés, ellenőrzés- értékelés, szemléltetés, bemutató, magyarázat, cselekedtetés, ellenőrzés- értékelés,	1p 10p	

3. Téma feldolgozása	MK2	1-2ü: törzsdöntés jobb oldalra karlendítéssel magastartásba 3-4ü: törzsdöntés bal oldalra karlendítéssel magastartásba  (Ellenkező irányban vagy ellentétes végtaggal is elvégezzük a gyakorlatot) Támadóállás-2x: Kh: alapállás 1-2ü: bal láb lendítéssel előre, lépés bal támasztó állásba 3-4ü: kiinduló helyzet 5-8ü: ellenkezőleg Íj/nyílvessző adogatós: Két csapatra oszlunk, libasorban állunk a rajtvonalnál. Mindkét első játékos egy-egy nyílvesszőt tart a kezében. Rajtra, minden első játékos a feje fölött átadja a második játékosnak a nyílvesszőt. Minden második a lába alatt adja át a nyílvesszőt. Az utolsó játékos, miután megkapta a tárgyat, akkor előrefut és így ő lesz az első. Az a csapat nyer, amelyik hamarabb ér el így a falhoz.	didaktikai játék, bemutatás, magyarázat, cselekedtetés, ellenőrzés- értékelés,	30p	Fontos szem előtt tartanunk, hogy nem az a verseny nyertese, aki betalál mindig a céltábla közelébe, mert nem az a célunk, hogy tökéletesen beletaláljanak, mert nem versenyre készülünk, hanem fejlesztetni akarjuk vele a különböző
---------------------------------	------------	--	---	------------	--

		A gyakorlat után következett az íjászat. Mindkét csoportnak adunk egy íjat és két- két nyílveesszőt. Kihasználva a versenyszellemet az a csapat nyerhetett, aki a legpontosabban követte az íjászatra vonatkozó szabályokat, akiknek a leghelyesebb volt a testtartásuk és a legjobban igyekeztek arra, hogy jól teljesítsenek saját feladatuk elvégzésében. A gyerekeknek ezen a két alkalmon is feladattal szembesültek: - Az első személy a sorban megfeszítette az íjat, a második egy csörgővel jelzett, hogy lőhet. Ha az első személy meghallotta, hogy másodjára csörgetnek elengedhette az ideget, tehát lőhetett. - A harmadik személy tartotta a nyílveesszőket, és a két lövés végeztével a nyílveesszők után szaladt. Ezek a szerepek mindig cserélődtek, ahogy haladtak előre a sorban, közben figyeltük és javítottuk a tartást és feszítés folyamatát. A helyes gyakorlatvégzést dicsértük. Mindenki lőtt négyszer, majd a sor végére ment és onnan figyelte a társait, miközben a szerepének megfelelően cselekedett.		készségeket, éppen ezért a pontos és figyelmes végzést díjazzuk. Kiemelkedően fontos, hogy vigyázzunk a gyerekek testi épségére.
--	--	---	--	--

4. Tevékenység befejezése		A tevékenység végén összeszedtük együtt az eszközöket.	cselekedtetés	1p	
5. Értékelés, szervezett befejezés	MK3	A gyerekeket megdicsértem, és a Vizuális Analóg Skála alkalmazásával ők is értékelhették belátásuk szerint a saját teljesítményüket.	értékelés	4p	

6. HÉT: IX. ALKALOM

MOZZANATOK	MK	TANULÁSI TEVÉKENYSÉG/ TARTALOM	ESZKÖZÖK	IDŐ	MEGJEGYZÉS
Az óra szervezett megkezdése 1. Ráhangolódás	MK1	Előkészítjük az íjat, a védőfelszerelést (karvédő) és összerakjuk a céltáblát. Ezután következtek a bemelegítő gyakorlatok, amelyben a gyerekek mutatták meg melyik gyakorlatra gondoltak, azután együtt elvégeztük őket és közösen számoltunk. Egyéb bemelegítőgyakorlat, amelyek közül a gyerekek válogathatnak:	Íj, ideg, tapadókorongos nyílvevő, védőfelszerelés céltábla, VAS szemléltetés, bemutatás, cselekedtetés, ellenőrzés-értékelés,	1p 4p	Ebben a szakaszban az önállóság támogatása a fő cél, hogy lássa a gyerek, ő is képes a gyakorlatokat egyedül kitalálni, irányíthatja a mi felügyeletünkkel a társait rövid ideig, majd ő is kell figyeljen a többiekre és végezni azt a gyakorlatot, amelyet az bemutatott.

4. Tevékenység befejezése 5. Értékelés, szervezett befejezés	MK3	- A harmadik személy tartotta a nyílveesszőket, és a két lövés végeztével a nyílveesszők után szaladt. Ezek a szerepek mindig cserélődtek, ahogy haladtak előre a sorban, közben figyeltük és javítottuk a tartást és feszítés folyamatát. A helyes gyakorlatvégzést dicsértük. Mindenki lőtt ötször, majd a sor végére ment és onnan figyelte a társait, miközben a szerepének megfelelően cselekedett. A tevékenység végén összeszedtük együtt az eszközöket. A gyerekeket megdicsértem, és a Vizuális Analóg Skála alkalmazásával ők is értékelhették belátásuk szerint a saját teljesítményüket.	didaktikai játék, bemutatás, magyarázat, cselekedtetés, ellenőrzés-értékelés, cselekedtetés értékelés	1p 4p	
--	------------	---	--	---------------------	--

Melléklet 11.

Beleegyező nyilatkozat

Játékos írászat, mint fejlesztő eszköz

Tisztelt Hölgyem / Uram!

Ezúton köszönjük, hogy a kutatásban való vállalkozással segíti munkánkat.

Ahhoz, hogy gyermekének pszichológiai mérésekből származó vizsgálati eredményeit tudományos célra felhasználhassuk, a személyiségi jogok értelmében az Ön írásos beleegyezése szükséges.

Kiemelném, hogy az Ön (és gyermeke) személyes adataival csak a kutatásban résztvevő szakemberek találkozhatnak. Arra kérjük, hogy olvassa el az alábbi nyilatkozatot és töltse ki.

NYILATKOZAT

Alulírott (szülő/gondviselő neve):,

Gyermeke név: (későbbiekben kóddal ellátott)

hozzájárulok, hogy Kálcza-Jánosi Kinga (*kutatásvezető neve*) által vezetett, és Kovács Izabella-Orsolya (*hallgató*) végrehajtott tudományos vizsgálatban adataim, válaszaim, nevem (és gyermekem neve és eredményei) és személyi adataim (és gyermekem személyes adatai) teljes titokban tartásával tudományos elemzés céljára felhasználásra kerüljenek.

A vizsgálat menetéről és körülményeiről megfelelő és elfogadható felvilágosítást kaptam.

Helyszín, időpont

.....
a vizsgálatban résztvevő (gyermek szülőjének) aláírása