

Szeptember	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
1	<p><u>Mozgáskoordináció fejlesztése</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdaérintések a test különböző részeivel(alkar, fej, fenék, térd, stb...) • Labdagörgetés talppal, hassal • Ügyességi feladatok, változó testhelyzetekben labdával <p>-gurítások, feldobások -pattintás</p> <p><u>Játék:</u> fogó labdagurítással fogó labdavezetéssel</p>	Labda, bója	figyelem megosztása eszközhasználat	egyensúlyozó ritmus	figyelem fegyelem gondolkodás
2	<ul style="list-style-type: none"> • Futóiskola • Mozgásfeladatok különböző távolságra elhelyezett tárgyak között <p><u>Játék:</u> Egyszerű fogó, páros fogó</p>	Labda, Bója, Szalag	feladat megértése	reakció ritmus	észlelés érzelem gondolkodás
3	<ul style="list-style-type: none"> • Irány és iramváltással futás tárgyak kerülésével (labdával is) <p><u>Játék:</u> tűzharc, bombázó</p>	Labda,	mozgásirányítás	egyensúlyozó gyors átlátó	koncentráció érzelem akarat
4	<p>Irányváltásokkal és mozgásfeladatokkal felépített akadálypálya</p> <p><u>Játék:</u> pókfoci</p>	Zsámoly, Bója	mozgások összerendezése, tudatos irányítása szabályok betartása	egyensúlyozó tájékozódó	viselkedés érzelem akarat

5	<p>Váltóverseny csapatokban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szlalom futás számoly, medicinlabda, karika kerülésével • Szlalom futás labdával, labdavezetéssel(kézzel,lábbal) • Szlalom futás társsal 	számoly, medicinlabda, karika, labda	szabályok betartása labdavezetés gyors reagálás	ritmus reakció	figyelem fegyelem gondolkodás észlelés győzni akarás
6	<ul style="list-style-type: none"> • Utánzómozgások labdahordásával -pók-rák járás (hason a labda, lábbal gurítani) -négykézláb járás fejjel labda gurítás -szökdelés labda a térdek között <p><u>Játék:</u> küzdőgyakorlatok Told be, told ki a körből!</p>	Labda	figyelemmegosztás eszközhasználat feladat megértése	tájékoztató egyensúlyozó	észlelés érzelem gondolkodás cselekvés
7	<ul style="list-style-type: none"> • Átfutások számolyon keresztül, és rálépve • számolyok tetején • sorba helyezett számolyokon • szétszórtan elhelyezett számolyokon • számolyok cipelése <p><u>Játék:</u> vadászlabda</p>	Zsámoly, Labda	mozgások összerendezése tudatos irányítása	egyensúlyozó ritmus	figyelem cselekvés viselkedés
8	<p><u>Játék:</u> Bombázó tömött labdára Pókfoci</p>	Labda,	szabályok betartása mozgásirányítás	reakció	viselkedés érzelem akarat képzelet

Október	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
9	<p><u>Mozgékonyság labdaérzék fejlesztése különböző eszközökkel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • feladatok karikával -ki-be szökkenések - szlalom -kerülések előre-hátra,oldalra • körben végzett feladatok - karikában állnak a tanulók és a körközepe felé végzik a feladatokat(labdavezetés, pattintott átadások kézzel,lábbal...) <p><u>Játék:</u>Balatoni halászok</p>	Karika, Bója, Labda	mozgásirányítás eszközhasználat figyelem megosztása	ritmus differenciáló	figyelem fegyelem gondolkodás
10	<ul style="list-style-type: none"> • Padokon végzett feladatok -átfutások,szökdelések -haladás a padon (nyuszi, pók, rák,) • Padok között labdavezetés • Szlalom • Padon jobb-balkezes labdavezetés • Pad mellett labdavezetés <p><u>Játék:</u>Froolball</p>	Pad, Bója, Labda	feladatok megértése mozgások összerendezése, tudatos irányítása	egyensúlyozó ritmus	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem
11	<ul style="list-style-type: none"> • Szembeváltó különböző labdákkal (kézilabda, foci, kosárlabda, gumilabda) 	Labda	Helyzetfelismerés Mozgásirányítás	reakció ritmus	koncentráció érzelem akarat fegyelem

