

TÁMOP 3.1.4-08/2-2009-0093 pályázat

*Önálló innováció az újfehértói általános iskola Erkel Ferenc
Tagintézményében*

Délutáni sportfoglalkozás az alsó tagozatos gyerekek részére

*Készítette: Mócsán Andrásné
Dénesné Cserbán Katalin
testnevelők
2009*

1-2.osztály foglalkozás és játéka

„a játék a munka gyermeke”

Szeptember	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
1	<u>Futójátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sorakozási verseny • Gépkocsizás • Tűz! Víz! Repülő! • Háztalan mókus • Fekete-fehér 	udvar tornaterem szalag, karika	felismerés gyors, pontos végrehajtás szabályok betartása	térbeni tájékozódási képesség	figyelem fegyelem gondolkodás
2	<u>Fogójátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Egyszerűfogó (érintéssel, török üléssel, szerek átadásával) • Egyszerűfogó házzal (kézfogással, terpeszállással, fekvőtámasszal) • Egyszerűfogó párokban 	udvar tornaterem szalag, labda	felismerés alkalmazkodás társakhoz	szociálisképességek: egymás elfogadása, segítése	észlelés érzelem gondolkodás
3	<u>Mondókás játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gyertek haza ludaim! • Féltek a medvétől? • Őr bácsi! • Béka a körben! 	udvar tornaterem zsámoly, v karika	gyors reagálás ráismerés a cselekvés lehetőségeire	térbeni tájékozódás helyezkedés csoportban és egyénileg	koncentráció érzelem akarat
4	<u>Páros fogójátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Őr bácsi párosával (törökülésből, négykézláb, kúszva) • Táncolókör • Fészekfogó 	tornaterem zsámoly, szalag	gyors helyzetfelismerés	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerűség, tolerancia	viselkedés érzelem akarat

5	<u>Körfogó</u> <ul style="list-style-type: none"> • Jöjj velem! • Benn a bárány kinn a farkas • Csőszjáték! 	udvar tornaterem	helyzetfelismerés gyors,pontos végrehajtás szabályok betartása	térbeni tájékozódási képesség döntés képessége sportszerűség	figyelem fegyelem gondolkodás észlelés
6	<u>Labdajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Adogatóverseny ülésben • Vigyázz a labdára! • Labdavezetési verseny helyben • Csere-bere • Labdaadogatás körbe 	udvar tornaterem labda, kislabda	ráismerés alkalmazkodás társakhoz eszközhasználat (labdaérzékelése, használata)	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás térbeni elhelyezkedés képessége becslés: a labda irányának, erejének felmérése	észlelés érzelem gondolkodás cselekvés
7	<u>Labdajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Célbadobóverseny(babzsákkal, kislabdával, gumilabdával...) • Találd el a kígyó fejét! 	udvar tornaterem különböző méretű labdák	eszközhasználat távolság becslése	versenyszellem koncentrációs képesség	figyelem cselekvés viselkedés
8	<u>Csapatjátékok labdával</u> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadulj a labdától! • Bombázás • Kidobó 	tornaterem gumilabda tornapad kosárlabda	gyors helyzetfelismerés konfliktuskerülési készség	szociálisképességek: együttműködési képesség társakkal beleélő képesség döntési képesség	viselkedés érzelem akarat képelet

Szeptember

1.foglalkozás játéka (futójátékok)

SORAKOZÁSI VERSENY

Játéktér: tornateremben az egész terem

A játék leírása: A tanulók szabadon futkároznak a kijelölt játékterületen. Megbeszélte jelre (sípszó) a pedagógus felé fordulva vigyázzállásban megállnak, majd a következő jelre a csoportok egymás mellett, nagyság szerint oszlopban sorakoznak. Az- az oszlop, amelyik először áll mozdulatlanul, egy pontot kap. Győz az a csoport, amelyiknek a játék végén a legtöbb pontja van.

A játék szabályai:

- A sorakozást csak a jel (sípszó) elhangzása után szabad elkezdni.
- A sorakozás alkalmával mindig ugyanazt a helyet kell elfoglalni.

Változata:

A játékot zenére is lehet végeztetni. Pl.: a magnó beindításakor a tanulók szabadon futkároznak, a zene leállításakor minél rövidebb idő alatt találják meg eredeti helyüket az oszlopban. A győzelem feltétele megegyezik az alapjátékkal.

GÉPKOCSIK

Játékeszköz: 4 db tornapad, 2 db piros és 2 db kék zászló

Játéktér: kb 10x20 méteres játékterület, melynek szemközti átlós sarkaiban 2-2 tornapaddal garázsokat jelölünk ki a játéktér közepe felé néző 2-3 lépésnyi kapukkal. Az egyik garázs kapujára piros, a másikkra kék zászlót tűzünk ki.

A játék leírása: Az osztály tanulóit két csoportba osztjuk, az egyik a piros, a másik a kék zászlóval megjelölt garázsban tartózkodik.

A játékvezető (pedagógus) a két zászlóval a játéktér közepére áll. Amikor a piros zászlót magasba emeli, a piros zászlóval jelzett garázsban lévő tanulók kifutnak a kapun és a gépkocsikat hanggal is utánozva szabadon futkároznak a játékterületen. Amikor a játékvezető a zászlót leengedi, a csoport minden tagja visszatér a garázsba. A játék során hol a kék, hol a piros, esetleg egyszerre mindkét zászló felemelésével mindkét csoport engedélyt kaphat a játéktéren való mozgásra. A játék végén dicsérjük meg azt a csoportot, amelyik a legfegyelmesebben, a közlekedés szabályait betartva, a legkevesebb hibát vétve oldotta meg feladatát.

A játék szabályai:

- Csak a kapun keresztül lehet ki- és bemenni.
- Tilos a kijelölt területet elhagyni.

TŰZ, VÍZ, REPÜLŐ!

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A játék megkezdése előtt ismertetjük a végrehajtandó feladatokat.

A „Tűz” vezényszóra mindenki a játéktér egyik kijelölt sarkába fut.

A „Víz” elhangzásakor fel kell mászni vagy függeszkedni valamilyen szerre, a talajon senki sem maradhat.

A „Repülő” szóra valamennyi játékos hasra fekszik a tartózkodási helyén.

Az ismertetés után megkezdődhet a játék. A tanulók szétszórtan futkároznak a teremben, a játékvezető sípjelére mindenki megáll, és vigyázzállásban várja a vezényszót (tűz-víz-repülő) amelynek hallatára a tanulók végrehajtják a már ismert feladatot. Az a tanuló aki utoljára hajtja végre, hibapontot kap. A feladat elvégzése és az értékelés után „oszolj” vezényszóra tovább folytatódik a játék meghatározott ideig. Győztesek azok a tanulók, akiknek a játék végén egy hibapontjuk sincs.

A játék szabályai:

- A sípszóra mindenkinek vigyázzállásban kell megállnia.
- A feladatot csak vezényszóra lehet elkezdni.
- A szabály ellen vétők is hibapontot kapnak.

HÁZATLAN MÓKUS

Játéktér: tornaterem

Játékeszköz: a létszámnál eggyel kevesebb karika

A játék leírása: A játéktéren szétszórta a talajra helyezzük a karikákat. (Ha nincs karika, a karikák helyett kb másfél méteres átmérőjű köröket rajzolhatunk.) A tanulók közül kijelölünk egy hívójátékost, a többiek pedig beállnak a földre helyezett karikába.

A hívójátékos a játéktér közepére állva kiáltja:

„ Mókus, mókus ki a házból!”

A kiáltásra mindenkinek el kell hagynia a házat – azaz a karikákat – és új házat kell keresnie. Közben a hívójátékos is házat foglal magának. Akinek nem jut karika, az lesz az új hívójátékos. Győztes tanuló az lesz, aki nem volt, illetve a legkevesebbszer volt hívójátékos.

A játék szabályai:

- A felhívás előtt senki sem hagyhatja el a házat.
- A felhívás után kb: 3 mp-vel mindenkinek el kell hagynia a házat.
- Tilos eredeti házba visszafutni.
- Tilos a házból egymást kilökní.
- Az új ház azé lesz, aki először teszi be az egyik lábát.

Változata:

Több mókussal is játszatható, a szabályok a következőkkel bővülnek: Tilos a szomszédos házba bemenni, legalább egy háznak ki kell maradni az új és a régi ház között.

FEKETE-FEHÉR

Játéktér: tornaterem, közepén 1,5-3,0 m széles sáv

Felállás: a két csapat – „feketék” és „fehérek” – a középső sáv vonalai mögött, egymással szemben helyezkednek el

A játék leírása: A tanár a két sor között, a határvonalon helyezkedik el, és hangosan bemondja az egyik csoport nevét: „Fekete”- ez lesz az üldöző csoport. A jelre a fehérek menekülni kezdenek a mögöttük lévő házba, a feketék, vagyis az üldözők eközben arra törekednek, hogy a határvonal elérése előtt minél több menekülőt megérintsenek. A tanár minden játékmenet végén megszámlolja az elfogott játékosokat. Az eredményt folyamatosan összesítik, majd minden játékos ismét beállhat a csoportjába. Azonos számú üldöző, illetve menekülő szerep után az a csapat győz, amelynek az összesítésben több pontja van.

A játék szabályai:

- A tanár mindig az üldöző csapatot szólítja. Ügyeljen arra, hogy a játék egész ideje alatt minden csoport egyforma esélyt kapjon.
- A fogójátékok általános szabályai érvényesek.

Változatai:

- a. Indulás különböző testhelyzetekből: törökülés, hason fekvés, térdelőtámasz, háton fekvés stb.
- b. Indulás fordulatokkal: a sorok egymásnak háttal állnak fel.

2. foglalkozás játékmateriál (fogójátékok)

- egyszerű fogó (érintéssel, töröküléssel, szerek átadásával)
- egyszerű fogó házzal (kézfogással, terpeszállással, fekvőtámasszal)
- egyszerű fogó párokban

3.foglalkozás játékmagyarázat (mondókás játékok)

„GYERTEK HAZA LUDAIM”

(Óvodában már megismerték a játékot)

FÉLTEK A MEDVÉTŐL?

Játéktér: tornaterem, három harmadra osztva

A játék leírása: Kijelölünk egy medvét, aki a játéktér középső harmadában tartózkodik. A többi játékos a játéktér alapvonala mögött, arcsorban áll fel. Ezután a medve megkérdezi:

„ Féltek a medvétől?”

A többiek „nem”-mel válaszolnak, majd átfutnak a játéktér túlsó alapvonalára. A medve a középső harmadban az átfutó játékosok közül igyekszik valakit megfogni. Akit megfogott, vele marad medvének.

Győztes az a játékos, akit a medvék utoljára fognak meg.

A játék szabályai:

- A medve csak a középső harmadban foghatja meg a tanulókat.
- Aki a középső harmadba befutott, annak nem szabad az induló harmadba visszafutnia.
- Megfogottnak számít az a tanuló, aki menekülés közben elhagyja a játékterületet határoló oldalon.

BÉKA A KÖRBEN

Felállítás: A csoportok arckört alakítanak. Mindegyik kör középpontjában törökülésben helyezkedik el a „béka”. A köröktől meghatározott távolságra (kb. 15-20 m-re) házakat jelölünk ki.

A játék leírása: A tanulók kézfogással a kör mentén ugrálnak és a következő tréfás mondóval ingerlik a békát:

„Béka, béka bre-ke-ke
megfognál ha lehetne”

A béka egy ideig csendben ül, majd hirtelen felugrik, és valakit igyekszik megfogni. Ekkor a kör tagjai hirtelen megfordulva igyekeznek a részükre kijelölt házba futni. Ha a béka megfogott valakit, azzal helyet cserél. Győz az a tanuló (tanulók), aki (akik) a játékidő alatt egyszer sem volt béka.

A játék szabályai:

- Az érintés is megfogásnak számít.
- Csak a házon kívüli fogás érvényes.
- Érvénytelen a fogás, ha a menekülő egyik lábával már a házba lépett

ŐR BÁCSI

Hasonló a „Béka a körben” nevű játékhoz, csak itt a körben a béka helyett az „Őr bácsi” helyezkedik el. A mondóka a következő lesz:
„ Őr bácsi, fogjon meg, Őr bácsi fogjon meg!

4. foglalkozás játékanvaga (páros fogójátékok)

ŐR BÁC SI PÁROSÁVAL

(törökülésből, négykézláb, kúszva)

TÁNCOLÓKÖR

Létszám: tetszőleges létszámú két csoport, az egyik csoportban egy játékkal több szerepel. A nagyobb létszámú csoport tagjai egy-egy vállszalagot kapnak.

Felállítás: Kettős köralakítás kézfogással. A belső kört a kisebb létszámú csoport alkotja.

A játék leírása: Ismert dalt énekelve, a kézfogás megtartásával a belső kör balra, a külső kör jobbra forog. A dal befejezése után a kijelölt területen (tornateremben, az egész teremben) a tanulók a kézfogást elengedve szabadon futkároznak. A játékvezető sípjelére a szalagos tanulók a szalagtalanok közül párt választanak, majd kézfogással körbeforognak mindaddig, amíg valamennyi szalagtalan tanuló párt nem kap. Egy szalagos tanuló pár nélkül marad.

Miután a párok kialakultak, a játékvezető újabb sípjelére a játékosok a lehető legrövidebb idő alatt kettős kört alakítanak az eredeti felállásnak megfelelően.

A pár nélkül maradt tanuló a kettős kör középpontjában áll, majd újabb dalt énekelve folytatódik a játék. A legközelebbi párkeresésben már a körben maradt tanuló is részt vesz.

Győztesek azok a tanulók, akik a játék során egyszer sem maradtak pár nélkül.

A játék szabályai:

- Minden játékmenet után a szalagosok a külső, a szalagtalanok a belső körben állnak fel.
- Csak szalagtalan és szalagos alkothat egy párt.

FÉSZKEFOGÓ

Játéktér: tornateremben az egész terem

Felállítás: A tanulók páros kézfogással, egymással szemben „fészket” alakítanak. A fészkek a játéktéren szétszórtan, egymástól 3-4 m távolságra helyezkednek el.

A játék leírása: Kijelölünk egy fogót és egy menekülőt, a többiek a fészkeket alkotják. A fogó és a menekülő a fészkek között egymástól 4-5 m távolságra állnak. Sípjelre a fogó üldözni kezdi a menekülőt, aki a fészkek között bármely irányba futhat, és bármelyik fészekbe bebújhat. Ebben az esetben a fészekből annak a tanulónak kell továbbfutnia, aki felé a fészekbe bújó menekülő a hátával fordul. Szerepcserére akkor kerül sor, ha a fogónak sikerül a menekülőt a fészkek között megfognia.

