



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Oktatási Programcsomag– Educational Program Package



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Tartalomjegyzék

1) BEVEZETŐ	4
2) PEDAGÓGIAI HÁTTÉR – MIÉRT FEJLESZTŐEK EZEK A JÁTÉKOK?	6
2.1. TESTI–MOZGÁSOS FEJLŐDÉS (MOTOROS KÉSZSÉGEK)	6
2.2. KOGNITÍV MŰKÖDÉS ÉS VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK	6
2.3. SZOCIÁLIS–ÉRZELMI TANULÁS (SEL)	7
2.4. INKLÚZIÓ ÉS DIFFERENCIÁLÁS	8
2.5. GYORS MEGVALÓSÍTÁSI KERET – 45 PERCES ÓRAVÁZLAT MINTA	8
3) JÁTÉKOK RÉSZLETES LEÍRÁSSAL	10
3.1. KAMA (ERSZÉNYLABDA)	10
3.2. MÉTA (ÜTŐS-LABDÁS CSAPATJÁTÉK)	11
3.3. KUBB (VIKING SAKK)	11
3.4. MÖLKKY (FINN TEKE)	12
3.5. PÉTANQUE (BOULES)	13
3.6. RINGO (RUGALMAS KARIKADOBÓ, HÁLÓ FÖLÖTT)	14
3.7. VARI-VARI (MANKALA/OWARE TÍPUSÚ STRATÉGIAI JÁTÉK)	15
3.8. „SZTEKIEL” – UDVARI TEKE / SKITTLES TANÓRAI ADAPTÁCIÓ	16
4) BIZTONSÁGI GYORSLISTA (ÓRA ELŐTT)	16
5) GYORS DIFFERENCIÁLÁSI ÖTLETEK	17
6) MINI ÉRTÉKELŐLAP (TANÁRI MEGFIGYELÉSRE)	17
MELLÉKLET: ÓRAVÁZLAT-SABLON (KITÖLTHETŐ)	18
VÁLOGATOTT SZAKIRODALOM (HIVATKOZÁSOK)	19
1) INTRODUCTION	20
<i>Programmes:</i>	20
<i>Partnership:</i>	20
<i>The package can be used:</i>	21
<i>What will you find in the package?</i>	21
2) PEDAGOGICAL BACKGROUND – WHY ARE THESE GAMES DEVELOPMENTAL?	22
2.1. PHYSICAL–MOTOR DEVELOPMENT (MOTOR SKILLS)	22
2.2. COGNITIVE FUNCTIONING AND EXECUTIVE FUNCTIONS	23
2.3. SOCIAL–EMOTIONAL LEARNING (SEL)	23
2.4. INCLUSION AND DIFFERENTIATION	24
2.5. QUICK IMPLEMENTATION FRAMEWORK – SAMPLE 45-MINUTE LESSON PLAN	24
3) GAMES WITH DETAILED DESCRIPTIONS	26



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

3.1. KAMA (POUCH BALL)	26
3.2. MÉTA (BAT-AND-BALL TEAM GAME)	27
3.3. KUBB (VIKING CHESS)	27
3.4. MÖLKKY (FINNISH SKITTLES)	28
3.5. PÉTANQUE (BOULES)	29
3.6. RINGO (FLEXIBLE RING THROWING OVER A NET)	30
3.7. VARI-VARI (MANCALA/OWARE-TYPE STRATEGY GAME)	31
3.8. "SZTEKIEL" – SCHOOLYARD SKITTLES (CLASSROOM-SAFE ADAPTATION)	32
4) SAFETY QUICK CHECKLIST (BEFORE THE LESSON)	33
5) QUICK DIFFERENTIATION IDEAS	34
6) MINI ASSESSMENT SHEET (TEACHER OBSERVATION)	34
APPENDIX: LESSON PLAN TEMPLATE (FILLABLE)	34
SELECTED REFERENCES	35



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

1) Bevezető

Az Erasmus+ Sport Program keretében megvalósuló **Közösségi és népi csapatjátékok** program célja, hogy a tanórákon és iskolai közösségi alkalmakon könnyen használható, élményalapú mozgásos játékokat tegyen elérhetővé a pedagógusok számára. A csomag olyan – részben újrafelfedezett – közösségi és népi játékokra épít, mint a **kama (erszénylabda)**, a **méta** (ütős-labdás játék), valamint a modern „népi sportok” közé sorolt **kubb (viking sakk)**, **mölkky (finn teke)** és **pétanque**.

CÉLUNK egy műhelymunka-sorozatot és nemzetközi sportprogramokat magában foglaló együttműködés létrehozása közösségi, népi (csapat) játékok témában. A program egy olyan nemzetközi műhelymunka megvalósítására irányul, amely egyrészt elfelejtett, vagy háttérbe szorult népi játékok (például méta, kama stb.), másrészt kevésbé ismert vagy akár új csapatsportok gyűjtésére, közös kipróbálására, publikálására és propagálására irányul.

Hogy milyen játékokra, sportágakra gondolunk? Hagyományos népi játékok, régi csapatjátékok, labdás-, golyó- és tekejátékok, ütős csapatjátékok, mint pl. méta / schlagball / pasepalló / laptá / dán longball / brännboll / oină / palant stb. (a base ball és krikett rokon játéka), vagy pl. tukázás, gorodki, mölky, viking sakk, illetve a pétanque, bocca, mancsózás stb., továbbá kama, határlabda, füleslabda vagy schleuderball, ír foci...

Programok:

KUTATÁS, GYŰJTÉS: a több országból érkező partnerek saját vidékükről gyűjtenek közösségi együttlétre alkalmas hagyományos/népi játékokat, melyeket műhelymunka során dolgoznak fel. A projekt első évében zajlik: kutatási előkészítés – kutatás – feldolgozás. **MŰHELYMUNKA:** a nemzetközi gyűjtésen alapul, közös produktumok létrehozását célozva: webes téka, konferencia, kiállítás, brosúra. Az eredmények aktív promóciója mellett terveink szerint egy oktatási modul is kidolgozásra kerül, és egy képzést is megvalósítunk. Terveink szerint mind a 4 alkalomra sort kerítünk az első év végéig. **SPORTNAP:** a partnerek saját országaik, vidékeik játékaikat mutatják be, illetve próbálják ki egymásét egy nagy rendezvény keretében. Csoportos bemutatkozás, kiállítás, sportokkal való ismerkedés. A sportnapok keretein belül a szervező és a partnerek bemutatják az általuk választott játékot az érdeklődők számára, próbajátékkal és kamabajnoksággal egybekötve



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

(a projektben résztvevő szervezetek, valamint további regisztráció során jelentkező csapatok versenye).

