



TESTNEVELÉS

Tanulói munkafüzet
az 1., 5., 9. évfolyamok
számára



Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek
Főszerkesztő: Dr. habil. Csányi Tamás PhD

**Kelner Orsolya, Szántó Szilárd, Kata Roland, Renczes Ákos, Gergi Erna, Zakariásné Stéger Ildikó:
Testnevelés – Tanulói munkafüzet az 1., 5. és 9. évfolyam számára**

Javasolt hivatkozás: Kelner Orsolya, Szántó Szilárd, Kata Roland, Renczes Ákos, Gergi Erna, Zakariásné Stéger Ildikó (2021). *Testnevelés – Tanulói munkafüzet az 1., 5. és 9. évfolyam számára.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Szakmai szerkesztő: Vass Zoltán, Boronyai Zoltán

Szakmai lektor: Balázsne Baraksó Éva, Livják Emília, Dr. Csányi Tamás

Olvasószerkesztő: Muskovits István

Fotók: Ombodi Gergő

Illusztrációk: KMH Print Kft.

Arculat: Benedict & Helfer Kft. és KMH Print Kft.

Tördelés: KMH Print Kft.

Nyomda: KMH Print Kft.

Ügyvezető igazgató: Dr. Erdős Dániel

ISBN 978-615-5518-19-5

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány az EFOP-3.2.8-16-2016-00001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary
2021

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG
1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.
E-mail: mdszok@mdsz.hu
Telefon: +36 1 273 3570
www.mdsz.hu

ELŐSZÓ A PEDAGÓGUSOKNAK

Kedves Kolléga!

Bizonyára többször tapasztalta már, hogy az iskolai tantárgyak milyen sok kapcsolódási pontot kínálnak más műveltségi területekkel, legyen szó akár tartalomról, akár módszertanról. Számunkra, akik elsősorban a testnevelés és a rendszeres, egészségtudatos testmozgás területén mozgunk igazán otthonosan, mindez elsősorban annak az ideáját jelenti, hogyan lehetne a testmozgást, a különböző mozgásos aktivitásokat felhasználni más tantárgyak tudáselemeinek elsajátítására, és viszont: hogyan tudnánk más tantárgyak eszközeit, módszertanát felhasználni arra, hogy változatosabbá, élményszerűbbé és hatékonyabbá tegyük a testnevelésórákat.

Kiadványunkat a három meghatározó iskolafok szerint építettük fel, hiszen jól tudjuk, más és más tanulási környezetre van szükségük a különböző életkorú és tudású tanulóknak a motiváló és autonóm részvételhez óráinkon. Ezzel együtt javasoljuk, hogy lapozzák át mindhárom korcsoport feladatait, hiszen szellemiségében az egész kiadványban érzékelhető, hogy arra törekedtünk, a tanulók aktív alakítói, cselekvői legyenek a feladatoknak, tapasztalják meg a kisebb-nagyobb önállóságot a feladatok megoldása során, és lássák meg, hogy a rendszeres testmozgás, az aktív tanulás nemcsak az iskolában, hanem az iskola utáni életvezetésben is kiemelt fejlődési lehetőségeket jelent.

JELMAGYARÁZAT

Fejlesztési terület



egészségtudatos magatartás



egyéni és szociális készségek,
felelősségvállalás



problémamegoldó, konstruktív
gondolkodás



széles körű mozgásműveltség



rendszeres fizikai aktivitás

Javasolt helyszín



tanterem



tornaterem



otthoni feladat



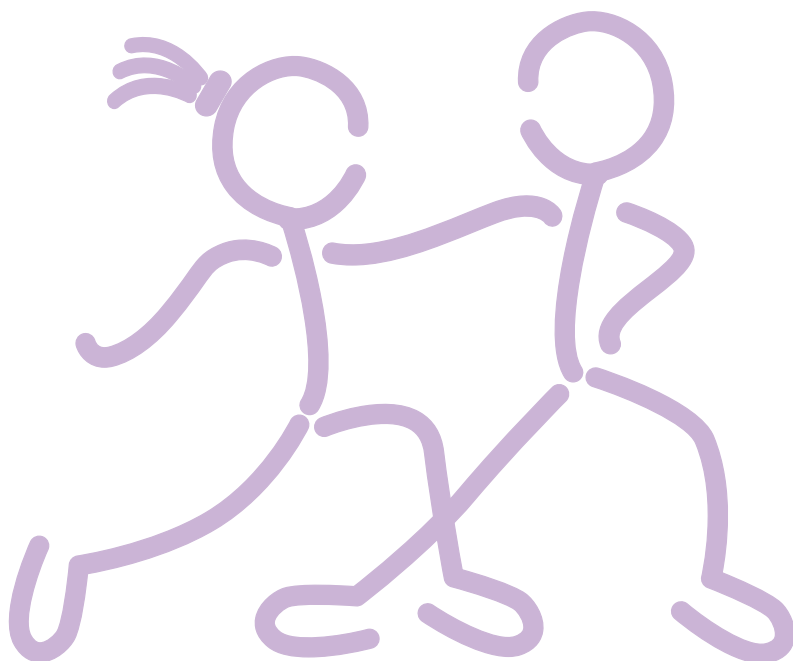
szabadtér

ELŐSZÓ A GYEREKEKNEK

Kedves Tanulók!

Reméljük, már többször is előfordult veletek testnevelésórán, hogy más tantárgyak anyagát használta a tanárotok annak érdekében, hogy jobban megértsétek az adott mozgásforma, sport jelentőségét, sajátosságait (pl. kislabdahajítás során használt ferde hajítás útképlete). Talán megtörtént már az is, hogy egy tantermi órán az adott tananyag valamilyen összetevőjét (pl. betűk és számok alkotása) valamilyen mozgásos feladattal oldottátok meg. Sőt, minden bizonnyal olyan is történt már, hogy egy tantermi (pl. matematika- vagy magyar-) órán végeztetek olyan mozgásos feladatokat, ami során felgyorsult a szívverésetek, a légzésetek, miközben egyre inkább felfrissült a figyelmetek. Mindhárom esetben a közös kapocs a testmozgás, a tanulás aktív megközelítése, és mindhárom terület erősíti egymást, hiszen mindannyiszor a ti teljesítményetek van a középpontban.

Ebben a kiadványban olyan feladatokat gyűjtöttünk össze, amelyek közvetlenül kapcsolódnak a testnevelésórán elsajátított tudásotokhoz, mozgásos készségeitekhez. Nemcsak segítik, hogy jobban megértsétek azokat, hanem ahhoz is segítséget nyújtanak, hogy önállóan, a saját fejlődéseteket támogató módon tudjátok használni mindazt, amit a testnevelés- és egyéb kapcsolódó órákon megtanultatok a rendszeres, egészségtudatos testmozgás kapcsán. Bízunk benne, hogy sokatok örömmel fogja majd megoldani a feladatokat, és azok közül jó néhány az iskolán túli életetekben is hozzájárul majd az egészségtudatos életviteletekhez.



Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ A PEDAGÓGUSOKNAK

3

ELŐSZÓ A GYEREKEKNEK

4

MUNKAFÜZET AZ 1. OSZTÁLYOSOK SZÁMÁRA

6

MUNKAFÜZET AZ 5. OSZTÁLYOSOK SZÁMÁRA

39

MUNKAFÜZET A 9. OSZTÁLYOSOK SZÁMÁRA

66

**MÓDSZERTANI MEGJEGYZÉSEK, JAVASLATOK
A PEDAGÓGUSOKNAK**

97

1. évfolyam

97

5. évfolyam

98

9. évfolyam

102

SOKSZOROSÍTHATÓ, MEGNÖVELT MÉRETŰ KÉPI ELEMELK

108



Munkafüzet az 1. osztályosok számára



1. VÁLASZD KI!

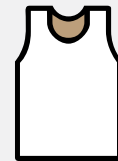
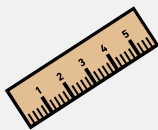
Időkeret: 5 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: ceruza

a) Karikázd be, hogy mit kell bepakolnod a tornazsákba!



b) Beszéljétek meg, hogy szerintetek miért van szükség a kéztörlóre és a kulacsra!

c) Színezd ki a tornaruhás tanulót!



d) Milyen eszközök szükségesek a testnevelésórához? Rajzold le a hiányzó felszereléseket!



2. IGAZ VAGY HAMIS?

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

a) Döntsetek el, hogy a tanító állításai közül melyik igaz? Testhelyzettel válaszoljatok: igaz állításnál szögállás és magastartás, hamis állítás esetén guggolótámasz lesz a feladat!

1. A ruhákat a megbeszélrt rendben kell hagyni!
2. A tornacipő helyett használhatsz szandált is.
3. Mindig sokat kell enni a testnevelésóra előtti szünetben!
4. Testnevelésóra után arcot és kezet kell mosni!
5. A tornaterembe csak engedéllyel lehet bemenni.
6. Aki átöltözött, az bemeget szaladgálni a terembe, akkor is, ha nincs ott a tanító.
7. Futás közben az a legügyesebb, aki nem ütközik össze a társaival.
8. Az eszközöket mindig a helyükre kell visszarakni!
9. Mindig az a tanuló játszhat egy adott eszközzel, aki a leghamarabb megszerzi.
10. Miközben a tanító magyaráz, a tanulók egymással beszélgethetnek.
11. Aki átöltözött, az öltözőben/tanteremben fogócskázhat.
12. Aki gyorsan átöltözött a testnevelésóra előtt, az engedéllyel bemeget a tornaterembe játszani.
13. Minden testnevelésóra előtt és után zoknit kell váltani!
14. Ha rosszul érzed magad, jelezni kell a tanítónak.

b) Alakítsuk át együtt a hamis állításokat igazzá!

Tipp: Mozgás után mindig igyál!





3. UTÁNOZZ, HA TUDSZ!

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: színes ceruzák

a) Utánozd mozgással a helyed elhagyása nélkül!

falevél

eső

költöző madár

szél

b) Haladj úgy, ahogy a következő állatok!

ló

kutya

pingvin

csiga

c) Készíts ide egy rajzot arról az állatról, amelyiknek a bőrében a legjobban érezted magad!



4. RAJZOLD LE, HA TUDOD!

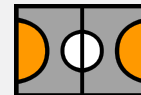
Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: ceruza, 3 db bója

- a) Rajzold be Peti útvonalát! Peti egy egyenes utcán megy az iskolába. Az iskolából az edzésre egy kanyargós utcán kell mennie (hullámvonalban). Edzésről haza egy cikcakkos út vezet.

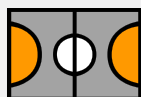
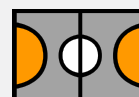


- b) Helyezkedjétek el a terem három pontjához elhelyezett bójákhoz! Az óramutató járásával ellentétesen hajtsátok végre a következőket!

1. Egyenes vonalon induljatok el az „iskolába” – a következő bójához!
2. Hullámvonalban menjétek el „edzésre” – a következő bójához!
3. Cikcakkvonalban menjétek „haza” – a kiinduló helyre!

Tipp: mindig a haladás irányába nézz, ezzel elkerülheted, hogy összeütközz valakivel!

- c) Rajzold le, hogy milyen útvonalon közlekedtetek az előző feladatnál!





5. MÓDOSÍTÁS!

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: ceruza, 3 db bója

- a) Olvassátok el a 4. feladatot, amiben Petinek az volt a dolga, hogy rajzoljon le különböző útvonalakat az iskola, az edzés és az otthona között! Közösen, a tanítók segítségével terveztek útvonalakat az előző feladat szempontjainak megfelelően, de változtassátok meg a haladási irányokat!
- b) Álljatok a terem három pontjához elhelyezett bójákhoz! Ezt követően menjetek végig a kijelölt útvonalakon!



6. ÚJRATERVEZÉS

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: ceruza, 3 db bója

- a) Olvassátok el a 4. feladatot, amiben Petinek az volt a dolga, hogy rajzoljon le különböző útvonalakat az iskola, az edzés és az otthona között! Közösen, tanítók segítségével terveztek útvonalakat az előző feladat szempontjainak megfelelően, de változtassátok meg a haladási irányokat!
- b) Álljatok a terem három pontjához elhelyezett bójákhoz! Ezt követően menjetek végig a kijelölt útvonalakon és a meghatározott haladási formával.

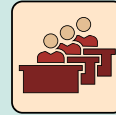




7. HELYEZD EL A MEGFELELŐ HELYRE!

Időkeret: 25 perc

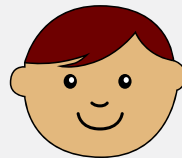
Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: logikai lapok, zsámoly, karika, bója

a) Helyezz el a fejecske köré logikai lapokat az alábbi előírások szerint!

1. A zöld teli háromszög kerüljön a kisfiútól jobbra!
2. A piros teli négyzetet rakd a kisfiú fölé!
3. A kék lyukas körnek a kisfiú alá kell kerülnie!
4. A sárga lyukas négyzet legyen a kisfiútól balra!



b) Folytasd azt a sorozatot a rajz alapján, amelyiknek az irányát látod a képen!