A játék szabályai:

- Csak a fészkeken kívüli fogás érvényes.
- A menekülőt nem szabad akadályozni abban, hogy a fészekbe bebújjon.
- A visszaütés érvényes.
- Néhány percenként változtassuk a tanulók szerepét, hogy mindenkinek legyen alkalma az üldözésben és a menekülésben is részt venni.

Változata:

A fészekbe futás után az a tanuló, akinek a menekülő hátat fordít, nem menekülő, hanem fogójátékosává válik, és a régi fogó lesz a menekülő.

5. foglalkozás játékanyaga(körfogó)

JÖJJ VELEM!

Játéktér: tornaterem, udvar

A játék leírása: A tanulók kb. 10m átmérőjű kör mentén, arccal a kör közepe felé fordulva állnak fel. Egy tanuló a „hívó” a körön kívül helyezkedik el.

A kijelölt hívó lassan fut körbe a tanulók mögött, és „Jöjj velem!” kiáltással, valamelyik körben álló játékos vállára üt. Ebben a pillanatban visszafordul, és a hívott tanulóval együtt – ellenkező irányba – gyors futással megkerüli a kört.

Amelyik tanuló hamarabb ér vissza az indulás helyére, beáll az üresen maradt helyre, a másik pedig a következő menetben a hívó szerepét tölti be.

A játék szabályai:

- A körülfutás közben, a találkozáskor mindkét tanulónak jobb kéz felé kell kitérni.
- Egymás akadályozása tilos!

BENN A BÁRÁNY, KINN A FARKAS

Játéktér: tornaterem, udvar

A játék leírása: A nevelő kijelöl egy fogót, (farkast) és egy menekülőt (bárányt). A tanulók kézfogással kört alkotnak. Kezdséskor a bárány a körön belül, a farkas pedig a körön kívül helyezkedik el.

Megadott jelre a farkas kergetni kezdi a bárányt. A kört alkotó tanulók a bárányt – kézfogás alatt történő – menekülését segítsék, a farkas törekvését akadályozzák.

Győztes az a farkas, amelyik a játék során a bárányt megfogta, illetve az a bárány, amelyiket a farkas nem tudott megfogni.

A játék szabályai:

- A farkas, a kört alkotó tanulókkal nem durváskodhat.

- A kört alkotó tanulóknak, a bárány menekülésekor szabad utat kell adni.

CSŐSZJÁTÉK

Játéktér: tornaterem, udvar

A játék leírása: A kör közepén ül a csősz és a kutyája, aki alvást színlel.

A tanulók mondókáznak:- Lipem-lopom a szőlőt,
elaludt a pásztor,
- Álom szállt a szemére
vaskalap a fejére....

A csősz hirtelen felébred és üldözőbe veszi a tolvajokat, akit megérintettek az kutya lesz.
Győztes az, akit nem fogtak meg.

A játék szabályai: - a csősz és a kutya csak egy-egy tolvajt foghat meg.

FEKVŐFOGÓ

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A fogó és a menekülő kijelölése után, a tanulók arckörben, egymás mellé fekszenek hasra, arccal a kör közepe felé. A menekülő, a fekvő tanuló baloldala mellé hasra fekszik, akkor a másik felugrik és futni kezd. Ha a fogó eléri a menekülőt, szerepet cserélnek. Győz az a tanuló, akit a fogó nem tudott megfogni.

A játék szabályai:

1. Csak a körön kívül szabad futni, fekvő tanulón nem lehet átugrani.

6. foglalkozás játékanyaga(labdajátékok)

ADOGATÓVERSENY ÜLÉSBEN

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A tanulók az indulóvonal mögött oszlopban, terpeszülésben helyezkednek el. A csapat tagjai fej fölött két kézzel adogatják előlről hátrafelé a labdát. Amikor az oszlop utolsó tanulója megkapja a labdát, előre fut vele, majd az oszlop élére leülve tovább folytatja az adogatást.

VIGYÁZZ A LABDÁRA!

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: Felállás arckörben, terpeszállásban úgy, hogy a lábfejek összeérjenek. A labda mindegyik körben valamelyik tanuló kezében van. Meghatározott jelre a tanulók igyekeznek egymás lába között a labdát kigurítani. Akinek a lába között a labda kigurul, hibapontot kap és elmegy a labdáért. A győztes minden körben az a tanuló, aki a játékidő alatt nem kapott hibapontot, illetve akinek a legkevesebb hibapontja van.

A játék szabályai:

1. A labda egyszerre csak egy tanulónál lehet.
2. A terpeszt kézzel lehet védeni.
3. Cselezéssel a társat be lehet csapni.
4. Ha két tanuló között megy ki a labda, hibapont nincs, az egyik tanuló érte megy, és visszaérve a helyére, folytatódik a játék

CSEREBERE

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A csoportok egy-egy alapvonal mögött egymással szemben, vonalban állnak fel. Adott jelre mindkét csoport tagjai befutnak a játéktér közepén lévő területre, és itt a kis labdát, illetve léglabdát kicserélik a velük szemben lévő ellenfél játékosával. Amelyik sor a csere után először ér vissza a helyére és zárt rendben, mozdulatlanul áll, egy pontot kap. A pontosztás után újabb jelre a sorok ismét elvégzik a feladatot. Győz az a csoport, amelyik a játék végén több pontot szerzett.

A játék szabályai:

1. Csak a középső területet határoló vonalakon belül szabad cserélni.
2. A feladat végrehajtása előtti jelt meg kell várni.

LABDAVEZETÉSI VERSENY HELYBEN

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A tanulók a játéktéren szétszórt alakzatban helyezkednek el a pedagógussal szemben, minden tanuló kezében egy léglabda. Jelre labdavezetés helyben, akinek elgurul a labdája, érte megy, kézbe veszi és leül. Győz az a (2-3) tanuló, akinek nem gurul el a labdája, és a labdavezetést utoljára fejezi be.

LABDAADOGATÁS KÖRBE

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: Felállás, csapatonként arckörben. Jelre, meghatározott irányban körbeadogatják a labdát kétkezes alsó átadással. Győz az a csapat, amelyik csapat kezdő játékosához harmadszor kerül vissza a labda, és magas tartásba lendítve „kész” kiáltással jelzi, hogy vége a játéknak.

7. foglalkozás játékanyaga(labdajátékok)

CÉLBADOBÓ VERSENY (BABZSÁKKAL, GUMILABDÁVAL, KISLABDÁVAL)

Játéktér: tornaterem

Felállítás: Az indulóvonal mögött oszlopban.

A játék leírása: A csapatok felállítása után mindegyik tanuló egy-egy labdát kap. Az indulóvonaltól 4-5 méter távolságra karikát vagy számolyt rakunk. Miután mindenki dobott, megszámloljuk a labdákat. Győztes az a csapat, ahol a legtöbb a találatok száma.

A játék szabályai:

1. Tilos az indulóvonalat átlépni.
2. A labdákat csak a játék befejezése után szabad összeszedni.

TALÁLD EL A KÍGYÓ FEJÉT

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A tanulók szétszórtnan helyezkednek el, akik kezébe labda van. Egy tanuló a labdahálóba tett labdákkal fut irányváltoztatással. A többieknek el kell találni a hálót. Aki eltalálja, az húzhatja tovább. Győz az, aki a legtöbbször húzza a „kígyót”.

8.foglalkozás játékanyaga(csapatjátékok labdával)

SZABADULJ A LABDÁTÓL!

Játéktér: tornaterem

A játék leírása: A két csapat egy-egy térfélen, szétszórta helyezkedik el. Sípszóra igyekeznek „szabadulni” a labdától, visszadobálni a másik csapat térfelére, ahol kevesebb a labda, vagy nincs, az a csapat kapja a pontokat.

Győztes az a csapat, amelyik a játékidő alatt a legtöbb pontot érte el.

A játék szabályai:

1. Csak a meghatározott módon lehet a labdát dobni
2. Tilos a felezővonalon átlépni

BOMBÁZÁS

Játéktér: tornaterem (négy, tornapad, gumilabda, egy kosárlabda)

A játék leírása: A tornapadokat letesszük az alapvonalaktól két méterre.

A padoktól egy méterre meghúzzuk a gólvonalat. A csapatok sípszóra igyekeznek a labdával elütni a középre helyezett kosárlabdát, hogy az túljusson a gólvonalon.

Minden gól után a kosárlabdát középre helyezzük és kezdődhet a bombázás!

Győztes az a csapat, aki több gólt szerzett.

A játék szabályai:

1. A labdát csak egykezes felsővel lehet dobni.
2. Tilos a padot átlépni és a labdáért benyúlni
3. A padok közötti területre csak az előre kijelölt labdaszedők léphetnek, visszadobálják a labdákat.

KIDOBÓ

Játéktér: tornaterem (egy, két gumilabda)

A játék leírása: A tanulók szétszórtan helyezkednek el a teremben. Sípszóra célba veszik a társukat, akit ha eltalál a labda, az leül törökülésbe.

A játék szabályai:

- 1.A labdával nem futhatnak.
- 2.A pattanó labda nem számít.
- 3.Ha a fejét találja, el nem számít.
- 4.A törökülésben ülő tanuló is üthet, de nem állhat fel dobás közben.
- 5.Megegyezés szerint, akkor állhat fel az ülő játékos, ha kidobott valakit.

Október	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
9	<u>küzdőjátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kötélhúzás • Kakasviadal • Told ki a körből! • Told be a körbe! • Lopd el a cipőjét 	tornaterem húzókötel	szabályok betartása	konfliktuskerülési képesség koncentrációs képesség	figyelem fegyelem gondolkodás
10	<u>Sorversenyek utánozómozgással</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pókjárás-rákjárás • Négykézláb járás • Kúszás • Kukacmozgás • Sánta róka, fókamászás • Bujások (terpeszállás, fekvőtámaszban) 	tornaterem	felismerés alkalmazkodás társakhoz	szociálisképességek: egymás elfogadása, segí- tése, együttműködési képesség csapatban	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem
11	<u>Váltóversenyek szerek felhasználásával</u> <ul style="list-style-type: none"> • Váltás bottal, labdával • Labdagurítás, labdavezetés • Bújás karikán • Karika ráhúzása zsámolyra • Futás a padon • Négykézláb járás padon • akadályváltó 	tornaterem zsámoly, karika, bot, tornapad, labda, tornaszőnyeg	gyors reagálás a feladatok megértése	helyezkedés csoportban és egyénileg beleélőképesség együttműködés társakkal	koncentráció érzelem akarat fegyelem
12	<u>Akadálypálya építése</u> <ul style="list-style-type: none"> • Együttesen végrehajtani • Csapatonként időméréssel • Egyéni teljesítmény mérésével 	tornaterem zsámoly, pad szekrény, szőnyeg	gyors helyzetfelismerés a mozgás tudatos irányítása	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerű ség, tolerancia	viselkedés érzelem akarat figyelem

13	<u>Versengések</u> <ul style="list-style-type: none"> • Versenyfutás (különböző testhelyzetekből) • Ki a gyorsabb?(csapatonként egyénileg) 	udvar tornaterem	helyzetfelismerés gyors, pontos végrehajtás	beleélő képesség versenyszellem	figyelem fegyelem koncentráció
14	<u>A tanult játékok felelevenítése</u> <ul style="list-style-type: none"> • kedvelt játékok kiválasztása - bombázás, kidobó.... 	tornaterem	a szabályok felidézése	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás	emlékezet fegyelem figyelem

Október

9.foglalkozás játékmateriál (küzdőjátékok)

KÖTÉLHÚZÁS

Játéktér: tornaterem, udvar

A játék leírása: A kötel a földön fekszik a felező vonalon, közepét megjelöljük. "Elkészülni" vezényszóra a csapatok megfogják a kötelet, sípszóra húzni kezdik. Az első három tanulót át kell húzni a felező vonalon.

A játék szabályai:

1. Tilos a kötelet rángatni.
2. A kötelet csak sípszóra lehet meghúzni.

Változatai:

Különböző kiinduló helyzetekből.

- térdelés
- guggolás
- törökülés

KAKASVIADAL

Játéktér: tornaterem, udvar

A játék leírása: A párok egymással szemben állnak mellő karkulcsolással egy lépés távolságra. Jelre fél lábon szökdelve, vállal lökdösni kezdik egymást. Ha leteszi, a lábát egy hibapontot kap.

A játék szabályai:

1. Csak vállal szabad lökni

TOLD KI A KÖRBŐL!

Játéktér: tornaterem, udvar

A játék leírása: Rajzolunk három fokozatosan kisebbedő kört. A tanulók a legnagyobb körbe helyezkednek el. Jelre igyekeznek kitolni a másikat a körből, akit kitoltak az beáll a következő körbe, majd a harmadikba. Ha onnan is kiesett, kiáll a játékból. Győztesek azok, akik utoljára maradnak a körökben.

A játék szabályai:

1. Tilos minden durvaság
2. Csak tolással lehet a társat kitolni.
3. Egy játékost csak két másik tanuló támadhat meg.

TOLD BE A KÖRBE!

Ugyanaz, mint a „told ki a körből” csak a körbe kell betolni a társakat.

Változata: Két csapatban is játszható két körrel. Győz az a csapat, aki több ellenfelet tud betolni a körbe.

LOPD EL A CIPŐJÉT!

Játéktér: tornaterem udvar

A játék leírása: Párokban egymással szemben állnak a tanulók. Cél a másik tornacipőjét kikötni. Ha sikerült leülnek és megvárják a többieket. Majd megkapják a pontokat és a küzdelem kezdődhet újból.

A játék szabályai:

1. Tilos ellökni a társat.
2. Csak jelre indul a játék.

Változata: A mindketten lehúzzák az egyik tornacipőjüket és a felezővonalra helyezik, majd a terem alapvonalára állnak. Sípszóra futással meg kell szerezni a társ cipőjét is. Győztes az, aki minél többször „ellopta” a cipőket.

10.foglalkozás játéka(y)ga(sorversenyek utánzómozgással)

Négy csapatot szervezünk, beállnak az indulóvonal mögé. Meghatározzuk a távolságot, amit minél gyorsabban meg kell tenniük a csapatoknak. Minden feladatot egyszerre hajtanak végre a csapattagok és a csapatok. Győztes az a csapat, akinek az első tanulója elsőnek lépi át a célvonalat és csendben ül. Az egyes utánzómozgásos feladatok után mindig pontozunk.