Partnerség:

Projektvezető szervezet: **Zöld Meteor Kama Testgyakorló- és Túra Egyesület**

Partnerek:

Gymnasium Pavla Jozefa Šafárika (Rozsnyó, Szlovákia) <https://gymrv.edupage.org/>

Népkör Magyar Művelődési Központ (Szabadka, Szerbia) <http://www.nepkor.rs/>

Stowarzyszenie „Porozumienie Wschód – Zachód” (Wrocław, Lengyelország)
<https://www.pwz.org.pl/>

Transilvania Trust (Kolozsvár, Románia) <http://www.transylvaniatrust.ro/hu/>

A program egyszerre szolgálja a gyerekek **testi fejlődését** (nagymozgások, koordináció, állóképesség), **kognitív működésének** finomhangolását (figyelmi kontroll, döntéshozás, problémamegoldás), valamint a **szociális-érzelmi készségek** fejlesztését (együttműködés, csapatszellem, önszabályozás, fair play). A játékok **minimális eszközigénnyel**, rugalmas **létszám- és pályaméret-változatokkal** és jól differenciálható szabályokkal dolgoznak, így **vegyes életkorú és vegyes képességű** csoportokban is sikerrel játszhatók.

A projekt kiemelt szempontja az **inklúzió**: a leírás minden játéknál tartalmaz **adaptációs ötleteket** (pl. rövidebb dobótávok, nagyobb célfelületek, szerepcserék, tempóváltoztatás), melyekkel a sajátos nevelési igényű (SNI), tanulási-viselkedési nehézségekkel élő vagy alacsonyabb fittségű tanulók is biztonságosan és örömmel kapcsolódhatnak be.

A csomag felhasználható:

- testnevelés órán (45/90 perces bontásban),
- osztályfőnöki/közösségépítő foglalkozásokon,
- témahetek, sportnapok, családi napok programjaként,
- tanóráközi és napközis/iskolaotthonos keretben.

Mit találsz a csomagban?

1. Általános pedagógiai háttér és hatásleírás
2. **5 részletes játékleírás**: szabályok, variációk, biztonság, fejlesztési fókuszok, óravázlat-minták
3. Gyorssegédlet a differenciáláshoz, értékelési ötletek, biztonsági checklist.

2) Pedagógiai háttér – Miért fejlesztőek ezek a játékok?

Az alábbi alfejezetek a mozgásos, csapat- és népi ihletésű játékok pedagógiai hatásait foglalják össze. Minden pont tartalmaz **gyakorlati tanári tippeket** és **értékelési javaslatokat**, hogy a megvalósítás azonnal átültethető legyen tanórai és tanórán kívüli környezetbe is.

2.1. Testi-mozgásos fejlődés (motoros készségek)

Mi fejlődik? A játékok a **fundamentális mozgásmintákat** (futás, dobás, elkapás, ütés, hajítás), a törzs stabilitását (guggolás, kitámasztás), az **egyensúly- és koordinációs** képességeket, valamint az **állóképességet** edzik. A ritmusérzék és ütemtartás – különösen dobás-futás vagy ütés-futás helyzetekben – javítja a mozgások **időzítését** és a **mozgásszervezést**. A pálya-vonal-cél jelölések folyamatos olvasása **térbeli tájékozódást** és **sebesség-/távolságbecslést** igényel.

Miért fontos? A fundamentális készségek szintje előrejelzi a későbbi **aktív életmód** esélyét és a sportági bevonódást. A sokirányú, játékos terhelés hat a keringésre, izom-ínszalag apparátusra és a **csontanyagcserére** is. A rövid, intenzív menetek közti **mikroszünetek** lehetővé teszik a biztonságos terhelés-pihenés arányt.

Tanári tippek (órán):

- **Lépcsőzetes célok:** dobás-célzás először közelre/nagy célra, majd fokozatos szűkítés.
 - **Ismétlés-variáció:** ugyanaz a készség (pl. elkapás) több játéksituációban.
 - **Biztonsági rutin:** ütő letétele, ütközés elkerülése, jelrendszer (Stop/Start) begyakorlása.
- Gyors értékelés:** tanári **megfigyelőlista** (testtartás, kar-törzs összhang, elkapás biztos kézzel), valamint **tanulói önértékelő kártya** ("ma miben lettem pontosabb?").

- **Nagymozgások:** futás, dobás, elkapás, ütés, hajítás, guggolás, kitámasztás, egyensúlyozás.
- **Koordináció és ritmus:** labdával/ütővel végzett mozgások összehangolása, dobó-futó ütemérzék.
- **Térérzékelés és helyzetfelismerés:** pálya-vonalak-célok tájékozódása, távolságok és sebesség becslése.
- **Terhelés-pihenés arány:** játékos intervallumokkal fejleszti az állóképességet, mikroszünetekkel támogatja a regenerációt.

2.2. Kognitív működés és végrehajtó funkciók



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Gátlás (impulzuskontroll): a rajtvonal mögötti várakozás, a tiltott zónák kerülése és a "hamarabb dobnék, de visszafogom" típusú helyzetek **fékezési kontrollt** igényelnek.

Munkamemória: a szabályvariációk, pontszámok, szerepek és pályaelemek **fejben tartása és frissítése**. Például a Mölkky pontszámítás vagy a Kubb dobássorrend kognitív terhelést ad.

Kognitív rugalmasság: gyors **szerep- és stratégia-váltás** (támadás↔védekezés, rövid↔hosszú dobás, célzás↔kiszorítás) növeli az alkalmazkodóképességet.

Döntéshozatal: folyamatos **kockázat-nyereség** mérlegelés (biztos 1 pont vs. nagyobb, de kockázatos cél; konzervatív védekezés vs. agresszív támadás).

Tanári tippek:

- **Gondolkodtató megállítók:** „Mi lenne, ha...?” kérdések labda előtt/után.
- **Szabálykártyák:** kulcsszavak piktogrammal (alsó tagozatban különösen hatékony).
- **Időkeretes döntés:** 5–7 másodperc megbeszélés csapaton belül (kognitív fókusz, nem elnyúló vita).

Gyors értékelés: rövid **reflexiós kör** (1 mondat: „milyen döntés hozott ma pontot?”), társmegfigyelés ("figyelmeztettem a társamat, ha átlépte a vonalat").

2.3. Szociális-érzelmi tanulás (SEL)

Együttműködés és kommunikáció: közös jelszavak, jeladások, sor- és szerepváltások egyeztetése. A csapaton belüli szerepek (kapitány, számláló, pályabíró, eszközfelelős) **felelősséget** és **kölcsönös támogatást** építenek.

Empátia és fair play: a hibák normalizálása ("nálunk a hiba tananyag"), egymás bátorítása, konfliktusok szabályos rendezése. A fair play **látható viselkedésként** jelenik meg (kézfogás, gratuláció, korrekt jelzés).

Önszabályozás és frusztrációtűrés: pontvesztés vagy hibás dobás utáni **affektív szabályozás** (légzés, újrapróbálás), a "kudarcc mint információ" szemlélet tanítása.

Közösségi élmény: a közösen elért siker – különösen heterogén csoportban – **kohéziót** épít, csökkenti az elszigetelődést.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Tanári tippek:

- **3-2-1 lezáró:** 3 dolog, ami jól ment; 2 együttműködési példa; 1 fejlesztési ötlet.
- **Dicséret-mátrix:** konkrét, megfigyelhető viselkedésre reagálj ("szépen jeleztél, mielőtt dobta"), ne általános címkékre.

Gyors értékelés: mini **SEL-rubrika** (együttműködés, kommunikáció, fair play 1–4 szintig), közös szabályplakát aláírással.