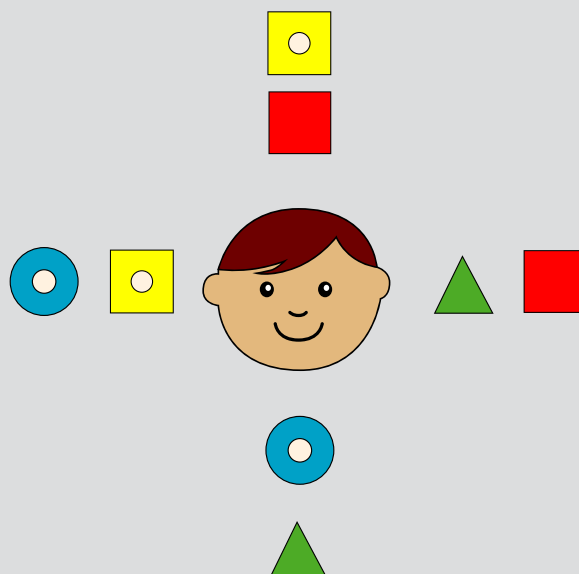
Tedd ki a megfelelő logikai lapokat!

Jobbra: zöld teli háromszög, piros teli négyzet ...

Balra:

Lefelé:

Fölfelé:

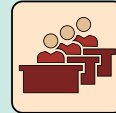




8. KIRÁNDULÁS, PAKOLJUNK ÖSSZE!

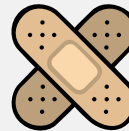
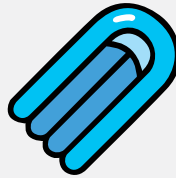
Időkeret: 10 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: ceruza, akadályok (pad/bója, zsámoly...)

a) Karikázd be, hogy az alábbi tárgyak közül mit vinnél magaddal egy őszi kirándulásra!



b) Képzeld el, hogy egy sáros, esős úton kell végighaladni úgy, hogy ne legyen sáros a cipőd! Menj végig a felépített akadálypályán lelépés nélkül!





9. KIRÁNDULJ ÉS RAJZOLJ!

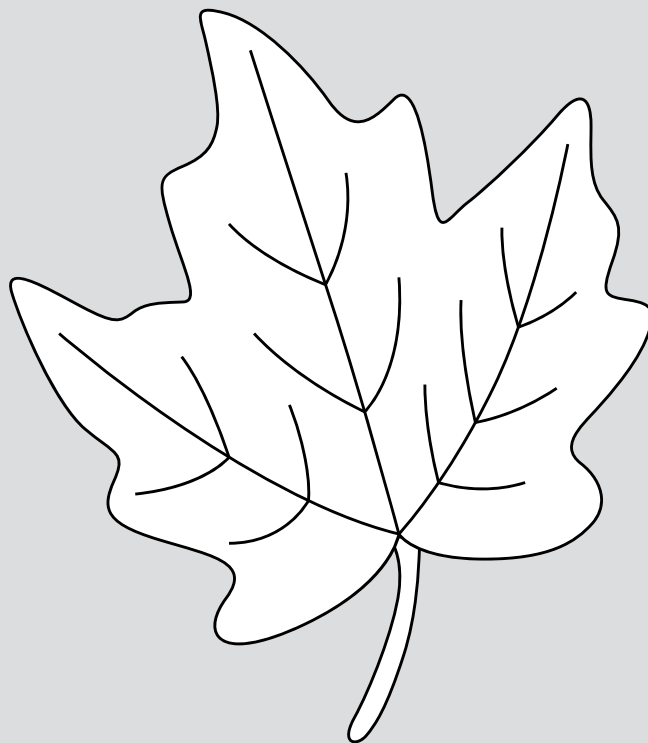
Időkeret: 15 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza

a) Rajzolj egy őszi tájat, ahogy kirándulsz benne!

b) Színezz ki egy őszi falevelet!



c) Hozz be egy általad szépnek tartott őszi falevelet, amelyet egy hétfégi kiránduláson gyűjtesz!



10. ISMERD FEL, UTÁNOZD!

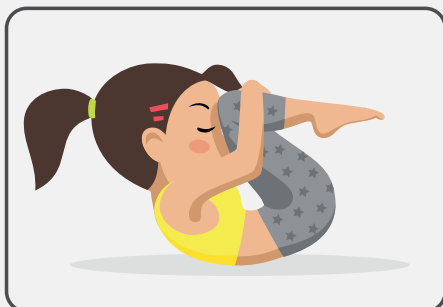
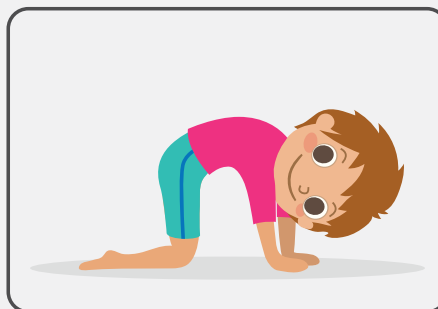
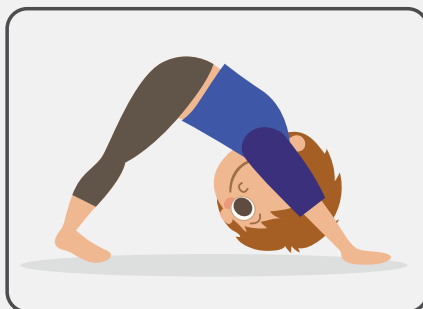
Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

a) Találjátok ki, hogy az alábbi képeket hogyan utánozzátok le egyszerű mozdulattal!



b) A tanítód által felmutatott képek alapján utánozzátok le a mozdulatot!

c) Mozogjatok úgy, mint ahogy a képen látható figurák!

d) Te melyik állat bőrében érezted a legjobban magad? Meséld el!

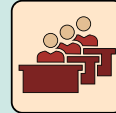
e) Milyen másik állat lennél a legszívesebben? Mutasd be!

Tipp: Ha helyesen tartod a tested, nem fog fájni a hátad!



11. KERÜLD EL AZ ÜTKÖZÉST! 1.

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: -

A következőkben 3 játékot fogunk játszani. Az első a „Tűz-víz-repülő”, a második egy párválasztó futójáték, míg a harmadik egy csapatalakító futójáték lesz. A játékok után Értékeld önmagad, az alábbi szempontok alapján! Színezd ki melyik szmájli vonatkozik rád!

a) „Tűz-víz-repülő” játék

1.	Futás közben nem ütköztem össze senkivel.	😊
2.	Figyeltem, de mégis összeütköztem valakivel, ilyenkor meggyőződtem róla, hogy nem történt baja.	😊
3.	Többször összeütköztem a társaimmal.	😐
4.	A feladat végrehajtása során nem figyeltem a társaimra.	😞

b) Párválasztó futójáték

1.	Mindig gyorsan találtam párt magamnak.	😊
2.	Nehezebben találtam új párt magamnak, megesett, hogy ugyanaz volt a párom.	😊
3.	Előfordult, hogy tanári segítséggel találtam párt magamnak.	😐
4.	Sokszor nem találtam párt magamnak.	😞

c) Csapatalakító futójáték („Tandem-tricikli-taxi...”)