11.foglalkozás játéka(y)ga(váltóversenyek szerekekkel)

Csapatokat szervezünk, beállnak az indulóvonal mögé. Ismertetjük és bemutatjuk a feladatokat különböző szerekekkel. Az első emberekre jelölőmezt adunk a befutások láthatósága miatt. A pontokat koronggal vagy pálcikával számolhatjuk. Csak az kap pontot, amelyik csapat feltartja a kezét az utolsó játékos befutásakor és a csapat Fegyelmezetten, törökülésben ül.

November	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszychikus funkció
15	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tükörjáték <ul style="list-style-type: none"> - tanár mutatja (gimnasztika elemeinek alkalmazása) - párokban - köralakítással • Kacsintósjáték • Titkoskarmester 	udvar tornaterem	a mozgás pontos utánzása mozgással összekapcsolt figyelemgyakorlat	<i>A mozgáskoordinációs képesség fejlesztése</i> együttműködés társsakkal <i>A látás fejlesztése</i>	figyelem fegyelem gondolkodás
16	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erre csörög a dió... • Sípszóra, tapsra, zenére különböző feladatok végrehajtása • Zenére párkeresés (szembe, háttal, guggolással...) 	tornaterem	gyors reagálás	szociálisképességek: egymás elfogadása, segítése <i>Hallás finomítása</i>	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem
17	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Folyosó • Keresd a kör közepét! • Térkitöltés • Tekeredik a kígyó... 	tornaterem	gyors reagálás ráismerés a cselekvés lehetőségeire	térbeni tájékozódás helyezkedés csoportban és egyénileg <i>Térérzékelés fejlesztése</i>	koncentráció érzelem akarat
18	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bizalomjátékok <ul style="list-style-type: none"> - dülöngélős körbe, fababa - gólya viszi a fiát, vakkör - vakvezetés 	tornaterem szőnyeg, filc	gyors helyzetfelismerés	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerűség, tolerancia <i>Bizalomérzet kialakítása</i>	viselkedés érzelem akarat

19	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Városlakók és az őr • Admirálsi székfoglaló 	tornaterem különböző eszközök (labda buzogány stb.) zsámoly	helyzetfelismerés gyors, pontos végrehajtás szabályok betartása	<i>Térbeni tájékozódási képesség, hallásérzékelés döntés képessége sportszerűség</i>	figyelem fegyelem gondolkodás észlelés
20	<u>Drámajáték</u> <ul style="list-style-type: none"> • A kalóz kincse • Rabló • Sziámi ikrek 	tornaterem labda, kislabda	ráismerés alkalmazkodás társakhoz	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás térbeni elhelyezkedés képessége <i>Hallásérzékelés fejlesztése</i>	észlelés érzelem gondolkodás cselekvés
21	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Lazító feladatok <ul style="list-style-type: none"> - csomagolás - zsák búza - gumiember, lufi fújás - pin-pong labda fújása társnak 	tornaterem	lazítás tanítása	<i>Bizalomérzet a társsal szemben légző gyakorlatok koncentrációs képesség</i>	figyelem felelősség tudat koncentrálás
22	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmus gyakorlatok <ul style="list-style-type: none"> - hangtükör - névtapsolás - kiszámoló versikék - menetelés dalokra 	tornaterem	csoportmunka összehangolása	<i>Ritmusérzék finomítása szociálisképességek: együttműködési képesség társakkal beleélő képesség</i>	viselkedés érzelem akarat képelet figyelem

NOVEMBER

15.foglalkozás játékmateriálja(drámajátékok)

ERRE CSÖRÖG A DIÓ,ARRA MEG A MOGYORÓ...

A játék célja: a hallás finomítása

A gyerekek körben állnak, egy tanuló a kör közepén bekötött szemmel.

A többiek mondókáznak, hol hangosabban, hol halkabban és tapsolnak.

„erre csörög a dió, arra meg a mogyoró”

A fogó előre nyújtott karral próbál megérinteni valakit, ha sikerül helyet cserélnek.

Szabályok:

1.Nem szabad elfutni, csak elhajolni, leguggolni, cselezni.

2.Vigyázni kell, a bekötött szemű tanulóra el ne essen.

Változata:

A játék megegyezik a fent leírtakkal csak, akit megfogott, meg kell mondania ki az!

A megfogott játékos megkérdezi:”ki vagyok én?” Ha kitalálja, helyet cserélnek, ha nem elengedi. Lehet két fogóval is játszani.

SÍPSZÓ, TAPS!

A játék célja: a hallás finomítása és a figyelem fejlesztése

A gyerekek szétszórtan helyezkednek el a teremben. Megbeszéljük a feladatokat. Helyben futás vagy szökdelés.

- egy sípszó guggolás, két sípszó terpesz állás

- egy sípszó hason fekvés, két sípszó hanyatt fekvés

- egy tapsra párkeresés szemben, két tapsra háttal

- egy sípszó párkeresés és vállfogás, két tapsra egyikőjük terpeszbe áll, a másik a lába közé bújik.....stb. Aki téveszt az kiesik. Győztes az utolsó két tanuló. A feladatok variálhatóak

16. foglalkozások játékmateriáljai (drámajátékok)

FOLYOSÓ

A játék célja: térérzékelés, tájékozódás

Csoportokat szervezünk (4-6fő) egymás háta mögé állnak. A csapat vezetője után végzik a feladatokat.

- az alapvonal mentén bejárják a teret (képzeljétek el, hogy labirintusba vagytok! Csak a vonalakon léphettek, majd jelre lassú futás. Nem ütközhetnek a csapatok)
- a félpályát járják be
- negyed pályát járják be
- padokat, zsámolyokat helyezünk el a térbe egyenes vonalban, körben, szlalomban
a csapatoknak be kell járni a teret, nyitott szemmel, majd becsukják a szemüket, megfogják a kezüket. A vezető szeme nyitva marad, ő az aki kör bevezeti csapatát a „folyosókon”.

TEKEREDIK A KÍGYÓ...

A játék célja: térkitöltés, zsugorítás

Óriáskígyóvá alakulunk és bejárjuk a teret.

A gyerekek megfogják egymás vállát és éneklés közben „rétesé tekerednek”, majd vissza óriáskígyóvá

„tekeredik a kígyó rétes akar lenni”

„tekeredik a kígyó hosszú akar lenni”

TÉRKITÖLTÉS

A gyerekek folyamatosan mozognak a térben oly módon, hogy az egészen be legyen töltve. Jelre meg áll mindenki, szoborrá dermed. Ha két játékos szorosan áll egymás mellett, kiesnek a játékból. A helyváltogatás lehet futással, ugrálással, kúszással.

KERESD A KÖR KÖZEPÉT

A játék célja: térészlelés

A gyerekek félpályán, a pálya sarkaiban helyezkednek el, a pedagógus a pálya közepére áll. Jelre a játékosok megindulnak középre, aki hamarabb odaér az a győztes.

- pók-rákjárás (középre és vissza a sarkába)
- négykézláb járás
- kúszás
- fókamászás

Mindezt csukott szemmel is.

17.foglalkozás játékmateriálja(drámajátékok)

TÜKÖRJÁTÉK

A játék célja: mozgáskoordináció fejlesztése

A tanulók szétszórta helyezkednek el a teremben, a tanár szemben áll velük. „Képzeljétek el, hogy szemben álltok a tükörrel és ugyanazokat a mozdulatokat kell pontosan utánoznotok, amit tőlem láttok.” A tükör síkját megmutatjuk, előre nyújtott karral és előre fordított tenyérrel. A feladatokat elsőként a tanár mutatja: karkörzések, szökdelések, hajlítások, fordítások grimaszok, gesztikulálás... stb. Az egyszerűbb mozdulatoktól haladjunk a bonyolultabb felé.

A játékot játszhatjuk:

- párokban
- hármassával (ketten utánoznak egyet)
- a gyerekek beállnak egymás háta mögé és az előtte lévő társát utánozza

KACSINTÓJÁTÉK

A játék célja: mozgással összekapcsolt figyelemgyakorlat

Kijelölünk (úgy ,hogy a többi ne lássa) egy játékvezért, a „kacsintót”.A gyerekek össze-vissza sétálnak ugrándoznak, közben figyelik egymást. Akire a kacsintó rákacsint, az leül a földre, de nem jelezhet a többieknek, hogy ki a kacsintó. A játékvezér kijelölése titkos. Játsszhatjuk két kacsintóval. Akkor játszának jól ha, sokat mozognak és minél később fedezik fel a kacsintót.

TITKOS KARMESTER

A játék célja: látásfejlesztése

Körben ülünk, kiküldünk valakit a teremből. Választunk egy „karmestert”, és mindenki az Ő pózát veszi fel. Követjük minden mozdulatát,de úgy, hogy a visszahívott játékos ne tudja megtalálni kiindítja a mozgást. Ha kitalálta helyet cserélnek, ha nem a karmester választ másik játékost, akit kiküldünk

18.foglalkozás játéka(k) (drámajátékok)

A játék célja: bizalomérzet kialakítása, együttműködés párokban

DÜLÖNGÉLŐS KÖRBEN

A tanulók szorosan körbe állnak egy szőnyeget úgy, hogy a válluk összeérjen. (kis csoportokat alkossunk 6fő) Egy társuk a kör közepére áll, merev testtel, csukott szemmel dől valamelyik irányba. A társaknak vissza kell őt állítani a kiinduló helyzetbe. Végig kell játszani mindenkivel. Kényszeríteni nem szabad senkit!

FABABA

Ugyanaz, mint a fenti játék. Hárman játsszák. Ketten egymással szemben várják a megdermedt társukat.

GÓLYA VISZI A FIÁT

Hárman játsszák. Kettő egymással szemben keresztbe megfogja a másik kezét, Társuk beleül a kosárba és közben mondókáznak:

*„Gólya viszi a fiát
Itt felveszi, ott leteszi hopp.”*

A mondóka végén cserélnek.

VAKVEZETÉS

Páros vakjáték

A pár egyik tagja becsukja a szemét, a másik vezeti a teremben:

- két kézzel irányít a látó
- egy kézzel a vállon irányít a látó
- egy ujjal a vállon irányít a látó

Majd szerepet cserélnek.

19.foglalkozás játéka(k) (drámajátékok)

A játék célja: együttműködés, bizalomérzet kialakítása

CSOMAGOLÁS

A csoport fele hanyatt fekszik a padlón és behunyja a szemét. A másik fele a fekvőket „csomagolja” vagyis azt csinálnak velük, amit akarnak:

- felültetik, oldalra fordítják, kupacba hordják ... stb.

Jelre megállnak és megcserélik a szerepet. Figyelmeztetni kell őket, hogy óvatosan bánjanak társaikkal.

ZSÁK BÚZA

A játék célja: lazítás, együttműködés

Az életkor figyelembevételével mondjunk mesét a kicsiknek. (Pl: a kisegér kirágta a zsákot...) Körbe állnak a gyerekek: Játsszunk azt, hogy mi vagyunk a zsák búza, nyújtsuk-feszítsük a testünket és lassan kifolyik a búza a zsákból. Úgy lazulunk el mi is, ahogy folynak a szemek a zsákból és ott marad a zsák a földön.

Mondhatjuk az instrukciókat:

- kilyukadt a zsák, peregnek a szemek (elernyed a lábad rogyadozik a térded)
- folynak a búzaszemek (lassan térdre ereszkedünk)
- a zsák fele már elfolyt (leülünk a sarkunkra)
- már csak egy maréknyi búza van a zsákban (oldalra dőlünk)
- kifolyt az összes szem (hanyatt fekszünk és ellazulunk)
- gondolj a kisegérré, aki most pihen és az igazak álmát alussza

Kezdehetjük a mesét fordítva is. (pl: kikötődött a zsák...) Így a fejtetőtől indul a lazítás.

GUMIEMBER

A játék célja: a helyes légzés kialakítása.

Párokban játszuk. A pár egyik tagja a gumiember, akit a társ felpumpál, ki-és belégzéssel. Számára légző gyakorlat lesz, a gumiember számára pedig feszítő-lazító játék. Majd amikor kézzel is jelzi, hogy megtelt levegővel, kihúzzuk a „dugót” és a gumiember lassan elterül a földön. Szerepcserével újból eljátszuk.

Változata: képzeletbeli lufi fújás vagy ténylegesen felfúj mindenki egy-egy lufit.

Pin-pong labda fújása társnak vagy versenyszerűen ki fújja át hamarabb a célvonalon.

20. foglalkozás játékaanyag (drámajátékok)

A KALÓZ KINCSE

A játék célja: hallásérzékelés fejlesztése

A gyerekek körben ülnek, közepén a „kalóz” (bekötött szemmel) mellette a „kincsei” (kislabda toll, kulcs... stb.) A társak lopkodva megpróbálják ellopni a kincseket. Ha megérintett valakit, helyet cserélnek. Nagyon csendben kell játszani.

A RABLÓ

A játék célja: mozgáskonzentráció fejlesztése, reflex

Kijelölünk egy területet, ahol az őr vigyáz a kincseire. A „rablók” megpróbálják megszerezni a tárgyakat a nélkül, hogy belépne a területre. Akit az őr megérint, kiesik a játékból.

A játék nyertese: aki a legtöbb kincset rabolta.

SZIÁMI

A játék célja: koncentráció, együttműködés párokban

A gyerekek párokat formálnak. A párok összenőnek vállukon, karjuknál... Egyszerre kell mozogniuk mindenféle jeladás nélkül, de a testrészek nem válhatnak szét. Akik szétszakadnak kiesnek a játékból.

21.foglalkozás játékmateriálja(drámajátékok)

VÁROSLAKÓK ÉS AZ ŐR

A játék célja: mozgáskoncentráció

Az "őr" a terem egyik oldalán áll háttal a többieknek, középen különböző tárgyak. A „városlakóknak „vissza kell szerezniük a tárgyakat. Amikor az őr visszafordul mindenkinek meg kell dermednie .Akit mozogni lát (kinccsel vagy a nélkül) azt visszaküldi az alapvonalra.

Változata: Az őr kővé változtatja azt, akit mozogni lát.

A szabadon mozgók érintéssel kiválthatják a kővé váltakat.

Az elfogottakat társaik felemelik és visszaviszik az alapvonalra úgy, hogy az őr meg ne lássa.

ADMIRÁLISI SZÉKFOGLALÓ

A játék célja: figyelem fejlesztés

A terembe szétszórtan zsámolyon ülnek a gyerekek. Egy zsámoly üres.

A kiválasztott tanuló elindul az üres zsámoly felé ezt, kell megakadályozni a többieknek.

Az a feladat, hogy ne engedjék leülni az „admirálist”.Ha sikerül, helyet cserél azzal, akitől zsámolyt foglalt. Ha már nagyon gördülékenyen megy a játék, akkor két admirális is lehet.

22.foglalkozás játékmateriálja(drámajátékok)

NÉVTAPSOLÁS

A játék célja: ritmusérzék finomítása

A gyerekek bemutatkoznak a nevük eltapsolásával.