2.4. Inklúzió és differenciálás

Elv: a **Univerzális Tervezés a Tanuláshoz (UDL)** szemlélete – többféle bevonódási út, többféle kifejezési mód, többféle reprezentáció. A cél: **minden tanulónak sikerélmény** azonos játékban.

Hogyan?

- **Szabály finomhangolás:** pályakisebbités, rövidebb dobótáv, több próba, "könnyített pont" bevezetése.
- **Szerepcserék és funkcionális szerepek:** aki átmenetileg nem fut/üt, lehet számláló, jeladó, bíróság.
- **Párosítás (buddy system):** erősebb–gyengébb társítás, kölcsönös tanítás.
- **Eszközadaptáció:** nagyobb/puha labda, kontrasztos jelölések, tapadószerű bóják, ülőpozíciós dobás engedése.

Tanári tippek:

- **Két szintű cél:** "közös cél" (pl. 5 gól) + "egyéni cél" (pl. biztos elkapás 3/5 próbából).
 - **Rotációs állomások:** eltérő nehézségű célzónák – mindenki ott kezd, ahol sikeres.
- Gyors értékelés:** egyéni **fejlesztési jelző** (zöld/sárga/kék pálcika), rövid szóbeli visszajelzés páronként.

2.5. Gyors megvalósítási keret – 45 perces óravázlat minta

- 1) **Bemelegítés (8–10'):** dinamikus mobilizálás + játék-specifikus aktiválás. Példa: "célzónás futóváltó" (vonalérintések, irányváltások, rövid dobások). **Figyelem:** pulzus fokozása, ízületi előkészítés, mozgásminták felidézése.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

- 2) **Játék tanítása (5–8'):** *I do – We do – You do.* Tanári bemutatás → közös, lassú próba → kis csoportos kipróbálás. Piktogramos **szabálykártyák**, biztonsági jelek (Stop/Start, "ütő le!").
- 3) **Fokozatos bevezetés (10–12'):** részfeladatok (pl. csak célzás; csak futóváltás; pontszámolás külön). Rövid, 60–90 mp-es menetek **mikroszünettel**. Nehézség fokozása: célfelület szűkítése, táv növelése, időlimit.
- 4) **Teljes játék (10–12'):** kisméretű pályán több **párhuzamos meccs** (rotációval), hogy mindenki sokat legyen labdánál. Pontozólap egyszerű jelölésekkel (| |, X, O). A tanár körbejár, célzott visszajelzést ad.
- 5) **Levezetés és reflektálás (5'):** légzés–lenyugtatás, könnyű nyújtás. Körkérdés: "Mi ment jól? Mit csinálunk másképp legközelebb?" – 1 mondatos válaszok, exit-ticket jelleggel (matrica, piktogram).



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

3) Játékok részletes leírással

Minden játéknál megtalálható: **Cél – Eszközök – Pálya és létszám – Alapszabály – Variációk – Biztonság – Fejlesztési fókusz – Értékelési ötletek – Inklúziós adaptációk – Óravázlat.**

3.1. KAMA (erszénylabda)

Cél: több gólt szerezni dobással („nyitás”) vagy futással **kama-fogást** követően.

Eszközök: kislabda/erszénylabda; 2 kapu (jelölhető bójákkal/szalaggal); bóják a zónákhoz.

Pálya és létszám: teremben vagy szabadban, optimális pályaméret kézi- és kosárlabdapálya között (kb. 12–20 m × 24–40 m). Kisebb pályán 6–6, nagyobb pályán 7–8 fő/csapat. Vegyes nemű, vegyes korú csapatokkal is játszható.

Alapszabály – lépésekben:

1. **Nyitás:** a támadó csapat dobással kapura kísérel meg gólt szerezni.
2. **Fogás és futás:** szabályos **kama-fogás** után a támadók futással is szerezhettek pontot (a tanár jelöljön ki „biztonságos érintőzónákat”).
3. **Váltás:** gól vagy szabálytalanság után szerepek cserélnek; gyors újraindítás ösztönzött.
4. **Pontozás:** kaput eltaláló dobás = gól; futásból szerzett célérintés = gól (helyi megállapodás szerint 1 pont).

Variációk:

- **Közelebbi dobás:** fiatalabb/sérülésből visszatérő tanulóknak közelebbi dobóvonal.
- **Létszám-előny:** nehezebb helyzetben lévő csapat +1 fővel játszik.
- **Időmértékezés:** 2×6–8 perces félidők, forgó csere.

Biztonság: egyértelmű pályahatárok; kapu mögötti üres sáv; falas teremben jelzőcsík (2 m). Baleset-megelőzés: ütközés kerülése, felemelt kar jel a megállásra.

Fejlesztési fókusz: nagymozgás (futás, dobás, elkapás), térérzékelés; **végrehajtó funkciók** (gyors döntés, gátlás), **csapatkommunikáció**, szabálytudat, **fair play**.

Értékelési ötletek: „2 dolog, ami jól ment – 1 dolog, amin javítok”; önértékelő kártya (rajzszimbólumokkal alsó tagozaton).

Inklúziós adaptációk: nagyobb/puha labda; közelebbi dobózóna; „védett játékos” szerep (nem szerelhető); vizuális jelzések.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Óravázlat (45'): 8' bemelegítés – 7' szabálytanítás – 10' részjáték – 15' mérkőzés – 5' levezetés.

3.2. MÉTA (ütős-labdás csapatjáték)

Cél: labda elütése után meghatározott **métapontok** (állomások) közti futással pontot szerezni, miközben a védekező csapat visszajuttatja a labdát és „kiiktat”.

Eszközök: könnyű faütő / ütőpálca; labda (teniszlabda vagy puha labda); bóják/métapont-jelölők.

Pálya és létszám: nyílt terület, 2 csapat (8–15 fő/csapat). 3–4 **métapont** félkörben.

Alapszabály – lépésekben:

1. Az ütőjátékos feláll, **elüt**; ez jelzi a futás lehetőségét.
2. A futó a következő **métapontig** igyekszik; a védekező csapat labdát fog és visszajuttat.
3. **Kiiktatás:** ha a labda megelőzi a futót egy meghatározott zónában/kapuban.
4. **Pont:** teljes kör megtételekor, vagy megállapodás szerinti szakaszok teljesítésekor.

Variációk: rövidebb futószakaszok; „soft méta” puha labdával; pontduplázás messzebb ütést.

Biztonság: ütős zóna körül **3 m-es védőtávolság**; az ütőt **lerakni**, nem eldobni; sík terep, ütközés megelőzése.

Fejlesztési fókusz: szem-kéz koordináció, robbanékonyság, taktikai gondolkodás; **önfegyelem** (várakozás, ütési fegyelem), kommunikáció.

Értékelési ötletek: társfigyelés (biztonsági szabályok betartása); „métás célkártya” (ma: biztos ütés / gyors rajt / figyelmeztető jeladás).

Inklúziós adaptációk: könnyített ütő és nagyobb labda; rövidebb kör; „váltott futás” párral; kímélő szerepek (labdaszámláló, jeladó).

Óravázlat (45'): 8' bemelegítés – 6' szabály – 12' részfeladat (ütés + futás) – 14' mérkőzés – 5' levezetés.