1.	Sikerült mindig a megfelelő létszámú csapatba bekerülni.	😊
2.	Ha elsőre nem sikerült a megfelelő csapatba kerülni, akkor veszekedés nélkül meg tudtuk oldani a feladatot.	😊
3.	Előfordult, hogy csak veszekedés árán sikerült megoldani a feladatot.	😐
4.	Többször veszekedésbe torkollott a feladat megoldása.	😞



12. KERÜLD EL AZ ÜTKÖZÉST! 2.

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: -

A következőkben 2 játékot fogunk játszani. Az első egy fogójáték, a második egy fogójáték kiváltással lesz. A játékok után értékeld önmagad az alábbi szempontok alapján! Színezd ki, melyik szmájli vonatkozik rád!

a) Fogójáték

1.	Futás közben nem ütköztem össze senkivel.	😊
2.	Figyeltem, de mégis összeütköztem valakivel, ilyenkor meggyőződtem róla, hogy nem történt baja.	😊
3.	Többször összeütköztem társaimmal.	😐
4.	A feladat végrehajtása során nem figyeltem a társaimra.	😞

b) Fogójáték kiváltással

1.	Igyekeztem és sok társamat ki tudtam váltani a játék során.	😊
2.	Igyekeztem a társaimat kiváltani, de csak párat tudtam.	😊
3.	Igyekeztem, de nem sikerült senkit se kiváltanom.	😐
4.	Azért nem váltottam ki senkit, mert végig arra összpontosítottam, hogy ne kapjanak el.	😞





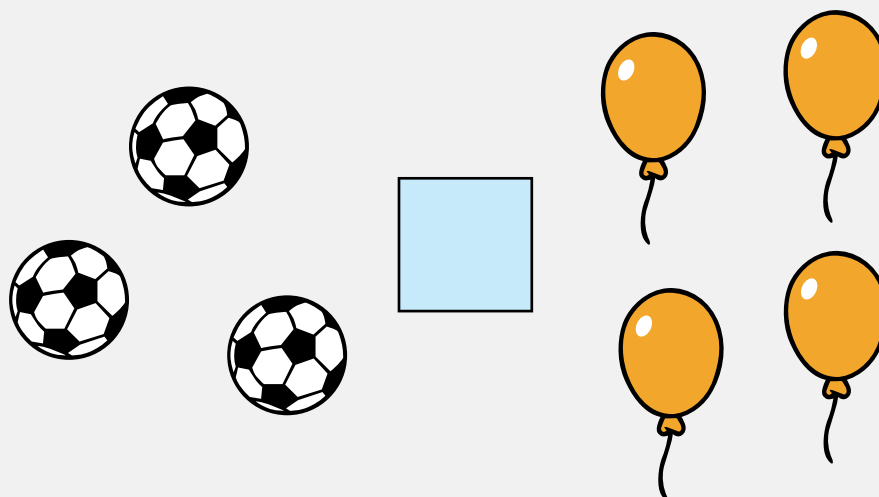
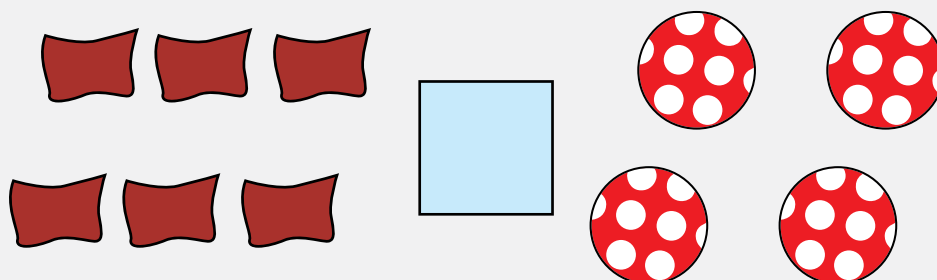
13. KISEBB, NAGYOBB VAGY EGYENLŐ?

Időkeret: 5 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza, gumilabda, babzsák, focilabda, lufi

a) Melyik eszközből van több? Írd be a négyzetbe a relációs (kisebb, nagyobb, egyenlő) jelet!



b) Nevezd meg az eszközöket! Mit játszanál velük?

c) Napköziben játssz legalább eggyel valamilyen játékot!



14. RAJZOLJ ÉS MOZOGJ!

Időkeret: 5 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: focilabda, babzsák, lufi

a) Rajzold be, hogy melyik gyerek melyik eszközzel játszhat?



b) Próbáld ki a rajzon látható játékokat a testnevelésórán vagy a napköziben!



15. RAJZOLJ ÉS MOZOGJ!

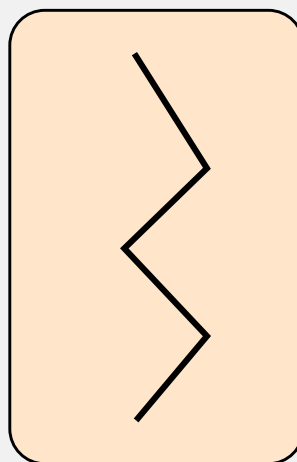
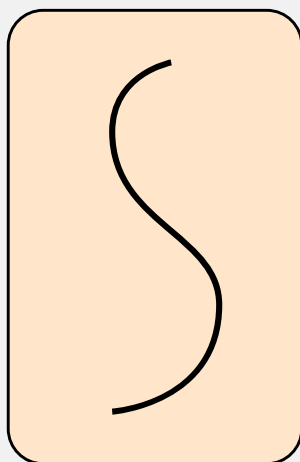
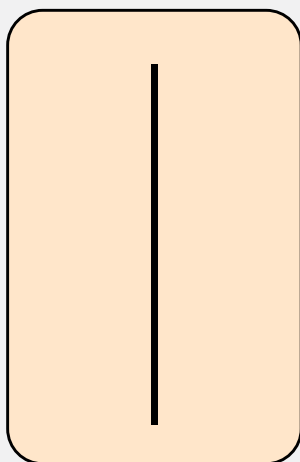
Időkeret: 15 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: focilabda, babzsák, lufi, útvonalkártyák

- a) Nézzük át közösen a 14. feladatot, és elevenítsük fel, hogy milyen eszközökkel játszottunk! Ezt követően a megadott jelre válassz egy eszközt, és a tanító által felmutatott kártya szerint haladj az eszközzel (focilabda – lábbal labdavezetés; babzsák – fejtetőn egyensúlyozás; lufi – ütögetés)!



- b) Hajtsd végre az előző feladatot a haladási irány megváltoztatásával (előre, hátra, oldalazva)!

- c) Rajzold le a feladatokban használt kedvenc eszközödet és a kedvenc útvonaltípusodat!





16. TÉLI SPORTOK

Időkeret: 15 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza

a) Válaszd ki a rajzokból a télen űzhető sportágak eszközeit!



b) Rajzold le, hogy melyik téli sportágat próbálnád ki!