HANGTÜKÖR

A játék célja: ritmusérzék finomítása, koncentrációfejlesztő

A gyerekek félkörbe állnak és a tanár ritmusokat ad meg tapssal, dobbantással, csettintéssel sziszegéssel...stb. Egyszerre,majd fáziskéséssel utánozzák a ritmust. Ha ez már nagyon jól megy, akkor két félkörre bomlik a csapat és két ritmusadóknk lesz. A ritmusokhoz mozgás is kapcsolódjon.

KISZÁMOLÓ VERSIKÉK

A játék célja: ritmusgyakorlat

*Csittgőre ,csattogóra
berkes mogyoróra,
lőháját főztem,
csikóhajat növesztettem,
gyere ki te ló,te vagy a fogó!*

*Árok szélén gödörbe
lyukat ásott az ürge,
megállj ürge, megfoglak,
gatya szárba beduglak,
durr, durr, lakatos
fogó elöl arra fuss!*

*Suszternek nincs jó cipője, ácsnak rossz a kerítése,
lakatosnál fakilincs,a fogónak szeme nincs,fuss!*

*Ácsom, rácsom, kalapácsom, üsd a vasat, jó kovácsom,
Tik-tak, tik-tak, szánom-bánom, egyszeribe megtalálom.
Nádszál, szalmaszál, fogó lesz, a Varga Pál.*

Találjunk ki a kiszámolókhöz illő kísérő mozgásokat. A kiszámolás után fogó játékot is játszhatunk.

MENETELÉS DALOKRA

Ballábat a jobb után, balt a jobb után, így mennek az „első b-sek” végig az utcán
kivágják a magas „C”-t, ha arra sor kerül dalolnak és menetelnek rendületlenül
bal, bal bal, jobb bal...

HA JÓ A KEDVED...

Ha jó a kedved kiálts nagyokat: *hej-hó!* Ha jó a kedved: *üsd a tenyered!*
Ha köztünk vagy és jó a kedved, másoknak is mutasd ezt meg: *hej-hó ,taps-taps!*
Ha jó a kedved: *dobbants nagyokat!...stb!*

December	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszychikus funkció
23	<u>Társak hordása, cipelése szerek segítségével</u> <ul style="list-style-type: none"> • Játék a tornaszőnyeggel <ul style="list-style-type: none"> - alá bújás (sípszóra) - felemelés fejfőlé - ráülés - párokban áthúzás a másikoldalra - csapatokban áthúzás egy társ rajta ül 	tornaterem tornaszőnyeg	gyors reagálás, feladat pontos végrehajtása	segítségnyújtás együttműködés társsakkal tolerancia	figyelem fegyelem gondolkodás
24	<u>Játék a számollyal</u> <ul style="list-style-type: none"> • Zsámolyfoglaló • Zsámoly hordása párokban • Labda hordása zsámolyban • Zsámoly húzása ugrókötéllal • Társ húzása zsámolyban • Zsámolyon járás párokban 	tornaterem zsámoly	gyors reagálás	szociálisképességek: egymás elfogadása, segí- tése	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem akarat
25	<u>Játék ugrókötéllal</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrókötelezés pároslábon • Jobb-ballábon • Párokban • Piri, Mari, Sári..... • Körben (több csoportban) • Lovacskázás • Fogócskázás kötélhajtás közben 	tornaterem ugrókötél	gyors reagálás ráismerés a cselek- vés lehetőségeire	térbeni tájékozódás helyezkedés csoportban és egyénileg	koncentráció érzelem akarat

26	<u>Ugrások mélybe, magasba</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fogójáték nyuszi-ugrással • Fogójáték páros lábú szökdeléssel • Ugrások páros lábról- páros lábra szereken át (bot, karika, zsámoly, magasugróléc) • Szekrényre helyezett padon felfutás onnan leugrás a mélybe, futás zsámolyon át majd ugrás magasugróléc fölött 	tornaterem szőnyeg, szekrény tornapad, karika, zsámoly, magasugró-léc és szőnyeg	gyors helyzetfelismerés félelemérzet legyőzése	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerűség, tolerancia	viselkedés érzelem akarat
27	<u>Labdás feladatok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Labdagyűjtés a tornaterem közepéről • Célba dobás az összegyűjtött labdákkal • Labdaadogató verseny zsámolyba • Labdaadogatás oszlopban fej felett és lábak között • Labdagurítás alagúton át 	tornaterem különböző méretű labdák	helyzetfelismerés gyors, pontos végrehajtás szabályok betartása	Térbeni tájékozódási képesség, döntés képessége sportszerűség	figyelem fegyelem gondolkodás észlelés
28	<u>Téli játékok</u> Időjárástól függően <ul style="list-style-type: none"> • Hó-csata • Célba dobás hógolyóval • Hógolyózó bombázó 	udvar	ráismerés a feladatokra, félelemérzés leküzdése	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás	akarat érzelem gondolkodás cselekvés

Január	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszychikus funkció
29	<u>Téli játékok</u> időjárás függvényében <ul style="list-style-type: none"> • Szánkózás • Váltóversenyek szánkóval • Szembe váltó szánkóval 	udvar, szánkó vagy bob	gyors reagálás, feladat pontos végrehajtása	segítségnyújtás együttműködés társsakkal tolerancia	figyelem fegyelem gondolkodás
30	<u>Téli játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hóemberépítés • Célba dobó verseny a hóember a célpont. 	udvar	mozgás igény a szabad levegőn	szociálisképességek: egymás elfogadása, segítése csapatmunka kialakítása	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem akarat
31	<u>Népi játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Csalogató • Kelj fel, Jancsi! • Hátradobás 	udvar, tornaterem	gyors reagálás	együttműködés ,tolerancia	észlelés érzelem akarat
32	<u>Váltóversenyek(szembeváltással)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Váltóbot átadással • Ugrókötelezéssel • Labdagurítással • Labdavezetéssel • Karikán átbújással • Alagúton bujással • Rézsútosan megtámasztott padon futással • Zsámoly áthúzás ugrókötéllal 	labda, karika, tornapad, szőnyeg, zsámoly. szekrény	ráismerés a feladatokra, gyors reagálás	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerűség, tolerancia	fegyelem akarat gondolkodás

33	<u>Labdás feladatok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Labdagurítása (két kézzel, jobb, bal kézzel, lábbal, fejvel) • Labdahordása (pók-rákjárásban, térdközé szorítva szökdeléssel) • Labdavezetés helyben • Labdavezetés járás, futás közben 	tornaterem különböző méretű labdák	helyzetfelismerés gyors, pontos végrehajtás szabályok betartása	Térbeni tájékozódási képesség, döntés képessége sportszerűség	figyelem fegyelem gondolkodás észlelés
34	<u>Akadálypálya</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kúszások, mászások • Ugrások, szökdelések • Egyensúlyozás, bújások 	tornaterem karika, pad, zsámoly, szőnyeg, szekrény	ráismerés a feladatokra, félelem érzés leküzdése	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás	akarat érzelem gondolkodás cselekvés
35	<u>A tanult játékok ismétlése</u> <ul style="list-style-type: none"> • Mondókás játékok • Körfogók • Kidobó • Bombázás 	tornaterem	szabályok betartása a játékok pontos végre hajtása	versenyszellem, együttműködés a társal	cselekvés gondolkodás
36	<u>A tanult játékok ismétlése</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmusgyakorlás - névtapsolás • Légző gyakorlat - gumiember • Hallás finomítása - a kalóz kincse • Fogó játékok 	tornaterem	mozgáskoordináció	tolerancia ,beleélő képesség	emlékezés gondolkozás

Január

31.foglalkozás játéka(népi játékok)

CSALOGATÓ

Két csapatot szervezünk. A tornateremben egymással szemben állnak 10-15m távolságra. A kezdő csapat első csalogatója átfut az ellenfél sorához, ahol minden játékos úgy áll, hogy kezét előre nyújtja tenyérrel felfelé. A csalogató játékos a sor előtt futkos és egy gyors mozdulattal belecsap valakinek a kezébe, majd visszairamodik a helyére. A megérintett ellenfél próbálja utolérni. Ha eléri a menekülőt, mielőtt beállna a sorba, foglyul ejti, ha nem ő marad a csalogató foglya. Győz az a csapat, aki a megadott idő alatt több foglyot ejt.

A játék szabályai

1. Aki a kezét elkapja fogoly lesz
2. A fogó csak a csalogatója háta mögé állhat be.
3. Ha a csalogatója foglyul esik szabad lesz és beállhat a játékba

KELJ FEL JANCSI!

A játékosok kiszámolják, hogy ki lesz a kérdező.

- Kelj fel Jancsi!
- Hány órára?
- PL: két tyúklépésre! V. három óriáslépésre ... stb.

A kérdező háttal áll a játékosoknak és számol, ahány számot mond. Majd hirtelen megfordul, akit mozogni lát visszaküldi az alapvonalra.

Az lesz a győztes, aki először megérinti a kérdező hátát (ő lesz a kérdező).

HÁTRADOBÁS

Nyolc-tíz m-re egymástól két párhuzamos vonalat húzunk. Az adogató játékos az egyik vonal mögé áll a labdával. A játékosok a másik vonal mögött szétszórtan helyezkednek el. Az adogató hátat fordít a többieknek és a feje fölött magasan hátradobja a labdát, eközben utasítja a fogókat: Tapsolj egyet! ... stb. A kapók igyekeznek a levegőben szálló labdát elkapni. Ha sikerül helyet cserél az adogatóval. Az győz, aki legtöbbször adogató.

A játék szabályai

1. A kapó a labdát elejti, nem mehet be.
2. Senki sem kapja el a labdát a régi adogató marad.
3. Ha az adogató rosszul dob szemből kell a labdát kidobnia.

3.-4. osztály foglalkozás és játékanyaga

A játék nem más, mint:

*” az egész személyiség - az érzelem, a fizikum, a jellem-
harmónikus és differenciált fejlesztése”.*

Szeptember	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
1	Foglalkozások rendjének megbeszélése. Balesetvédelem. <u>Futójátékok:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Jöjj velem! • Hatozás • Hányat ütött az óra? 	Szabadtéri játéktér Tornaterem Bot Zsebkendő Kis labda Zsámoly	Felismerés Pontos, gyors reagálás	Térbeli tájékozódási képesség	Figyelem Fegyelem Gondolkodás
2	<u>Fogójátékok</u> Üldözés és menekülés változatos szituációkban: <ul style="list-style-type: none"> • gyors indulással • irány és iramváltással 	Udvar Tornaterem Buzogány (20-30 db)	Figyelem megosztás Alkalmazkodás a társakhoz Felismerés	Szociális képességek: egymás elfogadása, segítése Helyzetfelismerés	Észlelés Gondolkodás Koncentráció
3	<ul style="list-style-type: none"> • Akadályok között párokban • Üsd a harmadikat • Táncolókör 	Tornaterem	Figyelem megosztás Alkalmazkodás a társakhoz Felismerés	Tolerancia egymás segítése	koncentráció érzelem akarat
4	<ul style="list-style-type: none"> • Üt a harmadik • Buzogány fogó • Páros fogó 		gyors reagálás	versenyszellem	viselkedés érzelem akarat
5		Füves pálya Udvar Tornaterem	helyzet felismerés	döntési képesség	figyelem fegyelem gondolkodás

					észlelés
6	<ul style="list-style-type: none"> • Célba dobás a dobás irányába mozgó célra • Találat elkerülése elhajlással, elugrással • Stukkos 	tornaterem udvar	eszközhasználat	Helyzetfelismerő képesség	észlelés érzelem gondolkodás cselekvés
7	<ul style="list-style-type: none"> • Nyúl és vadász • Fogyasztó körben • A kalóz kincse • Vakvezetés 	Kislabda Karika Röplabda Kosárlabda Bólya Jelzőszalag Kézilabda	Felismerés Koordinációs képesség Mozgás irányítás	Mozgáskoordinációs képesség Döntési képesség Helyzetfelismerő képesség Együtműködési képesség	Gondolkodás Emlékezet Figyelem Érzelem Akarat
8	<ul style="list-style-type: none"> • Kiszorító • Vadászlabda kézilabdával • Bombázó 	Jelzőszalag Kézilabda	alkalmazkodás társakhoz labda érzékelése	a labda irányának erejének becslése	Érzelem Akarat

Szeptember

1. foglalkozás játékmateriál

JÖJJ VELEM!

A játék leírása: A tanulók kb. 10m átmérőjű kör mentén, arccal a kör közepe felé fordulva állnak fel. Egy tanuló a „hívó”, a körön kívül helyezkedik el.

A kijelölt hívó lassan fut körbe a tanulók mögött, és „Jöjj velem!” kiáltással valamelyik körben álló játékos vállára üt. Ebben a pillanatban visszafordul, és a hívott tanulóval együtt – ellenkező irányba – gyors futással megkerüli a kört.

Amelyik tanuló hamarabb ér vissza az indulás helyére, beáll az üresen maradt helyre, a másik pedig a következő menetben a hívó szerepét tölti be.

A játék szabályai:

- A körülfutás közben, a találkozáskor mindkét tanulónak jobb kéz felé kell kitérni.
- Egymás akadályozása tilos!

HATOZÁS

A játékleírása: a játékosok nagy körben egymástól 4-5- m távolságban, leszúrnak a földre a botjukat, tornateremben a botokat fél méter átmérőjű körökkel helyettesítjük. Egy tanuló álljon a kör közepére, kezében egy zsebkendő legyen. A csoport többi 6 játékosa 1-1 bot mellé áll. A közepén álló tanuló indítja a játékot. Kezében tartott kendővel a futás iránya szerint integet, és mondogatja „hüre-hüre”. Ezalatt a 6 játékos a botokon kívül körbefut. Egy idő múlva a középső a kendő leejtésével és „hat szegre” kiáltással meg is adja a jelet a botok elfoglalására. Mind a hét játékos igyekszik 1-1 botot megfogni, akinek pedig nem jut bot, az a következő játékmenetben középre kerül.

A játék szabályai:

- a bot elfoglalásakor az a játékos van előnyben, aki hamarabb érintette meg
- időnként változtassuk meg a futás irányát

HÁNYAT ÜTÖTT AZ ÓRA?

A játék leírása: a tanulókat 8-10 fős csoportokba osztjuk. Minden csoporton belül megszámozzuk a tanulókat, az oszlopok előtt 10-15 m távolságban 1-1 ugrózsámolyon buzogányt vagy kislabdát helyezünk el. A játék kezdetén egy kijelölt tanuló az „óra” a sorokkal szemben a zsámolyok mögött áll fel.