3.3. KUBB (viking sakk)



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Cél: ledönteni az ellenfél **mezei bábuját**, majd végül a **királyt**.

Eszközök: készlet: 10 kubb bábu, 1 király, 6 dobófa, jelölő pálcák. (Alternatíva: saját készítés fa hasábokból.)

Pálya és létszám: 5 × 8 m-es téglalap; 2 csapat (2–6 fő/csapat).

Alapszabály – lépésekben:

1. Mindkét alapvonalon 5–5 kubb, középen a **király**.
2. A kezdő csapat **dobófaikkal** ledönti az ellenfél alapvonal-kubbjait.
3. A ledöntött kubbok **mezőre kerülnek** (visszadobás), s ezeket kell előbb kidönteni.
4. Ha minden ellenfél-kubb ledőlt, jöhet a **király**. A király korai ledöntése = azonnali vereség.

Variációk: kisebb pálya; több dobófa fiatalabbaknak; „kímélő” dobóvonal közelebb.

Biztonság: csak alulról, kontrollált ívben dobunk; dobózóna mögött várakozás; távolságtartás a bábuktól.

Fejlesztési fókusz: célzás–dobás pontosság, **térstratégia**, sorrendiség, türelem; csapaton belüli szerepmegosztás (ki mit dob?).

Értékelési ötletek: célpont-napló (hány dobásból dőlt?); csapat-megbeszélés a dobássorrendről.

Inklúziós adaptációk: nagyobb bábuk/célfelület; közelebbi dobóvonal; „próbadobás” beleszámítás nélkül.

Óravázlat (45'): 7' bemelegítés – 6' szabály – 10' gyakorló célzás – 17' játszma – 5' levezetés.

3.4. MÖLKKY (finn teke)

Cél: pontosan **50 pont** elérése számozott bábuk ledöntésével.

Eszközök: 12 számozott fa bábu; 1 dobófa (tikka/mölkky).

Pálya és létszám: 3,5–4 m dobótávolság; 2–12 fő egyéniben vagy csapatban.

Alapszabály – lépésekben:



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

1. Kezdő felállásban a 12 bábu szoros alakzatban áll.
2. **Egy bábu dől:** annyi pont, amennyi rá van írva.
3. **Több bábu dől:** annyi pont, ahány bábu ledőlt (darabszám).
4. Minden dobás után a bábukat **ott állítjuk fel**, ahol eldőlték.
5. A cél **pontosan 50** – ha túlmegy, visszaesés 25-re (vagy megbeszélés szerint 40-re).

Variációk: kisebb dobótávolság; „szivacs-mölkky” beltérre; páros vs. egyéni kör.

Biztonság: dobózóna kijelölése; csak a dobó a zónában; bábuk körül senki ne álljon.

Fejlesztési fókusz: számolás, **stratégiai döntéshozás** (melyik bábu éri meg?), dobástechnika; hibakezelés (túldobás).

Értékelési ötletek: pontcél-kártya (ma: 22→35→50); önellenőrző számolási lap.

Inklúziós adaptációk: közelebbi dobás; nagyított számok a bábukon; számolópár (egyik dob, másik számol).

Óravázlat (45'): 6' bemelegítés – 5' szabály – 10' gyakorló dobás – 18' menet – 6' levezetés.

3.5. PÉTANQUE (boules)

Cél: a csapat golyóit a lehető legközelebb juttatni a **célgolyóhoz** (cochonnet/jack), és ezzel pontot szerezni.

Eszközök: fém pétanque-golyók (2–3/fő felállástól függően), 1 kis célgolyó, jelölőszinór/kréta.

Pálya és létszám: sík, kemény talaj (udvar, salak); felállítás: egyéni (3 golyó/fő), duplett (3–3), triplett (2–2/fő).

Alapszabály – lépésekben:

1. **Célgolyó** eldobása 6–10 m távolságra.
2. A csapatok felváltva dobják golyóikat: cél **mellette megállítani** vagy az ellenfél golyóját **kiszorítani**.
3. Az a csapat kap pontot, amelyiknek a legközelebbi golyója van a célgolyóhoz; minden, nála közelebb fekvő saját golyó **+1 pont**.
4. A parti általában **13 pontig** tart.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Variációk: pályasávok kijelölése; kezdőknek rövidebb cél-távolság (5–6 m); „csendes dobás” technika gyakorlása.

Biztonság: nézők és várakozók a dobó mögött; ne álljunk a célzási sávban; elgurult golyókra figyelmeztetés.

Fejlesztési fókusz: finommotorika, **térbeli becslés**, fókuszált figyelem; csapatstratégia („helyezek” vagy „lökök”?).

Értékelési ötletek: célzónás ponttábla (30/60/90 cm körök); taktikai döntés indoklása.

Inklúziós adaptációk: kisebb/puha gyakorlógolyók; rövidebb cél-táv; ülő helyzetből dobás engedélyezése.

Óravázlat (45’): 6’ bemelegítés – 6’ szabály – 10’ célzás – 17’ menet – 6’ levezetés.

3.6. RINGO (rugalmas karikadobó, háló fölött)

Cél: rugalmas gyűrű(ke)t a háló fölött úgy átdobni, hogy az ellenfél **ne tudja tisztán elkapni**, illetve a gyűrű a pályáján belül érjen földet. Egyéni és csapatjáték változat is létezik.

Eszközök: 1–2 rugalmas, üreges gumi **ringo gyűrű** (17–19 cm átmérő), alacsonyabb **háló/kötél** (kb. röplabdaháló-magasság), pályajelölők.

Pálya és létszám: röplabdapálya-méret ajánlott; 1:1, 2:2 vagy 3:3 felállítás; vegyes nemű csapatokkal is jól működik.

Alapszabály – lépésekben: 1) Szerva az alapvonal mögül; 2) A fogadó **azonnal** visszadobja (nincs hosszan tartás); 3) Cél a gyűrűt nehezen elérhetően visszaküldeni; 4) Pont akkor jár, ha az ellenfél nem kapja el tisztán / kilép / hálóba dob / out.

Variációk: két gyűrűs játék (gyorsítás); közelebbi szervavonal; "puha ringo" kezdőknek.

Biztonság: csak **egykezes, kontrollált dobás**; háló alá ne nyúljunk; a pályán kívül biztonságos sáv.

Fejlesztési fókusz: szem–kéz koordináció, dobáspontosság és **helyezés**, gyors reakció, taktikai területválasztás; csapatkommunikáció.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Értékelési ötletek: célzónák (A/B/C) megadása és találati statisztika; szerva-sorozat mérése.

Inklúziós adaptációk: nagyobb/puha gyűrű; alacsonyabb háló; közelebbi szervavonal; páros játék erősebb-gyengébb párral.

Óravázlat (45'): 7' bemelegítés – 6' szabály – 10' fogás-dobás ciklus – 17' menet – 5' levezetés.

3.7. VARI-VARI (mankala/oware típusú stratégiai játék)

Cél: több **magot/kavicsot** gyűjteni a saját „kútba” (tárolóba), mint az ellenfél.

Eszközök: 2 × 6 kis mélyedés (tojásdoboz/DIY tábla is jó) + 2 **kút**; 48 kavics/bab.

Pálya és létszám: asztalnál 2 fő (csapatpárbaj is lehet: döntéshozó + megfigyelő szerepváltással).