Tipp: Télen is tartózkodj sokat a szabadban, mert erősíti a szervezeted ellenálló képességét!



17. SZÍNEZD KI!

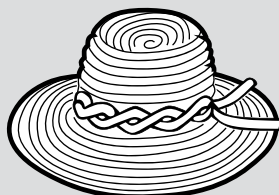
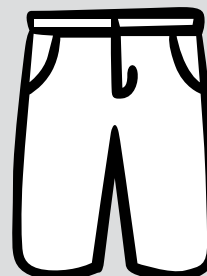
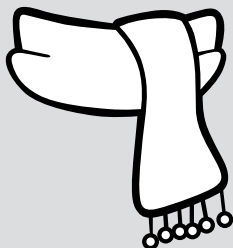
Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza

a) Rajzold le, hogy milyen szabadtéri játékot játszottál a téli szünetben!

b) Színezd ki a téli öltözet részeit!





18. MI A KÜLÖNBSÉG?

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: egyéni, páros



Szükséges eszközök: labda, bóják

- Sorolj fel olyan eszközöket, tárgyakat, amik gurulnak!
- Labdatereléssel kerüld meg a bójákat!
- Gurítsd vissza társadnak a labdát!
- Miben különbözött egymástól a terelés és a gurítás? Mondd el!



19. VÉGEZD EL A MŰVELETEKET!

Időkeret: 20 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: ceruza, 2 × 10 kék, 2 × 10 piros labda, 2 db kapu/célterület, menetlevél

a) Végezd el a következő műveleteket!

$3 + 7 = \dots$ 

$2 + 6 = \dots$ 

$4 + 5 = \dots$ 

$8 + 1 = \dots$ 

$9 - 3 = \dots$ 

$8 - 5 = \dots$ 

$7 - 2 = \dots$ 

$6 - 3 = \dots$ 

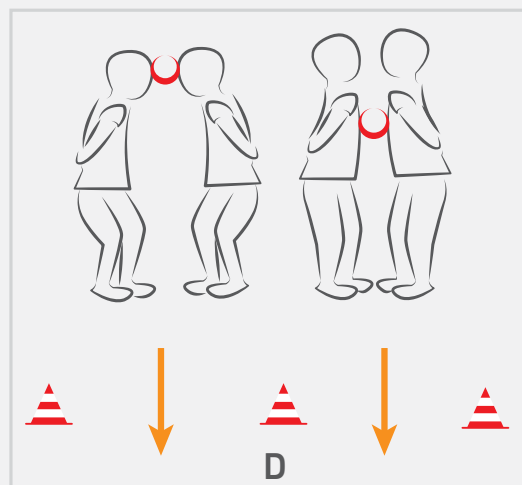
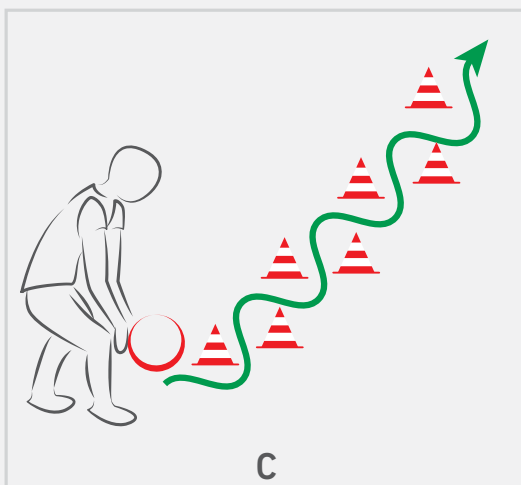
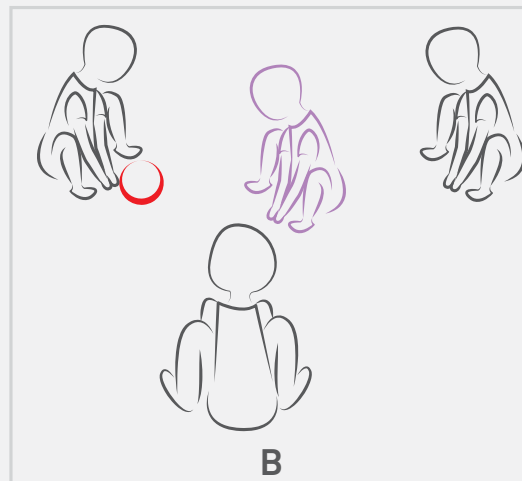
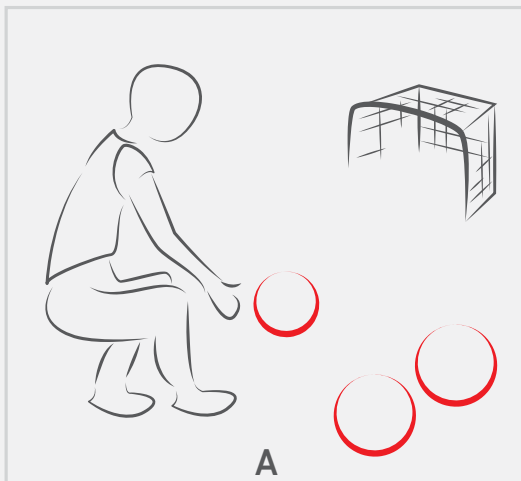
b) „A” pálya: 4 fős csoportokban ellenőrizték le a műveleteket, hogy helyesen számoltatok-e!

Gurítsátok a kapuba a műveletek szerint a színes labdákat! A fenti műveleteket menetlevélként vigyétek magatokkal! Végezzetek ellenőrzést!

„B” pálya: Kétkezes alsó gurítással 3+1-es cicajáték!

„C” pálya: Labdaterelés bóják körül, hullámvonalban, mindkét kézzel!

„D” pálya: Két bója között haladjatok úgy, hogy a labdát különféle módon két testrészetek közé szorítjátok! Próbáljátok meg minél többféle módon végrehajtani a feladatot!





20. GÖRGETÉS, TERELÉS, GURÍTÁS

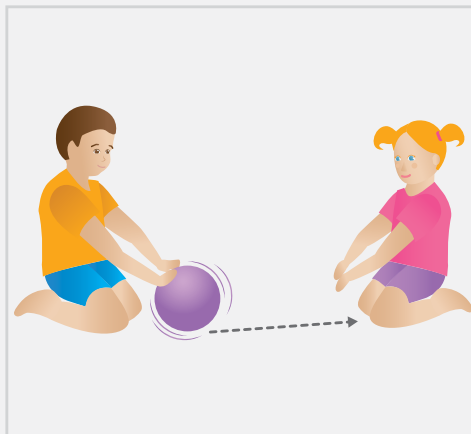
Időkeret: 5 perc
Munkaforma: egyéni



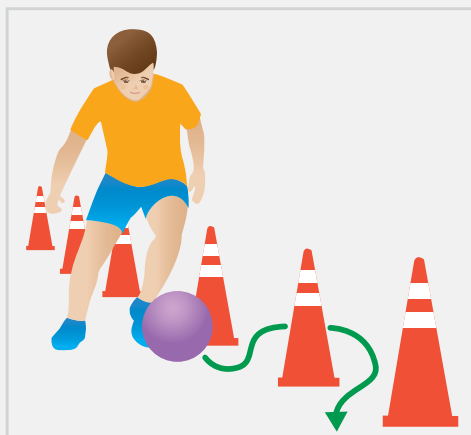
Szükséges eszközök: ceruza

Kösd össze a rajzot a megfelelő fogalommal!