A tanár kérdi: „hányat ütött az óra?”

A kijelölt tanuló számolni kezd, és minden számnál tapsol is egyet. Pl: egy-kettő -három-négy

Amikor az utolsó számot kimondta, leguggol, ezzel jelzi, hogy 4-et ütött. Erre minden sorból a négyes számú tanuló gyorsan kifut a zsámolyhoz, felkapja a buzogányt és a feje fölé emeli. A következő játékmenetben az a tanuló lesz az óra, aki a leggyorsabbnak bizonyult.

A játék szabályai:

- az óra szerepét játszó tanuló csak akkor guggoljon le, ha az utolsó számot kimondta
- szabálytalan indulás esetén pontlevonás jár

3. foglalkozás játékananyag

ÜSD A HARMADIKAT!

A játék leírása: a játékterület közepén kettős körben állnak fel a tanulók. A játék előtt kijelöljük az első fogót, és a menekülőt, ők a körön kívül egymástól minél távolabb legyenek. A tanár indítójelére a fogó a körön kívül futva üldözi a menekülőt, aki ugyancsak a körön kívül fut. Úgy szabadul fel, ha sikerül a körbe bármelyik pár elé beállni. Ilyenkor a hátul álló harmadik köteles tovább futni. Szerepcsere akkor következik, ha a fogó megérinti a menekülőt.

A játék szabályai:

- a fogó és a menekülő csak körön kívül futhat
- menekülés közben nem szabad a külső kört elhagyni
- visszaütés érvényes

4. foglalkozás játéka

ÜT A HARMADIK!

A játék leírása: a tanulók felállítása ugyan úgy történik, mint az „Üsd a harmadikat” játékban. A kijelölt fogó addig kergeti társát, míg annak sikerül egy pár elé beállnia. Ebben a pillanatban változnak a szerepek: a régi fogó menekül, a harmadik pedig üldöz.

BUZOGÁNYFOGÓ

A játék leírása: szétszórtan elhelyezzük a buzogányokat. A tanulók eloszlanak a teremben, a kijelölt fogó közepén várja az indítás jelét. Sípjelre a fogó üldözi a buzogányok között futó menekülő társait. Szerepcseré akkor következik, ha a fogó megérinti egyik játékos társát vagy ha valaki menekülés közben feldönt egy buzogányt.

A játék szabályai:

- a régi fogót nem szabad üldözni, ő a feldönt buzogányt állítja helyre
- az új fogó azonnal jelezze a szerepcserét

PÁROS FOGÓ

A játék leírása: a játékosok, a pályán szabadon, szétszórtan helyezkedjenek el. A két fogó egymás kezét fogva üldözi a többieket. Amikor bármelyiküknek sikerül valakit megérintenie, az is csatlakozik hozzájuk. Most már három fogó üldöz, megtartva a kézfogást. Újabb megfogás után a 4 fogó 2 fogó párra szakad szét. Így fogyik a játék, míg végül egyetlen szabad menekülő marad, őt tekintjük a játék győztesének.

A játék szabályai:

- a fogók csak párosával vagy hárman összefogózva üldözhetnek

6.foglalkozás játékanyaga

STUKKOS

A játék leírása: fal előtt 5 és 10 méter távolságra párhuzamos vonalakat húzunk. A játékosokat megszámozzuk, így fogják majd a feladatot egymás után végrehajtani. A dobásra következő játékos mindig a 10 méterre meghúzott vonal mögött, a többiek pedig vele szemben az 5 méteres vonal mentén állnak. Az első dobónak a kettes számú játékos pontosan dobja át a labdát, ezzel egy időben a összes játékos hátra menekül a falhoz. A dobó játékos az elkapott labdával azonnal megcélozhatja a menekülőket. Ha a dobónak sikerül találatot elérnie, az eltalált játékos kiáll. Ha a dobó hibázik, a következő számot viselő játékos lesz a dobó. A célt elhibázó játékos pedig a futók sorának a végére áll be.

A játék szabályai:

- érvényes találat után ugyanaz a játékos jogosult dobásra
- ha belépett az 5m-es vonalnál érvénytelen a dobás

7.foglalkozás játékanyaga

NYÚL ÉS VADÁSZ

A játék leírása: a tanulók 1 m átmérőjű körben vagy karikában helyezkednek el. A „vadász és a nyúl” a hézagok között várja a jelzést. A vadász arra törekszik, hogy a kislabdával megérintse vagy megdobja a nyulat. A menekülő nyúl bármelyik körbe beállhat, ekkor a régebben ott tartózkodó játékosnak kell tovább futnia. Szerepcsere következik, ha a vadásznak sikerül a nyulat eltalálnia.

A játék szabályai:

- a házat mindig az ott tartózkodó játékosnak kell elhagyni
- tilos a helyben váltás

FOGYASZTÓ KÖRBEN

A játék leírása: a tornaterem közepén 10 m átmérőjű kört rajzolunk. A tanulókból 2 egyenlő számú csoportot alkotunk. Lesz egy menekülő és egy célba dobó csoport. A menekülők a körön belül, a dobók pedig kívül helyezkednek el. Sípszóra a dobó játékosok egymás közt adogatott labdával célozzák a menekülőket. Cél, hogy minél rövidebb idő alatt fogyasszák el a menekülőket. A játék végén szerepcseré.

A játék szabályai:

- az eltalált játékos köteles azonnal elhagyni a kört
- a dobók nem léphetnek a körbe, a menekülők pedig nem hagyhatják el a kört

8.foglalkozás játékanvaga

KISZORÍTÓ

A játék leírása: gyepes területen határvonalakkal jelöljük ki a 15X40 m-es pályát. A négy sarpon tegyünk le 4 bóját, húzzuk meg a középvonalat és mindkét térfélen a középvonaltól 5-6 méternyire 2m hosszú vonalakkal jelöljük ki a kezdő dobások vonalát. A tanulókat 2 csapatra osztjuk, és a tanulók a pályán úgy helyezkednek el, hogy a legjobb dobók kerüljenek hátra, a gyengébb dobók pedig előre. Ezt követően a játékosok felváltva dobálják egymás térfelére a labdát. Cél az, hogy jól helyezett, hosszú dobásokkal kiszorítsák az ellenfelet, ami lehetővé teszi, hogy a labda az ellenfél alapvonalá mögött essen a talajra. Pontot ér el az a csapat, amelynek egy játékosá úgy dobta át a labdát az ellenfél alapvonalán, hogy azt a játékosok nem tudják azt ott elkapni.

A játék szabályai:

- játékidő 2x10 perc, félidőben térfélcseré
- a labdát kezdéskor és minden pont után a kijelölt kezdővonalról hozzák játékba

- pont után az a csapat kezd, amely ellen a pontot megítéltük

VADÁSZLABDA KÉZILABDÁVAL

A játék leírása: a tornaterem egész területén a játékosok szabadon helyezkednek el. A játék kezdetén 2 vadászt jelölünk ki, ezek jelzőszalagot viselnek. A vadászok egymás között adogatják a labdát, így közelítik meg a menekülő játékosokat. Akit eltalálnak az szalagot vesz fel és ő is vadász lesz. A játék addig tart, amíg az összes menekülőt elkapják. A következő játékban az a két játékos lesz a vadász, akit utoljára fogtak meg.

A játék szabályai:

- a vadászok nem futhatnak a labdával, csak összjátékkal közelíthetik meg a játékosokat
- a menekülők nem hagyhatják el a játékterületet

Október	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
9	<u>Egyéni versenyek</u> <ul style="list-style-type: none"> • Küzdő – erőfeszítő játékok • Húzd a párodát • Kakasviadal • Kötélhúzás párokban és csoportosan 	Tornaterem Húzókötel	Mozgásirányítás Helyzetfelismerés	Állóképesség Koncentráció képesség Együtműködés társakkal	Figyelem Gondolkodás Fegyelem
10	<u>Átfutóváltó</u> <ul style="list-style-type: none"> • Futás, szökdeléssel • Tornapadon nyuszi ugrással • Karikán átbújás, zsámolyon átugrás • Bukfenc szőnyegen • Labdavezetés kézzel, majd lábbal 	Tornaterem Ugrómérce Karika Zsámoly Mini kosárlabda Pad Szőnyeg	Feladatok megértése Gyors reagálás	Együtműködés a társakkal Helyzetfelismerés Tolerancia	Gondolkodás Figyelem Érzelem Fegyelem
11	<u>Saját test érzékelése és testtartás javítása labdával</u> <ul style="list-style-type: none"> • Járás közben körzések, fej felett, test körül, alsó végtagok, bokák között • Ülésben, fekvésben végzett gyakorlatok (emelések, gurítások, forgatások) 	Tornaterem Tanulónként mini kosárlabda Gumilabda	Ráismerés Mozgásirányítás	Mozgáskoordináció	Érzékelés Figyelem Gondolkodás Akarat
12	<ul style="list-style-type: none"> • Feldobott labda érintése (fejjel, vállal, térdel, lábbal) • Forró krumpli • párokban labda átadás törzsfordítás állásban, ülésben • Passz lábak alatt, fej fölött 	Tornaterem Tanulónként mini kosárlabda Gumilabda	ráismerés a cselekvés lehetőségeire	helyezkedés csoportban	viselkedés érzelem akarat figyelem

13	<u>Versengések</u> <ul style="list-style-type: none"> • Leggyorsabban futók • Legmesszebbre dobók • Legpontosabban célzók 	Udvar Tornaterem Kislabda Gumilabda Karika Zsámoly	Gyors, pontos végrehajtás	Koncentráció Versenyszellem	Érzelem Figyelem
14	<u>A tanult játékok felelevenítése</u> <ul style="list-style-type: none"> • kedvelt játékok kiválasztása 	Udvar Tornaterem	Szabályok felidézése	Szociális képességek: tolerancia segítségnyújtás	Emlékezet Figyelem Fegyelm

Október

11-12. foglalkozás gyakorlatanyaga

Saját test érzékelése, testtartás javítása játékos feladatokkal

1. fekvésben egyik kézzel a másikba gurítani a labdát a talajon a felemelt test alatt
2. ülésben labdamozgatás váltogatva egyik majd másik láb alatt 8-as alakban egyik majd másik irányba
3. lebegő ülésben előbb a talajon, majd a levegőben egyik kézből a másikba gurítani a labdát
4. hason fekvésben labdavezetés az arc előtt jobb kézzel, bal kézzel, két kézzel
5. ülésben a test körül a felemelt lábak alatt is gurítani a labdát
6. hanyatt fekvésben a bokák közé szorított labdával a fej mögött megérinteni a talajt és vissza
7. törökülésben törzsfordítással balra, majd magas tartáson át jobbra nyújtani a labdát
8. ülésben, labda a bokák között, térdhajlítás és nyújtás váltogatva
9. fekvőtámaszban karhajlítással, mellel érinteni a talajt
10. „forró krumpli” két kézben tartott labdán gyorsan cserélgetni a kéztartást
11. párokban labdaátadás törzsfordítással állásban és ülésben
12. passzolás lábak alatt, fej fölött

16. foglalkozás gyakorlatanyaga

Tér- és idő érzékelése játékos gyakorlatokkal

1. labdavezetés szabadon a pályán szétszórtan elhelyezett tárgyakat kerülgetve
2. feldobni a labdát, majd kézzel dobolni a talajon, valahányszor a labda a talajon pattan
3. ue. a gyakorlat tapsolással
4. ue. a gyakorlat jobb- bal- majd páros lábon szökdelve, kéz-láb kombinációk
5. feldobni a labdát, egyszer hagyni leesni, majd felugorva magasban tartott kézzel elkapni
6. feldobni a labdát és tapsolni a labda elkapása előtt
7. ue. a gyakorlat taps a hát mögött, gyakorlat kombinációk
8. ritmikus labdavezetés
9. előre gurítani a labdát, gyorsan elé futni, terpeszben megállni és a lábak között guruló labdát felvenni
10. előre gurítani a labdát, elé futni és a lehető legtöbbször megkerülni azt

November	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszychikus funkció
15	<u>Tartásjavító gyakorlatok</u> <ul style="list-style-type: none"> Helyes ülés megéreztetése fitt ball-on ülésben végzett gyakorlatok álló helyzetben helyes testtartás megéreztetése álló és járó gyakorlatok 	Tornaterem Polifoam fitt ball Gömbös bot Gumilabda	Felismerés Szer és eszközhasználat Feladatok végrehajtása szóbeli irányításra	Mozgáskoordináció Együtműködési képesség Megfigyelő képesség	Figyelem Érzékelés Gondolkodás Viselkedés Akarat
16	<u>Tér és idő érzékelése játékos gyakorlatokkal</u> <ul style="list-style-type: none"> labdavezetés, gurítás szétszórta elhelyezett tárgyakat kerülgetve labda feldobása közben feladatok végzése párokban labdavezetés feladatokkal 	Udvar Tornaterem	Felismerés Mozgásirányítás	Tér és idő érzékelése Mozgáskoordináció	Érzékelés Figyelem Fegyelem Gondolkodás
17	<ul style="list-style-type: none"> Labdagurítások közben feladatok végzése(labda megelőzés, megkerülés, labdafogás) hanyatt fekvésben végzett gyakorlatok fálnak dobott labdával teljes fordulat elkapás, taps, elkapás taps elöl, hátul, elkapás 	Tornaterem Mini kosárlabda	helyzetfelismerés gyors pontos végrehajtás	tolerancia segítség nyújtás	koncentráció érzelem akarat
18	<u>Tartásjavító gyakorlatok</u> <ul style="list-style-type: none"> az ülés miatt legyengült hátizom erősítése, hason fekvésben, térdelőtámaszban és ülésben végzett gyakorlatok 	Polifoam Gömbös bot Thera Band szalag Buzogány PVC labda		Megfigyelő képesség Mozgáskoordináció Izomtónust szabályozó képesség Koncentráció	Figyelem Viselkedés Akarat Gondolkodás

19	<u>Küzdő-erőfeszítő sorversenyek</u> <ul style="list-style-type: none"> küzdelem a körért 6-olétszámú csoportok (erőviszonyok figyelembevétele) kötélhúzó versenyek törökülésből, hanyatt és hason fekvésből, 3-4 m távolságra a kötéltől indulással 	Tornaterem Kréta Húzókötel	Szabályok betartása	Koncentráció Együttműködés	Figyelem Fegyelem Akarat
20	<u>Célba dobó sorversenyek</u> <ul style="list-style-type: none"> célba dobás vízszintes célra célba dobás függőleges célra A játékosok egyenként vagy a sor minden tagja egyszerre dob (vonal, oszlop vagy köralakzat)	Tornaterem Kislabda Kézilabda Zsámoly Ugrószekevény	Felismerés Mozgásirányítás	Mozgáskoordináció Helyzetfelismerés	Figyelem Fegyelem Érzelem
21	<u>Játékos feladatok végzése a test mindkét oldalán</u> <ul style="list-style-type: none"> labdavezetés helyben jobb, majd bal kézzel, szökdelve, guggolva, hanyatt és hason fekvésben futás sarok, majd térdemelés közben labdaérintés páros gyakorlatok törökülésben (gurítások, dobások) 	Korosztálynak megfelelő kosárlabda Tornaterem	Felismerés Mozgásirányítás	Kétoldalasság képessége Mozgáskoordináció	Figyelem Fegyelem Gondolkodás Érzékelés
22	<ul style="list-style-type: none"> Labdavezetés különböző magasságban járás futásközben passzolás fej felett egyik kézből a másikba, távolság növelése, hanyatt és hason hanyatt és hason fekvés gurítások 	Korosztálynak megfelelő kosárlabda Tornaterem	Felismerés Mozgásirányítás	Kétoldalasság képessége Mozgáskoordináció	viselkedés érzelem akarat képzlet figyelem

November

15. foglalkozás gyakorlatanyaga

Tartásjavító gyakorlatok:

1. gyakorlat:

KH: ülés fitt ball labdán. Lábak között kicsi távolság, lábak párhuzamosak egymással, ujjak előre felé tekintenek. Karok a törzs mellett nyújtva. Két vállat hátrahúzzuk, hasunkat megfeszítjük, ujjakkal lefelé megnyújtózkodunk és lazítunk.(5X)
Csípőre tesszük kezeinket, fenekünkkel hátra toljuk a labdát, majd gurítjuk előre.(10X) Középen megállunk.
Körzünk a labdával, gurítjuk a fenekünkkel először jobbra, majd balra.