Alapszabály – lépésekben (klasszikus vari): 1) A soron lévő a SAJÁT egyik gödréből kiveszi az összes magot; 2) **Körbeszórás** egyesével, az óramutató járásával megegyezően, a SAJÁT kútjába is; 3) Ha az utolsó mag üres SAJÁT gödörbe esik, a vele **szemben lévő** ellenfél-gödör magjai **foghatók** (kútba kerülnek); 4) A játék vége: ha az egyik oldal kiürül – maradék magok a másik kútjába; 5) Több pont = győzelem.

Variációk: kezdő elrendezés 3–5 mag/gödörrel; "gyors vari" időlimittel; kooperatív elem (megbeszélési idő)

Biztonság: asztali játék; lenyelhető apró tárgyak – alsó tagozatban nagyobb korongok.

Fejlesztési fókusz: számlálás, mentális aritmetika, munkamemória, előretervezés, **kognitív gátlás** (kísértés a nagy fogásra vs. védekezés), **társas-kommunikáció** (csapatváltozat).

Értékelési ötletek: gondolat-hangosan 1–1 lépés indoklása; döntési napló ("miért ezt a gödröt választottam?").

Inklúziós adaptációk: nagy kavicsok/színes korongok; vizuális számkártyák; páros játék irányított kérdésekkel.

Óravázlat (30–45' állomás): 5' szabály – 10' vezettetett menet – 15–25' mérkőzések – rövid reflexió.

Megjegyzés: A Vari-Vari kiváló „**pihenőállomás**” a mozgásos körforgók közé, erős kognitív komponenssel.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Községi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

3.8. „SZTEKIEL” – udvari teke / Skittles tanórai adaptáció

Megjegyzés a névről: a „sztekiel” elnevezés alatt több helyi, **teke/„skittles”** jellegű játék is fut. Az alábbi leírás egy **udvari kilencbábus** változat biztonságos iskolai adaptációja.

Cél: minél több **bábu**t ledönteni meghatározott számú dobásból; egyéni vagy csapatpontozással.

Eszközök: 9 fa/puha műanyag **bábu** (rombusz alakzat), 1–2 dobógolyó; jelölők.

Pálya és létszám: 6–10 m **dobósáv** sík talajon; 2–6 fő/állomás.

Alapszabály – lépésekben: 1) A dobó a sáv mögül gurít; 2) Ledöntött bábuk = pont (klasszikus: darabszám, vagy bónusz a "teljes tarolásért"); 3) 2–3 gurítás/kör; 4) Csapatjátékban **összegzett** pontok döntenek.

Variációk: rövidebb dobótáv; nagyobb bábuk; "céltarolás" – középső bábu extra pontot ér; akadálypályás sáv.

Biztonság: dobás előtt jelzés; a sávban csak a **dobó** tartózkodhat; gurítás után **várakozás** a golyó megállásáig, csak ezután állítunk bábukat.

Fejlesztési fókusz: célirányos **erőadagolás**, becslés, **konzisztens technika** (kar-lendítés), csapaton belüli stratégia.

Értékelési ötletek: találati napló (első vs. második gurítás); technikai megfigyelőlista (lábtartás, karvonat, elengedési pont).

Inklúziós adaptációk: könnyű/puha golyó; rövidebb táv; ülő gurítás engedélyezése; segítő társ a bábuk rendezéséhez.

Óravázlat (45'): 6' bemelegítés – 5' szabály – 10' technika – 18' kis játszmák – 6' levezetés.

4) Biztonsági gyorslista (óra előtt)

- 1) Pálya bejárása: egyenetlenségek, akadályok, csúszós felület.
- 2) Védőtávolságok jelölése (különösen ütős-dobós játékoknál).
- 3) Eszközök épsége (ütők, labdák, bábuk, kapuk).
- 4) Jelrendszer tisztázása: „**Stop**”, „**Csere**”, „**Veszély**” kar- és sípjel.
- 5) Elsősegélycsomag elérhető; ivóvíz a pálya szélén.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

5) Gyors differenciálási ötletek

Könnyítés: nagyobb célterület, közelebbi dobóvonal, több próba, időbónusz.

Nehézség emelése: kisebb cél, hosszabb táv, kevesebb dobás, időlimit.

Szerepek váltása: kapitány (taktika), számláló (pontok), fotós/videós (reflexió), pályabíró.

6) Mini értékelőlap (tanári megfigyelésre)

- 1) Részvétel és erőfeszítés:
- 2) Szabálykövetés és fair play:
- 3) Együttműködés/kommunikáció:
- 4) Technikák fejlődése (dobás/ütés/fogás):
- 5) Önreflexió („mit tanultam ma?”):



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Melléklet: Óravázlat-sablon (kitölthető)

Osztály: Dátum: Időtartam:

Játék: Célok (3): 1) ... 2) ... 3) ...

Eszközök:

Pálya és létszám:

Bemelegítés (8–10'):

Tanítás (5–8'):

Részfeladat/gyakorlás (10–12'):

Teljes játék (10–15'):

Levezetés és reflektálás (5'):

Differenciálás/inklúzió:

Értékelés:



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Válogatott szakirodalom (hivatkozások)

- Bailey, R. et al. (2009). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*.
- Best, J. R. (2010). *Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise*. *Developmental Review*, 30(4), 331–551.
- CASEL (2020). *SEL Framework*.
- Diamond, A. (2013). *Executive functions*. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Donnelly, J. E. et al. (2016). *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children*. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 48(6), 1197–1222.
- Lubans, D. R. et al. (2010). *Fundamental movement skills in children and adolescents*. *Sports Med.*, 40(12), 1019–1035.
- OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*.
- Pesce, C. (2012). *Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics*. *J. Sport & Health Sci.*, 1(4), 211–218.
- Tomporowski, P. D. et al. (2008). *Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement*. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131.
- WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

1) Introduction

The aim of the **Community and Traditional Team Games** programme implemented within the framework of the **Erasmus+ Sport Programme** is to make easily applicable, experience-based physical games available to teachers for use during lessons and school community activities. The package is built on community and traditional games – partly rediscovered – such as **kama** (pouch ball), **méta** (bat-and-ball game), as well as modern “folk sports” such as **kubb** (Viking chess), **mölkky** (Finnish skittles), and **pétanque**.

Our **GOAL** is to create a cooperation that includes a series of workshops and international sports programmes focusing on community and traditional (team) games. The programme aims to implement an international workshop that, on the one hand, focuses on collecting, jointly testing, publishing, and promoting forgotten or marginalized traditional games (e.g. méta, kama, etc.), and on the other hand, lesser-known or even new team sports.

What kinds of games and sports do we mean? Traditional folk games, old team games, ball, skittle and bowling games, bat-and-ball team games such as **méta / schlagball / pesäpallo / lapta / Danish longball / brännboll / oină / palant**, etc. (relatives of baseball and cricket), as well as games like **tukázás, gorodki, mölkky, Viking chess, and pétanque, boccia, mancala**, etc., furthermore **kama, boundary ball, ear ball, schleuderball, Irish football**, and others.