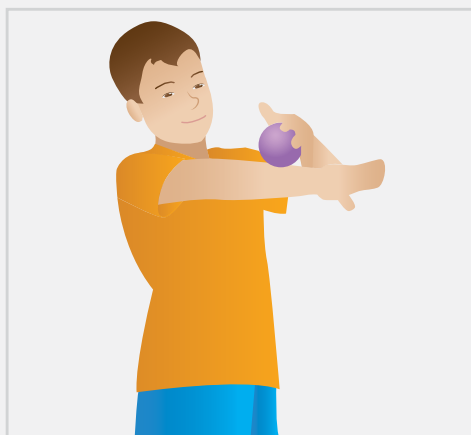
görgetés



terelés



gurítás





21. IGAZ VAGY HAMIS? – HIGIÉNY ÉS BIZTONSÁG

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: egyéni, páros



Szükséges eszközök: –

a) Döntsétek el, hogy az alábbi állítások igazak vagy hamisak! Ha igaz állítást hallotok, akkor helyezkedjétek el szögállásban, magastartásban, ha hamisat, akkor forduljatok szembe a párotokkal és fogjátok meg egymás kezét mellső középtartásban, ezzel formázva H betűt!

1. Testnevelésóra után mindig kezet kell mosni!
2. Szabad rohangálni a folyosón az óráközi szünetekben.
3. A tél azért nem jó, mert nem lehet sportolni a szabadban.
4. A téli sportokhoz meleg öltözetre van szükség.
5. A tó jegén mindig biztonságos korcsolyázni.
6. Sportolás után mindig gondoskodni kell a megfelelő folyadékbevitelről.
7. A hóember építése nem számít mozgásnak.
8. A téli sportolás a betegségekkel szemben ellenállóvá teszi a szervezetet.

b) Indokoljátok meg, hogy az egyes állítások miért igazak, illetve hamisak!





22. SZERINTED MI VOLT A JELLEMZŐ A MAI ÓRÁRA?

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: mosolygós/szomorú szmájli tanulónként

Emeld fel a megfelelő szmájlit (vidám vagy szomorú), ha arra gondolsz, hogy:

- mindenki betartotta a szabályokat a játék során,
- az egyik kisgyerek kiült a játékból,
- a barátja megpróbált segíteni neki, hogy vissza tudjon állni,
- a tanító mindenkit legalább egyszer meg tudott dicsérni az órán,
- a rendetlenkedés miatt büntetésből nem játszhatunk,
- ünnepi próba miatt elmarad a testnevelésóra,
- új játékot tanultunk!



22. HOGYAN HELYES?

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: –

Hogyan helyes? Ha helyes és udvarias a mondat megfogalmazása, akkor álljatok fel!

Én nem akarom ezt a játékot játszani, mert unom!	Ismerek egy másik szabályt. Elmondhatom?
Én ezt nem értem, nem csinálom!	Legyen szíves elmondani még egyszer a feladatot!
Azért csaltam, mert a többiek is ezt csinálják.	Szeretném, ha mindenki betartaná a szabályokat, mert akkor jól éreznék magunkat.
Én ezt nem tudom megcsinálni!	Kaphatok segítséget ennél a feladatnál, mert picit félek?
Nem csalás, hogy mást csinállok.	Elnézést, nem figyeltem, ezért csináltam máshogy a feladatot.

Tipp: Tartsuk tiszteletben a társunk véleményét! Hallgassunk meg másokat is!



24. IGAZ VAGY HAMIS

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: egyéni, páros



Szükséges eszközök: –

Dönts el az alábbi állításokról, hogy igazak vagy hamisak! Kiinduló helyzet a guggoló-támasz. Igaz állítás esetén helyezkedj szögállásba, magastartással, a hamis állításoknál fekvőtámaszba helyezkedj!

1. Mindig vigyázni kell a saját és a társaink testi épségére.
2. Mindig a legjobb barátot kell választani párnak.
3. A párból mindig csak az ügyesebbik hajtja végre a feladatot.
4. A párok segíthetik egymást a végrehajtásban.
5. Fiúnak csak fiú, lánynak csak lány lehet a párja.
6. Az a jó, ha mindig új párod van.
7. Ha hibázik valaki, az baj.
8. A hibákból is lehet tanulni.
9. A pár mindkét tagjára egyformán érvényesek a szabályok.





25. DOBJ, MENJ ÉS MOZOGJ FOLYAMATOSAN!

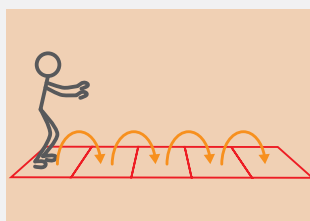
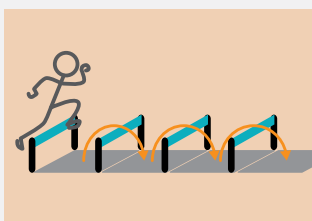
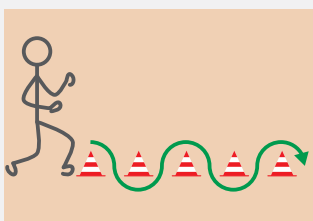
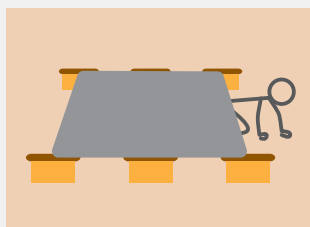
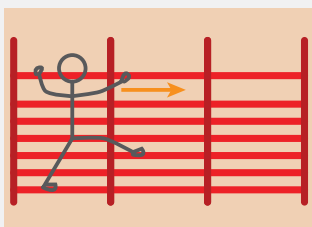
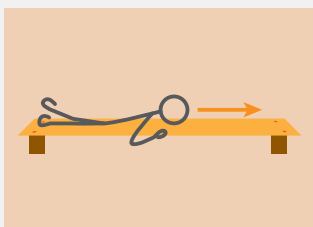
Időkeret: 20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: feladatkártya, pad, zsámoly, szőnyeg, bóják, szivacs, koordinációs létra

a) A feladatkártyán számokat látsz. Amilyen számot dobsz a dobókockával, ahhoz az állomáshoz menj, és ott végezd el a feladatot!