2. gyakorlat:

KH: ülés fitt ball labdán. Lábak között kicsi távolság, lábak párhuzamosak egymással, ujjak előre felé tekintenek. Kislabdát veszünk a kezünkbe, mellkas elé kiemeljük, beszívjuk a levegőt, majd leengedjük, és kifújjuk.(10X)

3. gyakorlat:

KH: ülés fitt ball labdán. Lábak között kicsi távolság, lábak párhuzamosak egymással, ujjak előre felé tekintenek. Egyik kezünkben labda, oldalon át felvisszük a kart, beszívjuk a levegőt, benntart, fej fölött átadjuk a labdát, hozzuk le a kart és kifújjuk a levegőt.

4. gyakorlat:

Jobb térdünket a bal térdünkre tesszük, bal sarkat emeljük el a talajról és a tenyeret, térdet nyomjuk szorosan egymáshoz. A másik oldalon is végezzük el.(5X)

5. gyakorlat:

tenyerünket támasszuk össze a mellkasunk elő és próbáljuk meg eltolni egyik kézzel a másikat. A két könyököt tartjuk végig a tenyér magasságában.

6. gyakorlat:

tegyük tarkóra kezünket. A fejünket nyomjuk bele a tenyerünkbe, de engedjük, hogy a fej hátra ne mozduljon.

7. gyakorlat:

KH: álló helyzetben helyezkedünk el, két kar törzs mellett.
Vállakat hátrahúzzuk, hasunkat, fenekünket jól összeszorítjuk és lazítunk (5X)

8. gyakorlat:

Gömbös botot fej fölé emeljük. Kissé hajlítjuk a térdet, botot fej fölé emeljük, tarkóra húzzuk és nyújtjuk a térdet, bot fej fölé emel. (5X)

9. gyakorlat:

Alapállásban állunk. Visszük a testsúlyunkat előre, karokat engedjük hátra mozdulni. Majd visszük a testsúlyt hátra, és engedjük a karokat szabadon előre mozdulni. Majd középre jövünk.

10. gyakorlat:

Körben helyezkedünk el. Járunk körben először sarkon, majd lábujjhegyen. Sima járással megyünk tovább. Magas térdemeléssel járunk, labda magas tartásban a kézben, érintjük a térdünkhöz. Sarokemeléssel járunk, labda hátul, érintjük hozzá a sarkunkat.

18 foglalkozás gyakorlatanyaga

Hátizom erősítő gyakorlatok

1. gyakorlat

KH: hason fekvés, homlokon támaszkodunk

Karok a törzs mellett, tenyerek alá PVC labdát teszünk. Beleszorítjuk a tenyerünket a labdába, vállakat kiemeljük, zárjuk a lapockákat és lazítunk. (10X)

2. gyakorlat

KH: hason fekvés, homlokon támaszkodunk

Karok oldalsó középtartásban, tenyerek alá PVC labdát teszünk. Beleszorítjuk a tenyerünket a labdába és lazítunk.

3. gyakorlat

Tenyereket tarkóra tesszük, könyököt kiemeljük, megemelkedünk és vissza le.

4. gyakorlat

Két kar fül mellett nyújtva, megemeljük a két kart + mellé emeljük a jobb lábat, majd letesszük. Csere. (10X)

5. gyakorlat

Gömbös botot a fej felé emeljük. Megemelkedünk törzssel, tarkóra húzzuk a botot, vissza kinyújtjuk és leereszkedünk.

6. gyakorlat

KH: térdelőtámasz

Jobb könyököt, bal térdet hasunk alatt összeérintjük, majd kinyújtjuk. Csere (10X)

7. gyakorlat

KH: térdelőtámasz

Megfogjuk a kezünkbe a Thera Band szalagot, oldalsó középtartásba kiemeljük a szalagot, közben a támaszkodó kézzel stabilizáljuk a szalag másik végét. Csere (10X)

8. gyakorlat

KH: térdelőtámasz

Megfogjuk a kezünkbe a Thera Band szalagot, fej fölé kiemeljük a szalagot, közben a támaszkodó kézzel stabilizáljuk a szalag másik végét. Csere (10X)

9. gyakorlat

Tenyereket befordítjuk, ujjak egymás felé tekintenek. Hajlítjuk a könyökünket, orrunkkal megérintjük a talajt, majd nyújtjuk a könyököt. (10X)

10. gyakorlat

törökülésében helyezkedünk el. Fitt ball labda előttünk, tenyerünket rátesszük a labdára, gurítjuk előre, nyújtózunk és ezt megtartjuk. Egyik tenyeret elemeljük a labdáról, vissza, majd csere.

11. gyakorlat

Gömbös botot fej fölé emeljük. Innen húzzuk tarkóra, elfordulunk jobbra, vissza középre, föl nyújt. Tarkóra húz, balra fordul, középre és felnyújt.

12. gyakorlat

két kar törzs mellett. Oldalon át felvisszük a kart, beszív a levegő, majd hozzuk le és lazítunk.(5X)

21.foglalkozás gyakorlatanyaga

Játékos feladatok végzése a test mindkét oldalán

1. labdavezetés jobb kézzel, talaj érintés másik kézzel, majd fordítva
2. nagy lépésekkel előre haladva, lábak közt gurítva a labdát
3. törökülésben egymással szemben egy kézzel gurítva a társnak a labdát, hát mögött egyik kézből a másikba átgurítani
4. járás közben előre, majd hátra a felemelt láb körül labdamozgatás (jobb és bal láb)
5. hanyatt fekvésből lebegő ülésbe labdával jobb, majd bal láb érintés
6. karok magas tartásban, passzolás egyik kézből a másikba
7. futás magas térd és sarok emelésével váltogatva a labda helyzetét
8. járás közben labda feldobás az ügyesebbik kézzel, majd labda elkapás két kézzel
9. hanyatt fekvésben jobb, majd lábbal labda érintés a köldök fölött
10. magas, nagyon magas, alacsony, nagyon alacsony labdavezetés jobb, majd kézzel, illetve futás közben

December	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
23	<u>Játékfoglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fogyasztó • Tűzharc • Csomagolás 	Tornaterem PVC labda	Mozgásirányítás	Döntésképeség Együtműködés Helyzetfelismerés	Érzelem Akarat Figyelem Fegyelem
24	<u>Téli foglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • hóemberépítés • hógolyó csata 	Udvar	Szabályok betartása	Együtműködés Helyzetfelismerés Térérzékelés	Figyelem Fegyelem Érzelem
25	<u>Tartásjavító gyakorlatok</u> <ul style="list-style-type: none"> • a tartós ülés miatt zsugorodott csípő körüli izmok nyújtása • ülésben, térdelő támaszban, térdelésben és állásban végzett gyakorlatok 	Tornaterem Polifoam Fitt ball Soft ball	Felismerés Koordinált mozgás Eszközhasználat	Motorikus képesség Koncentráció Együtműködés Izomtónus szabályozása	Figyelem Fegyelem Gondolkodás Érzékelés Akarat Viselkedés
26	<u>Téli foglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • Várostrom • Fekete-fehér 	Udvar	Felismerés Koordinált mozgás	Kitartó képesség Döntésképeség Finom mozgások fejlesztése	Érzékelés Észlelés Figyelem Akarat
27	<u>Egyensúly-koordinációt fejlesztő gyakorlatok játékosan</u> <ul style="list-style-type: none"> • páros gyakorlatok eszközzel • fitt ballon végzett gyakorlatok zenére • padmerekvítő gerendáján végzett gyakorlatok 	Tornaterem Stability trainer Fitt ball Pad Polifoam	Ügyesség a páros gyakorlatokban Felismerés Szer- és eszközhasználat Összerendezett mozgás a gyakorlatokban	Mozgáskoordináció Motorikus képességek Koncentráció képesség	Figyelem Észlelés Akarat Viselkedés Gondolkodás

28	<u>A tanult játékok felelevenítése</u> <ul style="list-style-type: none">• kedvelt játékok kiválasztása	Udvar Tornaterem	Szabályok felidézése	Tolerancia Segítségnyújtás	Emlékezet Figyelem Fegyelem
----	---	---------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

December

25. foglalkozás gyakorlatanyaga

Nyújtó gyakorlatok (csípőizület)

1. gyakorlat

KH: háton fekvés

Sarkak alá egy fitt ball-t helyezünk. Fenekünket elemeljük a talajról, majd vissza letesszük. A gyakorlatot nehezíthetjük, ha a két tenyér alá soft ball-t teszünk.

2. gyakorlat

Hashoz húzzuk a két térdet és soft ballt teszünk a térdek közé. Innen felnyújtjuk plafon irányába, közben szorítjuk a labdát, sarokkal nyújtózunk, vissza hashoz. (10X)

3. gyakorlat

Talpra húzzuk a lábakat, térdek között soft ball. Medencénket elemeljük a talajról, jobb lábat nyújtjuk a térd folytatásába, vissza a talajra, bal nyújt (10X), végül leenged a medence.

4. gyakorlat

Talpra húzzuk a lábakat, térdek között soft ball. Medencénket elemeljük a talajról. Karok a fül mellett nyújtva, labda a kézben. Tart a medence, megemelkedünk törzssel, vissza le. (10X)

5. gyakorlat

KH: nyújtott ülés

Sarokkal nyújtózunk, lábfej hátrafeszt, karok fej fölé nyújtva, kézben labda. Gurítjuk a labdát lábunkon és nyújtózunk előre. Ezt a helyzetet 10mp-ig fenntartjuk.

6. gyakorlat

KH: terpeszülés

Fitt ball a lábak között, gurítjuk előre a labdát, nyújtózunk, tartjuk a helyzetet 12mp-ig. Majd még tovább gurítjuk előre.

7. gyakorlat

KH: térdelőtámasz

Jobb lábunk alá fitt ballt helyezünk, visszük hátra a testsúlyunkat, ráülünk a sarkunkra, karokkal nyújtózunk előre, lábunkkal toljuk hátra a labdát. Csere

8. gyakorlat

KH: térdelőtámasz

Tenyerünkön támaszkodunk, nyújtjuk a térdeket, feltoljuk magunkat, tenyerünkkel lépkedünk a bokánk irányába.

9. gyakorlat

KH: terpeszállás

PVC labda a kézben, legurítjuk a labdát jobb lábunkon, nyújtózunk, vissza, bal lábunkon, vissza. A helyzetet mindkét oldalon 12mp-ig fenntartjuk.

10. gyakorlat

KH: terpeszállás

Tenyereket a talajra helyezük, nagy terpeszt veszünk fel. Folyamatosan csökkentjük a terpeszt mindaddig, míg ujjunk érinti a talajt. Itt megtartjuk a helyzetet 12 mp-ig.

11. gyakorlat

légző gyakorlat

27. foglalkozás gyakorlatanyaga

Egyensúly-koordinációt fejlesztő gyakorlatok

1. gyakorlat

KH: álló helyzet

Egyéneenként 2 stability trainer.

Rálépünk a stabilityre, visszük a testsúlyunkat előre, hátra, oldalra.

Jobb térdet hashoz húzzuk, letesz, bal térd hashoz, letesz.

2. gyakorlat

KH: ülés fitt ball-on

ZENE!

Rugózunk a labdán.(végig a gyakorlatok közben is)

Rugózunk 3-at, 4.-re taps a fej fölött...

Rugózunk 3-at, 4.-re dobantunk a jobb lábbal, 3 rugó, dobant a bal...

Jobb térdet hashoz húzzuk, bal, jobb...

Jobb láb előre nyújt, bal, csere, csere...

Terpeszbe kilépkedünk, vissza...

Labdát felnyújtjuk fej fölé, érintjük a jobb térdet, felnyújt, bal térdet, föl...

Labda oldalsó középtartásban jobb kézben, mellkas előtt átvesszük, oldalra, csere...

3. gyakorlat

KH: állás (2 csapatot alkotunk)

Párokat alkotunk.

Homlokunkkal szorítjuk a labdát, megfogjuk egymás vállát, így haladunk.

4. gyakorlat

Egymásnak háttal állunk. Fitt ball labdát szorítjuk a hátunkkal, így haladunk.

5. gyakorlat

Letesszük a stabilityt kb. 1 m távolságra egymástól. 10 stability után helyezünk egy padot. Minden gyereknek egy babzsák szükséges. Fejtetőre babzsák, így haladunk az akadályokon.

6. gyakorlat

Leteszünk egy stabilityt egy karikát, stability, karika...(kb.5-6)

Babzsák a gyerekek fején, jobb lábbal ráugrunk a stabilityre, páros lábbal a karikába, így haladunk.

7. gyakorlat

Egymás mögött felállnak a tanulók. Bal lábat hajlítjuk és a mögötte lévő ember megfogja a bokáját az előtte állónak. Jobb kezünket az ellőttünk álló vállára tesszük. Az egész oszlop így fog haladni egyszerre.