Programmes:

RESEARCH, COLLECTION: partners from multiple countries collect traditional/folk games suitable for community activities from their own regions, which are then processed during workshops. This takes place in the first year of the project: research preparation – research – processing.

WORKSHOPS: based on the international collection, aiming to create joint outputs: an online repository, conference, exhibition, and brochure. In addition to the active promotion of results, we also plan to develop an educational module and implement a training course. According to our plans, all four workshops will take place by the end of the first year.

SPORTS DAY: partners present and try out each other's national and regional games within the framework of a large event. Group presentations, exhibitions, and opportunities to explore different sports. Within the sports days, the host organization and partners present their selected game to interested participants, including trial games and a **kama tournament** (competition between project partner organizations and additional teams registered separately).

Partnership:

Project lead organization:

Zöld Meteor Kama Testgyakorló- és Túra Egyesület



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Partners:

Gymnasium Pavla Jozefa Šafárika (Rožňava, Slovakia)

<https://gymrv.edupage.org/>

Népkör Hungarian Cultural Centre (Subotica, Serbia)

<http://www.nepkor.rs/>

Association "Porozumienie Wschód – Zachód" (Wrocław, Poland)

<https://www.pwz.org.pl/>

Transilvania Trust (Cluj-Napoca, Romania)

<http://www.transylvaniatrust.ro/hu/>

The programme simultaneously supports children's **physical development** (gross motor skills, coordination, endurance), the fine-tuning of **cognitive functions** (attention control, decision-making, problem-solving), and the development of **social-emotional skills** (cooperation, team spirit, self-regulation, fair play). The games require minimal equipment, offer flexible variations in group size and field dimensions, and use well-differentiated rules, making them suitable for mixed-age and mixed-ability groups.

A key focus of the project is **inclusion**: for each game, the descriptions include adaptation ideas (e.g. shorter throwing distances, larger target areas, role changes, pace adjustments), enabling students with special educational needs (SEN), learning or behavioural difficulties, or lower fitness levels to participate safely and with enjoyment.

The package can be used:

- in physical education lessons (45/90-minute formats),
- during class teacher or community-building sessions,
- as part of theme weeks, sports days, or family days,
- in between lessons and in after-school or all-day school settings.

What will you find in the package?

1. General pedagogical background and impact description
2. 5 detailed game descriptions: rules, variations, safety, developmental focuses, lesson plan samples
3. Quick guide for differentiation, assessment ideas, and a safety checklist



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

2) Pedagogical Background – Why Are These Games Developmental?

The following subsections summarize the pedagogical effects of movement-based, team, and folk-inspired games. Each point includes practical teaching tips and assessment suggestions so that implementation can be immediately transferred to both curricular and extracurricular settings.

2.1. Physical–Motor Development (Motor Skills)

What develops?

The games train fundamental movement patterns (running, throwing, catching, striking, tossing), trunk stability (squatting, bracing), balance and coordination skills, as well as endurance. A sense of rhythm and timing – especially in throw–run or hit–run situations – improves movement timing and motor organization. Continuous reading of field, line, and target markings requires spatial orientation and estimation of speed and distance.

Why is it important?

The level of fundamental motor skills predicts later engagement in an active lifestyle and sports participation. Multidirectional, playful load affects the cardiovascular system, the muscle–tendon apparatus, and bone metabolism. Short, intensive rounds interspersed with micro-breaks allow for a safe load–recovery ratio.

Teaching tips (in class):

- **Progressive targets:** throwing and aiming first at close range/larger targets, then gradually narrowing.
- **Repetition with variation:** the same skill (e.g. catching) practiced in multiple game situations.
- **Safety routines:** placing down bats, avoiding collisions, practicing signal systems (Stop/Start).

Quick assessment: teacher observation checklist (posture, arm–trunk coordination, secure catching), and student self-assessment cards (“What did I become more accurate at today?”).

- **Gross motor skills:** running, throwing, catching, striking, tossing, squatting, bracing, balancing.
- **Coordination and rhythm:** synchronizing movements with ball/bat, thrower–runner rhythm.
- **Spatial awareness and situational recognition:** orientation using fields, lines, and targets; estimating distances and speeds.
- **Load–recovery balance:** develops endurance through playful intervals and supports regeneration with micro-breaks.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

2.2. Cognitive Functioning and Executive Functions

Inhibition (impulse control): waiting behind the starting line, avoiding restricted zones, and situations such as “I’d like to throw sooner, but I hold back” require inhibitory control.

Working memory: keeping track of and continuously updating rule variations, scores, roles, and field elements. For example, **Mölkky** scoring or the throwing order in **Kubb** place a significant cognitive load on players.

Cognitive flexibility: rapid switching of roles and strategies (attack ↔ defense, short ↔ long throws, aiming ↔ displacement) increases adaptability.

Decision-making: continuous weighing of risk versus reward (a safe 1 point vs. a larger but riskier target; conservative defense vs. aggressive attack).

Teaching tips:

- **Thinking pauses:** “What if...?” questions before or after a throw.
- **Rule cards:** keywords with pictograms (especially effective in lower primary grades).
- **Time-limited decisions:** 5–7 seconds of team discussion (supports cognitive focus rather than prolonged debate).

Quick assessment: short reflection circle (1 sentence: “Which decision earned us points today?”), peer observation (“I warned my teammate when they stepped over the line”).

2.3. Social–Emotional Learning (SEL)

Cooperation and communication: shared signals and cues, coordination of turn-taking and role changes. Team roles (captain, scorekeeper, referee, equipment manager) build responsibility and mutual support.

Empathy and fair play: normalizing mistakes (“for us, mistakes are learning material”), encouraging one another, and resolving conflicts according to agreed rules. Fair play appears as visible behavior (handshakes, congratulations, honest signaling).

Self-regulation and frustration tolerance: affect regulation after losing points or making an incorrect throw (breathing, retrying), teaching the mindset of “failure as information.”

Sense of community: shared success—especially in heterogeneous groups—builds cohesion and reduces isolation.

Teaching tips:

- **3-2-1 closure:** 3 things that went well; 2 examples of cooperation; 1 idea for improvement.
- **Praise matrix:** respond to concrete, observable behaviors (“You signaled clearly before throwing”), not general labels.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Quick assessment: mini SEL rubric (cooperation, communication, fair play on a 1–4 scale), shared rule poster signed by participants.

2.4. Inclusion and Differentiation

Principle: the **Universal Design for Learning (UDL)** approach – multiple ways of engagement, expression, and representation. The goal is a sense of success for every learner within the same game.

How?

- **Rule fine-tuning:** smaller fields, shorter throwing distances, more attempts, introduction of “easy points.”
- **Role switching and functional roles:** students who temporarily do not run or strike can act as scorekeepers, signalers, or assistant referees.
- **Pairing (buddy system):** pairing stronger and less experienced players, promoting mutual teaching.
- **Equipment adaptation:** larger or softer balls, high-contrast markings, brightly colored cones, allowing seated throwing positions.

Teaching tips:

- **Two-level goals:** a “shared goal” (e.g. 5 goals total) + an “individual goal” (e.g. secure catching in 3 out of 5 attempts).
- **Rotational stations:** target zones with different difficulty levels – everyone starts where they can succeed.

Quick assessment: individual progress indicator (green/yellow/blue stick), short verbal feedback in pairs.