1. Húzózkodás padon
2. Vándormászás a bordásfalon
3. Kúszás/mászás szőnyeg alatt (zsámolyok tartják a szőnyeget)
4. Szlalomfutás bóják között, haladási irány megváltoztatásával
5. Gátugrás – szivacsakadály felett
6. Koordinációs létrán páros lábbal szökdelés, különböző irányba



b) Értékeld a csillagok kiszínezésével, hogy mennyire tetszett az adott feladat! Ha nagyon tetszett, akkor mind az öt csillagot színezd ki, ha kevésbé, akkor viszont kevesebbet!

1.	☆	☆	☆	☆	☆
2.	☆	☆	☆	☆	☆
3.	☆	☆	☆	☆	☆
4.	☆	☆	☆	☆	☆
5.	☆	☆	☆	☆	☆
6.	☆	☆	☆	☆	☆



26. CÉLOZZ ÉS DOBJ!

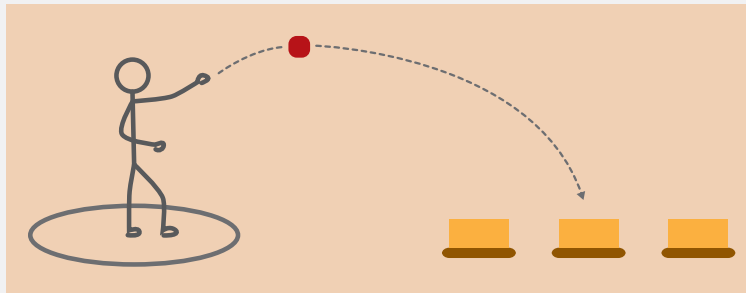
Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos, egyéni



Szükséges eszközök: ceruza, számoly, babzsák

- a) A felfordított számolyokba dobd be a három babzsákot a kijelölt helyről! Te döntöd el, milyen módon dobod a babzságot, és kiválaszthatod, melyik számoly legyen a cél.



- b) Végezz el összeadást a következők szerint:

- ha az első számolyba dobd a babzságot, az 1-et ér,
- ha a másodikba, az 2-t ér,
- ha a harmadikba, az 3-at ér.

Írd le és számold ki, hogy mi lett az eredmény!

$$\square + \square + \square = \square$$

- c) Vond ki a kapott számot 10-ből! Írd le és számold ki, hogy mi lett a különbség!

$$10 - \square = \square$$

Tipp: Többféle dobásformát is kipróbálhatsz!



27. CÉLOZZ!

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: karika, zsámoly, ceruza

- Válassz egy labdát és dobd be a kapun kijelölt célok valamelyikébe (a kihelyezett karikákba, zsámolyokba)! Próbáld meg minél több helyre bedobni a labdát!
- Rajzold le és színezd ki pirossal azt a karikát vagy zsámolyt, ahova a legkönnyebben tudtál labdát bedobni! Kékkel pedig azt a helyet, ahova a legnehezebben ment!

Tipp: Próbáld ki többféle dobásformát (egykezes vagy kétkezes; alsó-felső-mellső)!



28. OLDD MEG, HA TUDOD!

Időkeret: 5 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza

Oldd meg a sudokut!

Szabály: Egy sorban vagy egy oszlopban nem állhat két egyforma labda. Ugyanígy a kijelölt 2×2 -es négyzetekben is különböző labdáknak kell szerepelnie.

Rajzold az üres helyekre az odaillő labdát (focilabda, kosárlabda, teniszlabda, strandlabda)!





29. HOGY ÉRZED MAGAD?

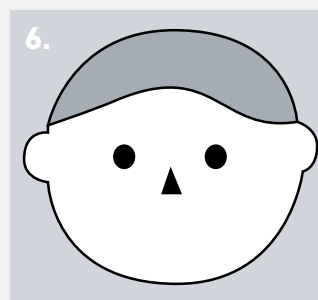
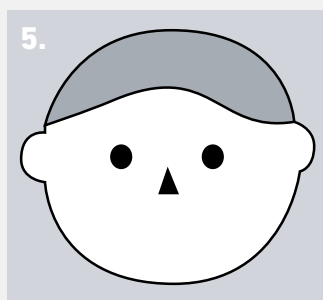
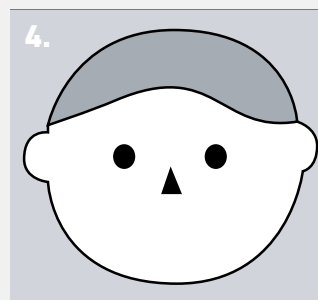
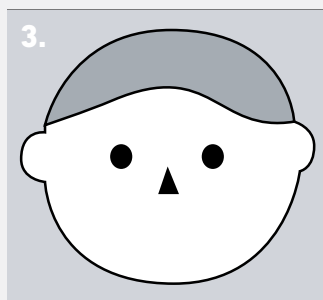
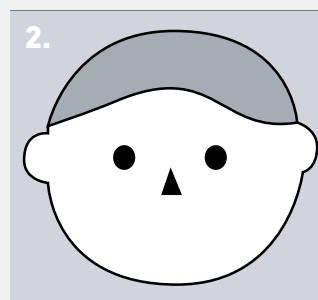
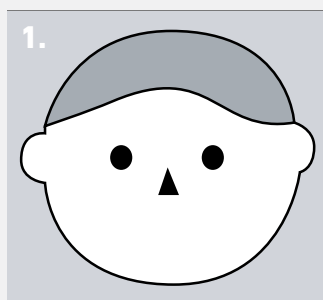
Időkeret: 5 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza

Rajzold be, hogy milyen a hangulatod, ha...

1. ...a kedvenc játékodat játszhatod testnevelésórán!
2. ...életedben először sikerül megcsinálni egy számodra nehéznek tűnő feladatot!
3. ...a csapatod mindent megtesz a győzelemért egy játék során, de az ellenfél nyer!
4. ...elmarad a testnevelésóra egy ünnepség miatt!
5. ...megdicsérnek, hogy keményen dolgoztál!
6. ...megbüntetik az egész osztályt!



Tipp: Az érzelmei nem ragadhatják el az embert! Gondolkozz, mielőtt cselekszel!



30. MIÉRT JÓ A GYÜMÖLCS?

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

a) Melyik gyümölcsök leszedésénél hasznos, ha tudsz fára mászni?

barack, alma, cseresznye, körte, dió, szőlő, dinnye, szamóca

b) Mondd el, hogy miért fontos a rendszeres gyümölcsfogyasztás!

c) Melyik a kedvenc gyümölcsből készített ételed?

Tipp: Lehetőség szerint mindig friss gyümölcsöt fogyassz, hiszen az a legegészségesebb!