12	Célabdobó-rúgó verseny <ul style="list-style-type: none"> • Dobás zsámolyba, karikába különböző labdákkal • Rúgás zsámolyra, szőnyegre kapura 	Zsámoly Labda szőnyeg	Mozgásirányítás ráismerés	döntési alkalmazkodó	viselkedés érzelem akarat figyelem győzni akarás önbizalom
13	<u>Versengések</u> <ul style="list-style-type: none"> • Versenyfutás(különböző testhelyzetekből labdavezetéssel kézzel, lábbal) • Ki a gyorsabb?(csapatonként egyénileg) 	udvar tornaterem	helyzetfelismerés gyors,pontos végrehajtás	beleélő képesség versenyszellem	figyelem fegyelem koncentrálás győzni akarás
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
15	<u>Mozgékonyágfejlesztése tornaszőnyeggel</u> <ul style="list-style-type: none"> • fogójátékok a szőnyegek között(„ház” ha bukfcancelnek a szőnyegen, ha ráhasalnak ráülnek stb...) • Labdavezetések fogó a szőnyegek között • Adogatás labdával (labdacica, középő az átadások között bukfcancel) 	Szőnyeg Labda	Mozgásirányítás Mozgások összerendezése, Tudatos irányítása	Reakció, Tájékozódó Ritmus	Motiváció bátorság
16	<ul style="list-style-type: none"> • Célbarúgó játék csapatok között(szőnyegre krétával rajzolt körök más-más 	Szőnyeg Labda	Helyzetfelismerés, Gyors reagálás, Szabályok betartása	Tájékozódó Döntésképeség	Figyelem fegyelem gondolkodás

	pontszámot érnek) • Pókfoci				győzni akarás
November	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
18	• 4:4 elleni játék a szőnyeg a kapu(kézzel, lábbal)4:4 elleni játék, 6db szőnyeg a kapu, a csapatok három szőnyeget védenek	Szőnyeg labda	Mozgások összerendezése, tudatos irányítása	Reakció ritmus	Koncentráció érzelem akarat fegyelem győzni akarás
19	• Gyorsaságfejlesztő , gyakorlatok, különböző testhelyzetekből • Szerek kerülésével • Átbújások a szőnyegek alatt • Szlalom a szőnyegek között • Fekete-fehér • 3:3 elleni játék kézzel adogatás leütés nélkül, lábbal passzolás	Zsámoly Szőnyeg Pad Labda	Gyors reagálás Helyzetfelismerés	Ritmus Reakció	Figyelem gondolkodás
20	• Egyszerű fogó -megfognak csak a szőnyegen állhat ;terpeszbe, fekvőtámaszba, ha átbújtak a lába alatt akkor futhat tovább -ház a kézfogás • Lovacsázás ugrókötéll használatával, társ cipelésével • Küzdőgyakorlatok: kakasviadal, szőnyegen	Szőnyeg Ugrókötéll	Mozgásirányítás Eszközhasználat, Szabályok betartása	Reakció Gyors átlátó	Figyelem fegyelem gondolkodás

	birkózás (told le a szőnyegről)				
21	<ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetések bója kerülésekkel (a bóják távolságának, helyeznek változtatásával) • 2:2 elleni játék 	Bója Labda	Labdavezetés, Mozgásirányítás	Egyensúlyozó Ritmus	Észlelés érzelem gondolkodás fegyelem
22	<ul style="list-style-type: none"> • Vadászlabda • Zsámolylabda 	Labda Zsámoly	Helyzetfelismerés, Szabályok betartása	Reakció	győzni akarás

December	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
23	Tornaszerek felhasználása segédeszközként labdarúgó foglalkozásokon Tornapaddal <ul style="list-style-type: none"> - átfutások, átugrások padok felett - különböző testhelyzetekben haladás a padokon testfordulatokkal - padok közötti szlalom labdavezetés kézzel- 	Tornapad Labda	Figyelemmegosztás Mozgásirányítás	Ritmus reakció	Figyelem Gondolkodás