2.5. Quick Implementation Framework – Sample 45-Minute Lesson Plan

1) Warm-up (8–10’): dynamic mobility + game-specific activation.

Example: “target-zone relay run” (line touches, changes of direction, short throws).

Focus: increasing heart rate, joint preparation, recalling movement patterns.

2) Teaching the game (5–8’): I do – We do – You do.

Teacher demonstration → joint, slow practice → small-group try-outs.

Pictogram rule cards, safety signals (Stop/Start, “bat down!”).

3) Gradual introduction (10–12’): partial tasks (e.g. aiming only; running relay only; scoring separately).

Short 60–90-second rounds with micro-breaks.

Increasing difficulty: narrowing target areas, increasing distance, adding time limits.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

4) Full game (10–12'): multiple parallel matches on small fields (with rotation) so everyone gets frequent ball contact.

Simple scoring sheets with basic symbols (|, X, O).

The teacher circulates and provides targeted feedback.

5) Cool-down and reflection (5'): breathing and calming down, light stretching.

Circle question: "What went well? What will we do differently next time?"

One-sentence answers, exit-ticket style (sticker, pictogram).



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

3) Games with Detailed Descriptions

For each game, the following sections are included: **Objective – Equipment – Field and group size – Basic rules – Variations – Safety – Developmental focus – Assessment ideas – Inclusive adaptations – Lesson plan.**

3.1. KAMA (pouch ball)

Objective: to score more goals either by throwing ("opening shot") or by running after a successful kama catch.

Equipment: small ball / pouch ball; 2 goals (marked with cones or tape); cones to mark zones.

Field and group size: indoor or outdoor; optimal field size between a handball and basketball court (approx. 12–20 m × 24–40 m). On smaller fields 6v6, on larger fields 7–8 players per team. Can be played in mixed-gender and mixed-age teams.

Basic rules – step by step:

1. **Opening:** the attacking team attempts to score by throwing at the goal.
2. **Catch and run:** after a legal kama catch, attackers may also score by running (the teacher designates "safe touch zones").
3. **Switch:** after a goal or a rule violation, roles change; quick restarts are encouraged.
4. **Scoring:** a throw hitting the goal = goal; target touch achieved by running = goal (typically 1 point by local agreement).

Variations:

- **Short-range throwing:** closer throwing line for younger students or those returning from injury.
- **Numerical advantage:** the team in a more difficult situation plays with +1 player.
- **Timed match:** 2 × 6–8-minute halves, rolling substitutions.

Safety: clearly marked boundaries; empty safety zone behind goals; in indoor halls, a 2 m safety strip along the wall. Accident prevention: collision avoidance, raised-arm stop signal.

Developmental focus: gross motor skills (running, throwing, catching), spatial awareness; executive functions (rapid decision-making, inhibition), team communication, rule awareness, fair play.

Assessment ideas: "2 things that went well – 1 thing to improve"; self-assessment cards (with pictograms in lower primary).

Inclusive adaptations: larger/softer ball; closer throwing zone; "protected player" role (cannot be challenged); visual cues.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Lesson plan (45'): 8' warm-up – 7' rule instruction – 10' partial game – 15' match – 5' cool-down.

3.2. MÉTA (bat-and-ball team game)

Objective: after hitting the ball, score points by running between designated méta bases while the defending team retrieves the ball and attempts to eliminate runners.

Equipment: light wooden bat or stick; ball (tennis ball or soft ball); cones/base markers.

Field and group size: open area; 2 teams (8–15 players per team). 3–4 bases arranged in a semicircle.

Basic rules – step by step:

1. The batter hits the ball, signaling the start of the run.
2. The runner attempts to reach the next base while the defending team catches and returns the ball.
3. **Elimination:** if the ball reaches the designated zone/gate before the runner.
4. **Scoring:** after completing a full round or agreed sections of the course.

Variations: shorter running sections; “soft méta” using a soft ball; point doubling for longer hits.

Safety: 3 m safety distance around the batting zone; bats must be placed down, not thrown; flat surface, collision prevention.

Developmental focus: hand–eye coordination, explosiveness, tactical thinking; self-discipline (waiting, batting order), communication.

Assessment ideas: peer observation (compliance with safety rules); “méta goal card” (today: safe hit / fast start / warning signal).

Inclusive adaptations: lighter bat and larger ball; shorter course; paired running (“relay run”); low-load roles (ball counter, signaler).

Lesson plan (45'): 8' warm-up – 6' rules – 12' partial practice (hit + run) – 14' match – 5' cool-down.

3.3. KUBB (Viking chess)



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Objective: knock down the opponent's field kubbs and finally the king.

Equipment: set of 10 kubbs, 1 king, 6 throwing batons, boundary markers (DIY wooden blocks also suitable).

Field and group size: 5 × 8 m rectangle; 2 teams (2–6 players per team).

Basic rules – step by step:

1. Five kubbs are placed on each baseline, the king in the center.
2. The starting team throws batons to knock down the opponent's baseline kubbs.
3. Fallen kubbs are thrown back into the field ("field kubbs") and must be knocked down first.
4. When all opponent kubbs are down, the king may be targeted. Knocking down the king too early = immediate loss.

Variations: smaller field; more throwing batons for younger players; closer "safe" throwing line.

Safety: underhand throws only, controlled arc; waiting behind the throwing zone; keep distance from kubbs.

Developmental focus: aiming and throwing accuracy, spatial strategy, sequencing, patience; team role allocation (who throws when).

Assessment ideas: target log (how many throws until a kubbs falls?); team discussion on throwing order.

Inclusive adaptations: larger kubbs/targets; closer throwing line; practice throws without scoring.

Lesson plan (45'): 7' warm-up – 6' rules – 10' aiming practice – 17' game – 5' cool-down.

3.4. MÖLKKY (Finnish skittles)

Objective: reach exactly 50 points by knocking down numbered skittles.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Equipment: 12 numbered wooden skittles; 1 throwing pin (tikka/mölkky).

Field and group size: throwing distance 3.5–4 m; 2–12 players individually or in teams.

Basic rules – step by step:

1. The 12 skittles start in a tight formation.
2. One skittle falls; score equals its number.
3. Multiple skittles fall; score equals the number of fallen skittles.
4. After each throw, skittles are stood up where they fell.
5. The target is exactly 50 – overshooting drops the score back to 25 (or 40 by agreement).

Variations: shorter throwing distance; "foam mölkky" for indoor use; pairs vs. individual play.

Safety: clearly marked throwing zone; only the thrower in the zone; no standing among skittles.

Developmental focus: counting, strategic decision-making (which skittle is worth it?), throwing technique; error management (overshooting).

Assessment ideas: point-goal card (today: 22 → 35 → 50); self-check calculation sheet.

Inclusive adaptations: closer throwing line; enlarged numbers on skittles; counting partner (one throws, one counts).

Lesson plan (45'): 6' warm-up – 5' rules – 10' throwing practice – 18' rounds – 6' cool-down.

3.5. PÉTANQUE (boules)

Objective: place the team's balls as close as possible to the target ball (cochonnet/jack) to score points.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Equipment: metal boules (2–3 per player depending on format), 1 target ball, marking cord/chalk.