Január	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
29	<u>Váltóversenyek szerek felhasználásával</u> <ul style="list-style-type: none"> • futás hullámvonalban bóják között • labda gurítása padon • labdavezetés pad mellett ellentétes oldalon • guggolásban szökdelés labdavezetéssel • „krumpli ültetés” 	Udvar Tornaterem Labda Pad Bólya Kislabda	Feladatok megértése Gyors reagálás	Helyezkedés csoportban és egyénileg Együttműködés a társakkal Egymás elfogadása Tolerancia	Figyelem Érzelem Akarat Gondolkodás
30	<u>Téli foglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bombázás hógolyóval • Fogyasztó hógolyóval 	Udvar	Felismerés Koordinált mozgás Eszközhasználat	Kitartóképesség Döntésképeség	Érzékelés Érzelem Figyelem Akarat
31	<u>Labdaadogató váltók</u> <ul style="list-style-type: none"> • lábak között gurítás • kézből-kézbe • fej fölött • törzsfordítás balra-jobbra, állásban és ülésben 	Játszóter Fűves terület	Feladatok megértése Gyors reagálás	Helyezkedés csoportban és egyénileg Együttműködés a társakkal Egymás elfogadása Tolerancia	Figyelem Érzelem Akarat Gondolkodás
32	<u>Játékos feladatok karikával</u> <ul style="list-style-type: none"> • „pókjárás” lábbal karikát tolvá • „rákjárás” karikát húzva lábbal • két sorban elhelyezett karikába oldalazva négykézláb járás 	Tornaterem	Felismerés Szerhasználat Összerendezett mozgás	Mozgáskoordináció Állóképesség Motorikus képesség	Figyelem Fegyelem Gondolkodás Akarat

33	<u>Téli foglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • Szánhúzó versenyek <ul style="list-style-type: none"> - kettő húz egyet - kerülő váltó - átfutó váltó 	Udvar	Felismerés Ráismerés Eszközhasználat	Döntéskéesség Gyors reagálás	Érzékelés Észlelés Figyelem Akarat
34	<u>Utánzó játékos mozgások karika felhasználásával</u> <ul style="list-style-type: none"> • „porszívó”(térdén mászás, karok magas tartásban tolva a karikát a talajon „nyuszi ugrás” karikába és karika körül • „dupla nyuszi” • „cikk cakk” nyuszi • „sánta róka” 	Tornaterem	Felismerés Szerhasználat összerendezett mozgás	Mozgáskoordináció Állóképesség Motorikus képesség	Figyelem Fegyelem Gondolkodás Akarat
35	<u>Téli foglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • Célba dobó versenyek • Szánkóversenyek 	Udvar	Felismerés Ráismerés Eszközhasználat	Döntéskéesség Gyors reagálás	Érzékelés Észlelés Figyelem Akarat
36	<u>Téli foglalkozás</u> <ul style="list-style-type: none"> • Jégközi 	Udvar Kis kapu Hokiütő Konzervdoboz	Ráismerés Mozgásirányítás készsége Eszközhasználat	Mozgáskoordináció Helyzetfelismerés Együttműködés	Érzékelés Gondolkodás Figyelem Érzelem Akarat

*1-4.osztály tanulói részére új eszközök
megismerése, használata*

„a játék az öröm forrása”

Február	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
37	<u>Drámajátékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Légző gyakorlatok - zsák búza, gumiember • Lazítás - csomagolás • Városlakók és az őr 	tornaterem	mozgás koordináció fejlesztése	térbeni tájékozódás tolerancia	észlelés emlékezet gondolkodás
38	<u>A hallást fejlesztő játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erre csörög a dió... • A kalóz kincse • Feladatok sípszóra, tapsra • Vakvezetés 	tornaterem	gyors pontos végrehajtás	eszköz használat döntési képesség segítség nyújtás tolerancia a másikkal szemben	figyelem fegyelem érzelem
39	<u>Térérzékelést fejlesztő játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Keresd a tér közepét • Folyosó • Térbejárás • Vakvezetés párokban 	tornaterem	gyors reagálás	együttműködés ,tolerancia,koncentráció képesség	észlelés érzelem akarat fegyelem
40	<u>Látást fejlesztő játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kacsintós játék • Titkos karmester • Admirálisi székfoglaló 	tornaterem	ráismerés a feladatokra, gyors reagálás	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerűség, tolerancia	fegyelem akarat gondolkodás emlékezet
41	<u>Ritmus gyakorlatok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Névtapsolás • Hangtükör • Menetelés dalra, zenére 	tornaterem kétszemélyes 10db	helyzetfelismerés gyors, pontos végrehajtás szabályok betartása mozgáskoordináció	Térbeni tájékozódási képesség, döntés képessége sportszerűség alkalmazkodás társhoz	figyelem fegyelem gondolkodás érzelem

42	<u>Labdás játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bombázó • Kidobó • Hátradobó 	tornaterem labda	ráismerés a feladatokra	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás	akarat érzelem figyelem cselekvés
43	<u>Páros gyakorlatok</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kakasviadal • Lopd el a cipőjét! • Told ki a körből! • Told be a körbe! 	tornaterem	mozgáskoordináció fejlesztése	együtműködés a társakkal, tolerancia	cselekvés gondolkodás
44	<u>Versengések csapatokban</u> <ul style="list-style-type: none"> • Szembeváltó szerekkel • Váltóversenyek zsámoly kerüléssel szerek átadásával • Sorversenyek (százlábú,kukacolás,szögdelés) 	tornaterem	a csapat szellem kialakítása küzdelem a győzelemért	alkalmazkodás társhoz versenyszellem	akarat gyors cselekvés

Március	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
45	<u>Rollerezés</u> <ul style="list-style-type: none"> • A rollerezés megtanulása egyenes vonalon • Szlalom pályán • Szembeváltó rollerrel 	tornaterem udvar, 2-4db roller (ha mindenkinek jut az a legjobb)	egyensúlyérzék fejlesztése	térbeni tájékozódás eszköz használat	észlelés akarat gondolkodás
46	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Játék ugráló labdával</u> • A labda méretéhez történő hozzászoktatás (gurítása, dobálása, cipelése, ráfekvés hanyatt-hason) • Ráülés a labdára (rugózás a labdával, szökkenések helyben) • Haladás a labdával egyenes vonalban, szlalomozás • Versenyzés a labdával (a feladatokat párokban végezzék a gyerekek) 	tornaterem 10db ugráló labda	gyors pontos végrehajtás gömbérvék fejlesztése	eszköz használat döntési képesség segítségnyújtás tolerancia a másikkal szemben	figyelem fegyelem érzelem
47	<u>Mászás különböző méretű és magasságú szereken</u> <ul style="list-style-type: none"> • Mocsárjárás félgömbökön át, majd zsámolyon, rézsútos padon szekrény tetején, két-négy részes szekrényen, mászás padon lefelé négyoldalú kötélletrán, és bordásfalon 	tornaterem félgömbök az egyensúlyozáshoz, 4-5db zsámoly, 2db tornapad 2db svéd szekrény, négyoldalú kötélletra	gyors reagálás	együttműködés ,tolerancia, koncentráció képesség	észlelés érzelem akarat fegyelem

48	<u>Trambulin</u> <ul style="list-style-type: none"> • Biztonságos használat megtanítása • Lendületszerzés és megállás • Ugrálás páros lábon, térden fenéken 	tornaterem 2db (140cm) trambulin	ráismerés a feladatokra, gyors reagálás mozgáskoordináció fejlesztése	szociálisképességek: alkalmazkodás, sportszerűség, tolerancia	fegyelem akarat gondolkodás
49	<u>Lépegetők</u> <ul style="list-style-type: none"> • Lépegető hengerrel járás • Tornaterem bejárása hengerrel • Szerek megkerülése a hengerrel • Szlalomozás a hengerrel <u>Kétszemélyes lépegető</u> párokban végzik a feladatokat	tornaterem udvar lépegetők: egy személyes 20db kétszemélyes 10db	helyzetfelismerés gyors, pontos végrehajtás szabályok betartása mozgáskoordináció fejlesztése	Térbeni tájékozódási képesség, döntés képessége sportszerűség alkalmazkodás társhoz	figyelem fegyelem gondolkodás érzelem
50	<u>Egyensúlyozó teknő és labirintus</u> <ul style="list-style-type: none"> • Az eszközökkel az egyensúly fejlesztésének hatékonyságát növelhetjük. Párokban, versenyszerűen 	tornaterem udvar egyensúlyozó eszközök 10db	ráismerés a feladatokra egyensúlyérzék	szociálisképességek: tolerancia, segítségnyújtás	akarat érzelem figyelem cselekvés
51-52	<u>Játék a megismert eszközökkel</u> Csoportokban körforgással: <ul style="list-style-type: none"> - rollerezés - ugrólabdázás - lépegetők - trambulin 	tornaterem udvar	mozgáskoordináció fejlesztése	együttműködés a társsakkal, tolerancia	cselekvés gondolkodás

Április	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
53	<p><i>Foglalkozás a szabadban, az atlétika mozgásanyaga</i></p> <p>Kar-lábmunka összhangja</p> <ul style="list-style-type: none"> • futás közbeni feladatok karral -karkörzés jobb karral előre,hátra -karkörzés bal karral előre,hátra -páros karkörzés előre,hátra -malomkörzés előre,hátra -haladás sasszézva páros karlendítéssel • Fogójáték karkörzésekkel • Mondókás játékok <p>Hibajavítás folyamatosan</p>	udvar	mozgáskoordináció, fejlesztése	térbeni tájékozódás feladat megoldás	észlelés akarat gondolkodás
54	<p>Kar-lábmunka összhangja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futás közbeni feladatok lábbal -Sasszéfutás előre -Sasszéfutás hátra -Sasszéfutás jobbra -Sasszéfutás balra -Futás sarokemeléssel -Futás térdemeléssel -Futás közben jobb majd bal térd „felkapása” 4 ütemenként -Futás közben jobb majd bal sarok „felkapása”4 ütemenként • Halász fogó • Táncolókör • Erre csörög a dió... <p>Hibajavítás folyamatosan</p>	udvar	feladatok gyors pontos végrehajtása	döntési képesség segítségnyújtás tolerancia a másikkal szemben	figyelem fegyelem érzelem

55	Kar-lábmunka összhangja <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések, szökkenések - indiánszökdelés - indiánszökdelés hátra - indiánszökdelés azonos kar-láb - indiánszökdelés ellentétes kar-láb - szökdelés jobb lábról, bal lábra - szökdelés jobb láb, majd bal lábon(4-6szor) -3-rom szökkenés páros lábon majd térdek felkapása (jobb,bal) -3-rom szökkenés páros lábon majd sarok felkapása (majd jobb,bal lábat is) - helyből távolugrás • Páros fogó • Fogó szökkenésekkel Hibajavítás folyamatosan	udvar	Helyzetfelismerés feladatok pontos végrehajtása	állóképesség fejlesztése	akarat fegyelem
56	<i>A kar-lábmunka összehangolásának ismétlése javítása</i> <ul style="list-style-type: none"> -megindulások - megindulások különböző testhelyzetekből - repülő futások - nyújtó gyakorlatok • Fogó labda érintéssel • Körkidobó 	udvar	ráismerés a feladatokra,gyors reagálás mozgáskoordináció fejlesztése	szociálisképességek: alkalmazkodás,sportszerűség,tolerancia	fegyelem akarat gondolkodás érzelem

57	<i>Szökdelés ugrókötéllal</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kötélhajtás helyben átfutással • Szökdelés páros lábon • Szökdelés terpeszben • Szökdelés jobb, bal harántállásban • Kötélhajtás futással • Kötélhajtás versengéssel 	udvar	feladat pontos végrehajtása	türelem, segítség nyújtás megfigyelés	akarat fegyelem
58	<i>Rajtok</i> <ul style="list-style-type: none"> • Guggolásból • Térdelésből • Bal, majd jobb térdelésből • Állórajt -zártállásból -terpeszállásból -jobbláb, balláb elől • Vezényszavak használatával versenyfutás 	udvar	gyors reagálás, helyzetfelismerés	versenyszellem, tolerancia	figyelem gondolkodás
59	<i>Futódomb</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lépcsőzés (járás, majd futás) • Le-és felfutások Játék <ul style="list-style-type: none"> - Adj király katonát! - Gyertek haza ludaim! 	udvar	ráismerés a feladatokra	sportszerűség, segítségnyújtás	akarat gondolkodás érzelem

60	<u>Kislabdahajítás</u> - a labdafogása (a kar a lábak helyzete) - helyből dobás, akadály fölött társnak -dobás az akadály távolságának és magasságának változtatásával • Versengés távolba dobással	udvar	feladatok megfigyelése tudatos végrehajtása	térbeni tájékozódó képesség	figyelem gondolkodás
----	---	-------	---	-----------------------------	----------------------

Úszásoktatás az 1-2. osztály tanulóiinak

Vízhez szoktatás

Május	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
61-62	<u>Játékok</u> <ul style="list-style-type: none"> • vízcsapkodás • vízimalom • vízi szivattyú <u>MERÜLÉS</u>	uszoda	A mozgás közegének tudatos megélése, a víz, mint mozgástér elfogadása. Ráismerés a feladatokra	térbeli tájékozódási képesség alkalmazkodás a vízhez helyzetfelismerő képesség	figyelem fegyelem észlelés akarat
63-64	<ul style="list-style-type: none"> • hullámverés • fröcskölő csata • só törés <u>LEBEGÉS</u>	uszoda	pontos végrehajtás	A különleges, a megszokottól eltérő fizikai közegben mozgás képessége. helyzetfelismerés térbeli tájékozódás alkalmazkodó képesség	észlelés fegyelem akarat érzelem
65-66	<ul style="list-style-type: none"> • labdacica • szabadulás a labdától <u>SIKLÁS</u> <u>SIKLÁS háton</u>	uszoda labda úszódeszka	pontos végrehajtás alkalmazkodás a vízhez (dinamikus felhajtóerőhöz)	alkalmazkodó képesség térbeli tájékozódás versenyszellem együttműködés eszközhasználat	figyelem fegyelem akarat érzelem