	<p>lábbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - padok felett átugorva, folyamatos labdavezetés kézzel-lábbal 				
24	<p>Zsámolyokkal és svédsekreányekkel</p> <ul style="list-style-type: none"> - fogó játék a zsámolyok között - fogó játékok alkalmazása „ház” testhelyzetekkel - kidobós játék a svédsekreányeket és zsámolyokat felhasználva fedezékül - lábtenisz svédsekreány felett 	<p>Zsámoly Svédsekreány Labda</p>	<p>Figyelemmegosztás Mozgásirányítás</p>	<p>Ritmus Reakció</p>	<p>Figyelem Gondolkodás</p>
25	<p>Tornaszőnyegekkel</p> <ul style="list-style-type: none"> - fogójáték a szőnyegek között - „ház” ha valaki a szőnyegen bukfcenet csinál - Labdavezetéses fogó a szőnyegek között - 4:4 elleni játék négy szőnyegre - Célba rúgó játék 	<p>Szőnyeg Labda</p>	<p>Gyors reagálás helyzetfelismerés</p>	<p>Tájékozódó Alkalmazkodó</p>	<p>Akarat Figyelem Fegyelem</p>
26	<p>Különböző eszközök együttesével</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző labdás feladatok karikából 	<p>Karika Zsámoly</p>	<p>Mozgások összerendezése,</p>	<p>Döntés Tájékozódó</p>	<p>Figyelem Gondolkodás</p>

	kiindulva - átfutások zsámolyok tetején irányváltoztatásokkal - sor – és váltóversenyek a szerek változtatásával - akadálypálya	Medicinlabda Bólya	tudatos irányítása Szabályok betartása	Reakció	észlelés
--	---	-----------------------	---	---------	----------

Január	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
27-28	Technikai alapelemek a labdarúgásban Labdavezetés - lassú, lábközeli labdavezetés - gyors, hosszabb labdavezetés ritka érintéssel nagy területen - labdavezetés mindig az ellenféltől távolabbi lábbal - váltóversenyek szlalom labdavezetéssel és bójakerüléssel.	Bója Labda	Labdavezetés Mozgásirányítás	Egyensúlyozó Tájékozódó	Figyelem Gondolkodás
29-30	Cselezés - játékos mozgás a labdával,	Labda Bója	Gyors reagálás Figyelemmegosztás	Ritmus Döntési	Észlelés Cselekvés

		<ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés akadályokkal - labdavezetés irányváltásokkal - zsonglírozás 			reakció	képzelet	
31-32	Átadások	<ul style="list-style-type: none"> - Páros adogatás átvételekkel és labdavezetések, bójakerülésekkel - Átvétel: belsővel külsővel mindkét lábbal és testfordulattal 	Labda	Mozgásirányítás figyelemmegosztás	Alkalmazkodó Gyors átlátó	Figyelem Koncentráció	
33-34	Kapura lövések	<ul style="list-style-type: none"> - rúgás fajták Belső rúgás (biztos labdatovábbítás) Teljes csüdrúgás (valamilyen képzettséget igényel) Belső csüdrúgás Külső csüdrúgás Mindkét láb használata 	Labda Kapu	Mozgások összerendezése Tudatos irányítása	Gyors átlátó Tájékozódó	Figyelem Cselekvés Akarat	
Február	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei				
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció		

35-36	Párharcok <ul style="list-style-type: none"> - elvenni a labdát az ellenféltől - megszerezni a labdát, mikor az ellenfél birtokolja - támadás lelassítása, ellenfél kiismerése - labdaszerzés, gólhelyzetek elhárítása 	Labda	Figyelem megosztása Mozgásirányítás	Reakció Döntés	Akarat Fegyelem Gondolkodás
37-38	Fejelések <ul style="list-style-type: none"> - dobott labdák visszafejelése a társ kezébe - mindkét lábról történő felugrás tanulása alkalmazása - röplabda játék fejjel - pontszerző játék fejeléssel 	Labda	Helyzetfelismerés Feladat megismerése Szabályok betartása	Ritmus Egyensúlyozó	Észlelés Figyelem Bátorság
39	<ul style="list-style-type: none"> • Labdanélküli védő-támadó mozgás átjutni a megadott vonalon(testcselek alkalmazásával) • Labdaszerző játék adott területen belül (30mp váltásokkal) • 1:1 elleni játék a labdabirtokló kapura lő 	Labda	Gyors reagálás helyzetfelismerés	Döntés Reakció Ritmus	figyelem fegyelem gondolkodás