Field and group size: flat, firm surface (yard, gravel); formats: singles (3 balls/player), doubles (3–3), triples (2–2/player).

Basic rules – step by step:

1. Throw the target ball to a distance of 6–10 m.
2. Teams alternate throwing balls: placing close to the target or displacing opponents' balls.
3. The team with the closest ball scores; each additional own ball closer than the opponent's closest = +1 point.
4. A match usually goes to 13 points.

Variations: marked lanes; shorter target distance (5–6 m) for beginners; practicing "soft throw" technique.

Safety: spectators wait behind the thrower; do not stand in the aiming lane; warn about rolling balls.

Developmental focus: fine motor skills, spatial estimation, focused attention; team strategy ("place or shoot?").

Assessment ideas: target-zone scoring board (30/60/90 cm circles); justification of tactical choices.

Inclusive adaptations: smaller/softer practice balls; shorter distance; seated throwing allowed.

Lesson plan (45'): 6' warm-up – 6' rules – 10' aiming – 17' rounds – 6' cool-down.

3.6. RINGO (flexible ring throwing over a net)

Objective: throw flexible rings over the net so that the opponent cannot catch them cleanly or the ring lands inside the opponent's court. Individual and team versions exist.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Equipment: 1–2 flexible hollow rubber rings (17–19 cm diameter), low net/rope (approx. volleyball net height), court markers.

Field and group size: volleyball-size court recommended; 1v1, 2v2 or 3v3 formats; works well with mixed-gender teams.

Basic rules – step by step:

1. Serve from behind the baseline.
2. The receiver immediately throws the ring back (no prolonged holding).
3. Aim to return the ring in a hard-to-reach way.
4. A point is scored if the opponent fails to catch cleanly, steps out, hits the net, or throws out.

Variations: two-ring play (faster pace); closer service line; "soft ringo" for beginners.

Safety: one-handed, controlled throws only; do not reach under the net; safety zone outside the court.

Developmental focus: hand–eye coordination, throwing accuracy and placement, fast reactions, tactical space selection; team communication.

Assessment ideas: defined target zones (A/B/C) with hit statistics; serve streak tracking.

Inclusive adaptations: larger/softer ring; lower net; closer service line; paired play (stronger–weaker).

Lesson plan (45'): 7' warm-up – 6' rules – 10' catch–throw cycles – 17' rounds – 5' cool-down.

3.7. VARI-VARI (mancala/oware-type strategy game)

Objective: collect more seeds/stones in one's own "store" than the opponent.

Equipment: 2 × 6 small pits (egg cartons/DIY boards work well) + 2 stores; 48 stones/beans.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Field and group size: table-top; 2 players (team duel possible: decision-maker + observer with role rotation).

Basic rules – step by step (classic vari):

1. On their turn, a player takes all seeds from one of their OWN pits.
2. Seeds are distributed one by one clockwise, including the player's OWN store.
3. If the last seed lands in an empty OWN pit, seeds in the opposite opponent pit are captured into the store.
4. Game ends when one side is empty – remaining seeds go to the other store.
5. Higher score wins.

Variations: starting with 3–5 seeds per pit; “fast vari” with time limit; cooperative element (discussion time).

Safety: tabletop game; choking hazard – use larger counters in lower grades.

Developmental focus: counting, mental arithmetic, working memory, planning ahead, cognitive inhibition (temptation of a big capture vs. defense), social communication (team version).

Assessment ideas: think-aloud justification of 1–1 moves; decision log (“why did I choose this pit?”).

Inclusive adaptations: large stones/colored discs; visual number cards; paired play with guided questions.

Lesson plan (30–45' station): 5' rules – 10' guided round – 15–25' matches – short reflection.

Note: Vari-Vari is an excellent “recovery station” between physical activity circuits, with a strong cognitive component.

3.8. “SZTEKIEL” – schoolyard skittles (classroom-safe adaptation)

Note on naming: the term “sztekiel” covers several local skittles-style games. The description below presents a safe school adaptation of a nine-pin yard version.

Objective: knock down as many pins as possible with a set number of throws; individual or team scoring.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Equipment: 9 wooden or soft plastic pins (diamond formation), 1–2 rolling balls; markers.

Field and group size: 6–10 m rolling lane on flat ground; 2–6 players per station.

Basic rules – step by step:

1. The thrower rolls the ball from behind the lane line.
2. Fallen pins = points (classic: count of pins, or bonus for a “full clear”).
3. 2–3 rolls per round.
4. In team play, cumulative scores decide.

Variations: shorter distance; larger pins; “target skittles” – center pin worth extra points; obstacle lane.

Safety: signal before rolling; only the thrower in the lane; wait until the ball stops before resetting pins.

Developmental focus: controlled force application, estimation, consistent technique (arm swing), team strategy.

Assessment ideas: hit log (first vs. second roll); technical observation checklist (foot position, arm line, release point).

Inclusive adaptations: light/soft ball; shorter distance; seated rolling allowed; helper partner for pin setup.

Lesson plan (45’): 6’ warm-up – 5’ rules – 10’ technique – 18’ mini-games – 6’ cool-down.

4) Safety Quick Checklist (Before the Lesson)

1. Field inspection: uneven surfaces, obstacles, slippery areas.
2. Mark safety distances (especially in striking and throwing games).
3. Equipment check (bats, balls, pins, goals).
4. Clarify signal system: “Stop”, “Change”, “Danger” hand and whistle signals.
5. First aid kit accessible; drinking water available at the field edge.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

5) Quick Differentiation Ideas

Easing: larger target area, closer throwing line, more attempts, time bonus.

Increasing difficulty: smaller target, longer distance, fewer throws, time limit.

Role rotation: captain (tactics), scorekeeper (points), photographer/videographer (reflection), referee.

6) Mini Assessment Sheet (Teacher Observation)

1. Participation and effort:
2. Rule-following and fair play:
3. Cooperation/communication:
4. Skill development (throwing/striking/catching):
5. Self-reflection ("What did I learn today?"):

Appendix: Lesson Plan Template (fillable)

Class: Date: Duration:

Game:

Objectives (3): 1) ... 2) ... 3) ...



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

Equipment:

Field and group size:

Warm-up (8–10'):

Instruction (5–8'):

Partial task/practice (10–12'):

Full game (10–15'):

Cool-down and reflection (5'):

Differentiation/Inclusion:

Assessment:

Selected References

- Bailey, R. et al. (2009). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*.
- Best, J. R. (2010). *Effects of physical activity on children's executive function*. *Developmental Review*, 30(4), 331–551.
- CASEL (2020). *SEL Framework*.



KAMA-MÉTA-Network 2.0 – Közösségi és népi csapatjátékok, 2023-2025.

ERASMUS SPORT SMALL COLLABORATIVE PARTNESHIP PROGRAM

101134654 — ZM Kama TTE — ERASMUS-SPORT-2023

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Donnelly, J. E. et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 48(6), 1197–1222.
- Lubans, D. R. et al. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Med.*, 40(12), 1019–1035.
- OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*.
- Pesce, C. (2012). Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics. *J. Sport & Health Sci.*, 1(4), 211–218.
- Tomporowski, P. D. et al. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131.
- WHO (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.