<p>67-68</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fogócska • halacskázás • szabadulás a labdától <p><u>LEÁLLÁS</u></p>	<p>uszoda labda</p>	<p>pontos végrehajtás</p>	<p>szociális képességek: versenyszellem tolerancia</p>	<p>akarat érzelem figyelem fegyelem</p>
<p>69-70</p>	<ul style="list-style-type: none"> • húzd vagy told át a határon • váltóverseny feladatokkal <p><u>VÍZBEUGRÁS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • egyénileg, párosan és csoportosan • csípőig, nyakig érő vízben • helyből, nekifutásból • előre, oldalra, hátrafelé • egy vagy páros láb elrugaszkodással • fordulatokkal • segédeszközökkel 	<p>uszoda labda deszka karika</p>	<p>gyors reagálás gyors, pontos végrehajtás mozgáskoordináció egyensúlyérzék szabályok betartása</p>	<p>szociális képességek: alkalmazkodás sportszerűség tolerancia</p>	<p>figyelem fegyelem gondolkodás érzelem</p>
<p>71-72</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bűvárverseny • alagút játék <p><u>TUDATOS LÉGZÉS</u></p>	<p>uszoda pin- pong labda műanyag játékok pénzérmék</p>	<p>alkalmazkodás a csoporthoz jó figyelem megosztás</p>	<p>szociális képesség: az együttes cselekvés örömeinek megélése eszközhasználat</p>	<p>figyelem fegyelem akarat érzelem</p>

ÚSZÁS

A VÍZHEZ SZOKTATÁS

1. MERÜLÉS

Gyakorlatok a merülés tanítására:

- térdig érő vízben járás, futás. Egyénileg, párokban váltóversenyek formájában.
- Csípőre tett kézzel rugózás úgy, hogy a víz az állig érjen
- mosakodás a vízben
- „hajmosás”, a tanulók engedjék a vizet az arcukra csorogni
- térdig érő vízben fókajáras
- kapaszkodás a hullámfogóban, karhajlítással, nyújtással hullámkeltés
- kéz a csípőn, térdrugó, fejhajtás a vízbe
- ue., de nyitott szemmel
- párok szemben állnak, leguggolnak, a vízbe hajtják fejüket, különböző számokat mutatnak egymásnak
- kavics, pénzdarabok felvitele a medence aljáról
- pár egy tagja terpeszállásba áll, másik tagja átbújik a terpesztett láb között
- lemerülés a víz alá, adott jelre feljövétel
- egymással szemben kézfogás, társ lemerül, majd feláll, folyamatos váltás a kézfogás elengedése nélkül

2. LEBEGÉS

Gyakorlatok a lebegés tanítására:

- mellig érő vízben térd rugózás, majd elrugaszkodással térdfelhúzás
- térdig érő vízben mellső fekvőtámasz, arc a vízben
- fekvőtámasz helyzetében, egyik-másik, majd mindkét kéz felemelése a medence aljáról
- kapaszkodás a hullámfogóban, vagy korlátban, fejüket lehajtva húzzák fel, majd nyújtják ki a lábukat
- derékig érő vízben, a párok szemben állnak egymással, pár egyik tagja előre dől, a társ megfogja a kezét, ráfekteti a vízre, majd a biztos egyensúlyi helyzet elnyerése után elengedi és hagyja lebegni a társát
- guggolás a medence alján, karját összekulcsolja a térd alatt „vizigombóc”
- ue., majd a zsugorhelyzetben történt lebegés után kar és lábnyújtás (kezdetben, a biztosabb egyensúlyi helyzet érdekében terpesztett, később zárt lábbal)

Háton történő lebegés

- derékig érő vízben a párok szemben állnak egymással úgy, hogy az azonos oldali válluk egy vonalban van, a pár egyik tagja vagy az oktató csípő fogást végez, óvatosan ráfekteti a társat a vízre, majd a biztos egyensúlyi helyzetet érzékelve elengedi, jelezve ezt a társnak
- ue., combfogással, kar magas tartásban
- ue., térdfogással, kar magas tartásban
- társ a háta mögé áll, kar magas tartásban, dőlés hátra, a társ kézfogással segít a biztos egyensúlyi helyzet megszerzésében, majd hagyja lebegni
- ue. Egyénileg

3.SIKLÁS

Gyakorlatok a siklás tanítására:

- párok egymással szemben állnak, pár egyik tagja ráfekszik a vízre, társ vontatja. Követeljük meg a vízbe hajtott fejet és lehetőleg a szem nyitva tartását. ue., a kézfogást néha engedjék el a tanulók
- felállás háttal a fal felé, egyik lábbal támaszkodik a falon, deszka a kézben, törzsdöntés előre, majd elrugaszkodik
- ue., deszka nélkül, kettő-három méterre álló társig siklás, majd felállás
- siklás önállóan

Siklás háton

- társ (oktató) segítségével kar magas tartásban fölfekvés a vízre, majd a csípő tartásával, társ tolása a vízben
- ue., de tolás közben fogás a térden
- ue., tolás közben fogás a bokán
- alapállás, magas tartás, térdhajlítással dőlés hátra, közben elrugaszkodás a medence aljáról
- felállás a medence falával szemben, kar magas tartásban, egyik láb támaszkodik a medence falán, levegővétel után dőléssel hátra elrugaszkodással
- siklás a fal felé
- önálló gyakorlás

4. LEÁLLÁS

A leállás technikai végrehajtása úgy történik, hogy a siklás lelassulása után a térdeket egyszerre maga alá húzza a tanítvány, majd a fejét a karok egyidejű lefelé nyomásával kiemeli a vízből. Így a test függőleges helyzetbe kerül és az úszó felállhat.

5. VÍZBE UGRÁS

Gyakorlatok a vízbe ugrás tanítására:

- talpas ugrás különböző kartartásokban
- dőlések a vízbe
- vízbe helyezett karikába ugrás
- vízbe ugrás segédeszközökkel (labdával, deszkával)
- vízbe ugrás után néhány mp-ig lebegés a vízben

6. TUDATOS LÉGZÉS

Gyakorlatok a tudatos légzés tanítására:

- mellig, majd nyakig érő vízben levegővétel- kifújás
- a párok egymással szemben állnak, két műanyag játékot, vagy asztali teniszlabdát fújnak egymás felé
- hajoljanak a víz fölé, fújjanak „lyukat” a vízbe
- a levegő kifújásának gyakorlata a víz alatt
- nyakig érő vízben, szájon történt levegővétel után, a fejet a homlok vonaláig a vízbe hajtja és orron-szájon keresztül kifújja a levegőt
- ue., de folyamatos levegő vétellel és kifújással
- vízbe ugrás után négy-öt mp-ig maradjanak a víz alatt, majd fújják ki a levegőt
- siklás után, 4-5 mp-ig levegő visszatartás, majd folyamatos kilégzés után leállás

VÍZI, ILLETVE A VÍZBEN ALKALMAZHATÓ TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK

VÍZCSAPKODÁS

- a tanítványok a medence szélén ülve lábbal csapkodják a vizet

VÍZIMALOM

- térdig érő vízben ülve, karkörzés előre, hátra

VÍZISZIVATTYÚ

- derékig érő vízben párok egymással szemben állnak, kézfogás, majd felváltva leguggolnak és fölállnak anélkül, hogy a kézfogást elengednék

HULLÁMVERÉS

- mellig érő vízben haránt terpeszállás, előre- hátra mozgással hullámkeltés

FRÖCSKÖLŐ CSATA

SÓTÖRÉS

LABDA CICA

- 4-5 tanuló áll mellig érő vízben, labdát adogatnak egymásnak, a kör közepén álló megpróbálja elkapni

SZABADULÁS A LABDÁTÓL

- 2 egyenlő térfélen egyenlő számú labda van. Sípjelre mindkét csapat igyekszik a saját térfelén lévő labdákat átjuttatni az ellenfél térfelére. Győz az a csapat, amelyiknek, hacsak egy pillanatra is nincs a térfelén a labda

FOGÓCSKA

- derékig érő vízben egy fogó kergeti a többi, ha valaki megfog, az lesz a fogó

HALACSKÁZÁS

- 3 tanuló kört alakít. Ketten az összefogott kezük fölött áthúzzák a harmadikat

HÚZD VAGY TOLD ÁT A HATÁRON

- derékig érő vízben, párok egymással szemben állnak, kézfogás, sípjelre megpróbálják egymást áthúzni-tolni egy képzeletbeli vonalon

VÁLTÓVERSENY FELADATOKKAL

BÚVÁRVERSENY

- ki tud többet összeszedni a mellig érő vízbe dobott apró tárgyak közül

ALAGÚTJÁTÉK

- a tanulók terpeszállásban egymás mögött állnak. Az utolsó tanuló a lábak között előre mászik, majd a sor elejére áll

Úszásoktatás a 3.-4. osztály tanulóinak

Gyorsúszás oktatása

Május	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
61-62	<p><u>Játékok</u></p> <p>– fogócska</p> <p>A merülés, a lebegés és a siklás helyes végrehajtásának átismétlése.</p>	<p>uszoda</p> <p>kavics</p> <p>pénzdarabok</p> <p>labda</p> <p>úszódeszka</p>	<p>ráismerés a feladatokra</p> <p>pontos végrehajtás</p> <p>alkalmazkodás a vízhez (dinamikus felhajtóerőhöz)</p>	<p>térbeli tájékozódási képesség</p> <p>alkalmazkodás a vízhez</p> <p>helyzetfelismerő képesség</p> <p>eszközhasználat</p>	<p>figyelem</p> <p>fegyelem</p> <p>észlelés</p> <p>akarat</p>
63-64	<p>– sapkás fogó</p> <p>– labdacica</p> <p>A leállás, a vízbe ugrás és a tudatos légzés helyes végrehajtásának átismétlése.</p>	<p>uszoda</p> <p>labda</p> <p>deszka</p> <p>karika</p> <p>ping pong labda</p> <p>műanyag játékok</p>	<p>pontos végrehajtás</p> <p>mozgáskoordináció</p> <p>egyensúlyérzék</p> <p>szabályok betartása</p> <p>alkalmazkodás a csoporthoz</p>	<p>helyzetfelismerés</p> <p>térbeli tájékozódás</p> <p>alkalmazkodó képesség</p> <p>az együttes cselekvés örömeinek megélése</p> <p>eszközhasználat</p> <p>sportszerűség</p>	<p>észlelés</p> <p>fegyelem</p> <p>akarat</p> <p>érzelem</p>
65-66	<p>– fogójáték párokban</p> <p><u>A GYORSÚSZÁS</u></p> <p><u>LÁBMUNKÁJA SZÁRAZON ÉS</u></p> <p><u>VÍZBEN</u></p>	<p>uszoda</p> <p>pad</p> <p>zsámoly</p> <p>deszka</p>	<p>pontos végrehajtás</p> <p>mozgáskoordináció</p>	<p>térbeli tájékozódás</p> <p>versenyszellem</p> <p>együttműködés</p> <p>eszközhasználat</p>	<p>figyelem</p> <p>fegyelem</p> <p>akarat</p> <p>érzelem</p> <p>analízis</p>

67-68	– szabadulás a labdától <u>A GYORSÚSZÁS</u> <u>KARMUNKÁJA SZÁRAZON ÉS</u> <u>VÍZBEN</u>	uszoda labda	ráismerés pontos végrehajtás mozgáskoordináció	Képesség folyamatos mozgásra koncentrálás	figyelem fegyelem akarat analízis
69-70	– bűvárverseny <u>A GYORSÚSZÁS KAR ÉS</u> <u>LÁBMUNKÁJÁNAK</u> <u>ÖSSZEHANGOLÁSA</u>	uszoda pénzermék kavics	mozgáskoordináció összerendezett mozgás	Téri tájékozódási képesség testséma érzékelése	szintézis figyelem fegyelem konkrét cselekvés
71-72	– alagútverseny <u>A GYORSÚSZÁS</u> <u>LEVEGŐVÉTELE</u>	USZODA	mozgáskoordináció összerendezett mozgás pontos végrehajtás	Téri tájékozódási képesség testséma érzékelése	szintézis figyelem fegyelem konkrét cselekvés

A JÁTÉKOK LEÍRÁSA MEGTALÁLHATÓ AZ 1-2. OSZTÁLY ÚSZÁSOKTATÁSÁNÁL.

A GYORSÚSZÁS OKTATÁSA

A GYORSÚSZÁS LÁBMUNKÁJA SZÁRAZON

Gyakorlatok:

- lebegőülés kéztámasszal, lábmunka
- talajon, padon, medence szélén, hason fekvésben lábmunka

A GYORSÚSZÁS LÁBMUNKÁJA VÍZBEN

Gyakorlatok:

- gyorsúszó lábmunka térdig érő vízben, fekvésben támasz a kézen
- ue. mélyebb vízben, lépcsőben vagy hullámfogásba, korlátba kapaszkodva
- lábmunka térdig érő vízben foka járás közben
- lábmunka vontatással
- lábmunka deszkával
- lábmunka siklással, önállóan

A GYORSÚSZÁS KARMUNKÁJA SZÁRAZON

Gyakorlatok:

- malomkörzés előre
- váltogatott könyök- vállkörzés előre
- terpeszállás, törzsdöntés előre, könyök emelésével indítják a karkörzést

A GYORSÚSZÁS KARMUNKÁJA VÍZBEN

Gyakorlatok

- derékig érő vízben, törzsdöntés előre, magas tartás, karmunka végzése
- törzsdöntés előre, karmunka, lassú lépegetés
- karmunka társ segítségével, tolással

A GYORSÚSZÁS LEVEGŐVÉTELE SZÁRAZON

Gyakorlatok

- alapállás, kissé megemelt fejjel légzés a fej elfordításával, először ütemzéssel, majd szabadon
- terpeszállás, csípőre tartás, törzsdöntés előre: légzés gyakorlatok a fej elfordításával
- ue. karmunka, légzéssel összekötve

A GYORSÚSZÁS LEVEGŐVÉTELE VÍZBEN

Gyakorlatok

- ua. mint fent, csak kiegészítve:
- karmunka légzéssel járásban
- karmunka légzéssel, társ bokafogással tolja
- siklás, karmunka-légzés
- siklás, lábmunka-karmunka-légzés
- úszás csúsztatással-utóléréssel
- szabályos úszás meghatározott távolságra

SZAKIRODALOM

- 1. Gabnai Katalin: Drámajátékok*
- 2. Dr. Gliedné Farkas Katalin: Testnevelési Játékok Gyűjteménye*
- 3. Horvát Zoltán: Játék és Szabadidő*
- 4. Kaposi László: Játékkönyv (Színházi füzetek IV.)*
- 5. Pásztor Attila, Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok*
- 6. Maurizio Mondoni: MINI KOSÁRLABDA*
- 7. Pappné Gatdag Zsuzsanna: A KARIKA*
- 8. Tanárképző Főiskolai tankönyvek: JÁTÉK I. kötet*
- 9. Dr. Somhegyi Annamária: TARTÁSKORREKCIÓ*
- 10. Flaccus: JÁTSZUNK TORNÁT Preventív gyógytorna*
- 11. Pártos István: ÚSZÁSELMÉLET*
- 12. Somodi László: Mozgáskoordináció és gyorsaságfejlesztő gyakorlatok*