40	<ul style="list-style-type: none"> • A tanár által begurított labdára gyorsindulás párosával, aki megszerezte kapura lő • 1:1 elleni játék félpályán, a társak a pályaszélén, a labda megtartásához segítségül használhatja a vonalon állókat 	Labda	Gyors reagálás figyelemmegosztás	Egyensúlyozó Reakció tájékozódó	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem
41	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1 elleni játék félpályán, a társak a pályaszélén, a labda megtartásához segítségül használhatja a vonalon állókat, két labdával • Kapura lövések, dobások bejelölt területekre 	labda	Gyors reagálás mozgásirányítás	Tájékozódó Ritmus Gyors átlátó	koncentráció érzelem akarat fegyelem
42	<ul style="list-style-type: none"> • 2:2 elleni játék félpályán, a társak a pályaszélén, a labda megtartásához segítségül használhatja a vonalon állókat, 	labda	Mozgások összerendezés, Tudatos irányítása	Egyensúlyozó Ritmus Reakció	figyelem fegyelem gondolkodás
43	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1 elleni játék félpályán, három pár a pályaszélén, a labda megtartásához segítségül használhatja a vonalon állókat, ha a támadó kijátszotta a labdát helyet cserélnek • Ue:2:2 ellen 	labda	Párharcok Gyors reagálás figyelemmegosztás	Tájékozódó Alkalmazkodó Ritmus	észlelés érzelem gondolkodás fegyelem
44	<ul style="list-style-type: none"> • Testcselezések labda nélkül, labdával • Támadó-védőmozgások kapura lövéssel, dobással befejezve • 3:3 elleni játék kézzel, lábbal 	labda	helyzetfelismerés mozgásirányítás	Döntési Gyors átlátó	koncentráció érzelem akarat fegyelem

Április	Foglalkozás	Eszközök	Kompetencia alapú oktatás fejlesztési követelményei		
			Készségek	Képességek	Pszichikus funkció
45	<u>Kosárlabda</u> <ul style="list-style-type: none"> • Labda nélküli mozgás -megindulás, megállás -ritmus tapsolása -lépések rögzítése • Sípszóra, tapsra megállás a tanult lépéssel • Fogójáték, akit megfogtak a 3-mas lépéssel áll meg,majd tovább fut • párosfogó, akit megfogtak a 3- 		Mozgásirányítás felismerés	Tájékozódó Reakció	figyelem fegyelem gondolkodás

	<p>mas lépéssel áll meg,majd tovább fut</p> <ul style="list-style-type: none"> • kézfogással egyszerre 3-mas lépés 				
46	<ul style="list-style-type: none"> • Labdás mozgások • Labda fogás • Labda a kézben 3-mas lépés • Labdaleütése ballábra • Labdaleütéssel lépés gyakorlása párokban • Fogójáték labda vezetéssel 	Kosárlabda	Mozgások összerendezése, Tudatos irányítása	Egyensúlyozó ritmus	észlelés érzelem gondolkodás
47	<ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetés járás, futásközben • Labdavezetés jobb-balkézze • Szlalom zámolyok kerülésével járás, futással • Szlalom zámolyok kerülésével jobb kézzel • Szlalom zámolyok kerülésével váltott kézzel • Fogójáték szerek kerülésével labdavezetéssel 	Zsámoly Kosárlabda	Mozgásirányítás labdavezetés	Ritmus egyensúlyozó	koncentráció érzelem akarat
48	<ul style="list-style-type: none"> • Labdaátadások • Párokban;(különböző testhelyzetekben) <ul style="list-style-type: none"> - kétkezes felső - kétkezes alsó - kétkezes mellső - pattintott átadás - járás közben, lassú futással, futással 	kosárlabda	Labdaátvétel figyelemmegosztás	Reakció Döntés	viselkedés érzelem akarat

	átadások				
49	<ul style="list-style-type: none"> • zámolylabda • vadászlabda 	Zámoly Labda	Helyzetfelismerés	Tájékozódó Reakció	figyelem fegyelem gondolkodás
50	<ul style="list-style-type: none"> • A labda nélküli és labdás mozgások összekapcsolása • Lépés gyakorlás, labda átadások összekapcsolása • Gyorsindulások labdavezetéssel • Gyorsindulások labdavezetéssel, különböző szerek kerülésével • Labdavezetés iram-irányváltással 	Kosárlabda	Mozgások összerendezése, Tudatos irányítása	Differenciáló Reakció	észlelés érzelem gondolkodás cselekvés
51	<ul style="list-style-type: none"> • Küzdőjátékok:-húzd át a vonalon, -told ki a körből • 1:1elleni játék • 2.2 elleni játék 		Szabályok betartása	egyensúlyozó	figyelem cselekvés viselkedés
52	A tanult mozgások ismétlése, gyakorlása		Mozgásirányítás	Reakció Gyors átlátó	viselkedés érzelem akarat képzelet