31. SZÍVDOBBANÁS, FÖLDINDULÁS!

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: –

a) Tanóra elején tegyétek a kezeteket a szívetekre, és a lábatokkal dobbantsatok abban a ritmusban, ahogy a szívetek ver!

b) 1 perc járás után ismételjétek meg az előző feladatot!

c) 1 perc gyors futás után az előzőekhez hasonlóan mutassátok meg, hogyan ver a szívetek!

d) Mondjátok el, mikor vert a leggyorsabban a szívetek! Mit vetettek észre a gyors futás után a légzésetekben? Milyen testi jeleket lehet még megfigyelni a fáradáskor?



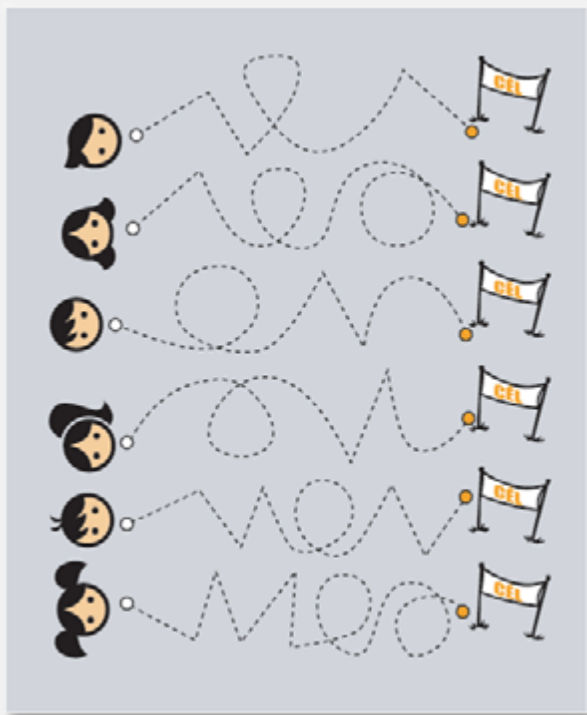
32. RAJZOLJ ÚTVONALAKAT!

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: csoportos

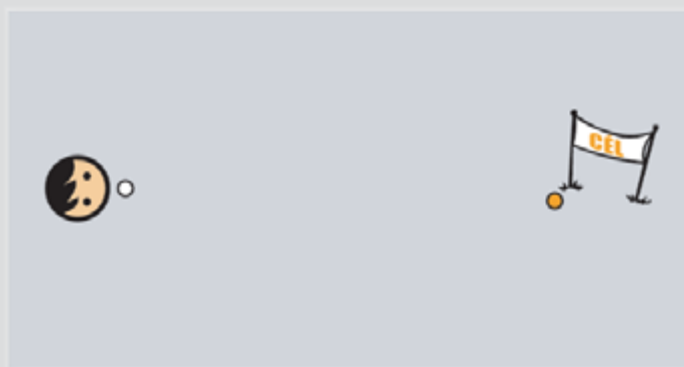


Szükséges eszközök: feladatkártya

a) Rajzold meg a labdák útvonalait



b) Találj ki te is útvonalat, amin te is végig tudsz haladni! Rajzold meg!



c) Valósítsd meg az ötletedet!



33. TARTSD A LEVEGŐBEN!

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: lufi, bója

- a) Haladj a két bója között a lehető legkevesebb irányváltással úgy, hogy a lufit az egyik kezdeddel ütöged! Visszafelé a másik kezdet használd!
- b) Haladj a két bója között minél több irányváltással úgy, hogy a lufit az egyik kezdeddel ütöged! Visszafelé a másik kezdet használd!
- c) Mindkét kézzel próbáld elvégezni az a) és a b) feladatokat!



34. EMLÉKSZEL? NEVEZED MEG!

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: –

Mondd el, hogy...

- a) ...melyik játékokban alkalmaztátok a tanév során a futómozgásokat?
- b) ...melyik játékokban alkalmaztátok a tanév során a labdát?
- c) ...milyen feladatokra emlékeztek, ahol nagy szükség volt az egyensúlyotokra!
- d) ...melyik feladatnál volt szükség az erőtökre?



35. HELYES TESTTARTÁS

Időkeret: 5 perc

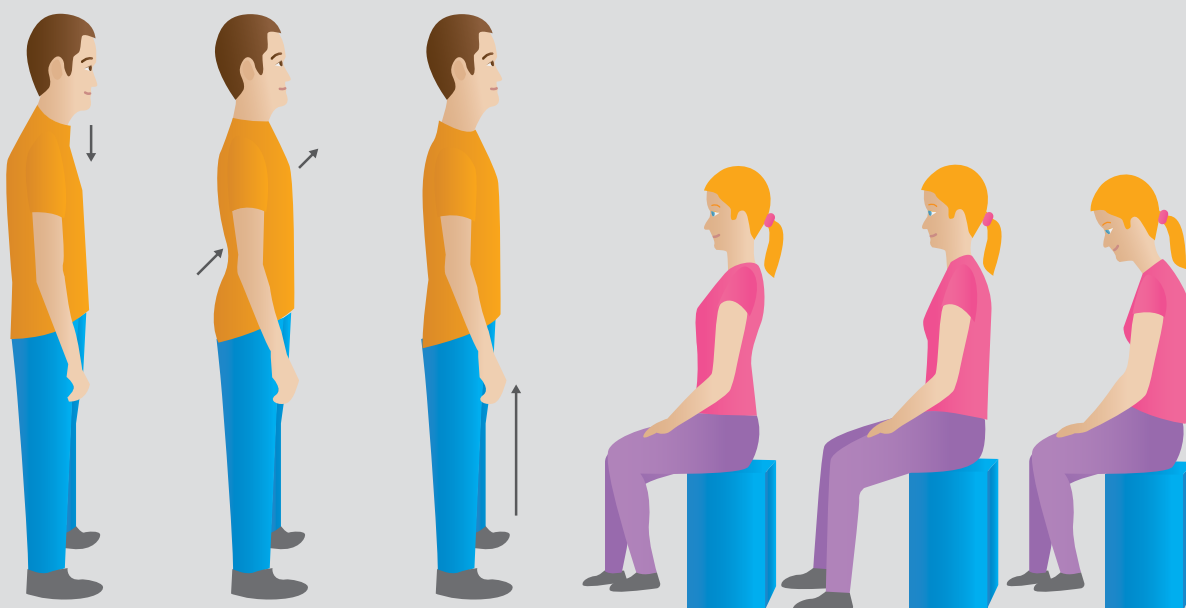
Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: ceruza

a) Mondd el, hogy miért van szükség a helyes testtartásra!

b) Húzd át a rossz testtartású alakokat!





36. OLVASD EL, EGÉSZÍTSD KI, ÉS JÁTSSZUK LE!

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

A következő fogójáték szabályait egészítsétek ki úgy, hogy kitaláljátok, hogy mit csináljon az, akit elkapnak, a társaik hogyan tudják segíteni, kiszabadítani őt, hogy mihamarabb vissza tudjon állni!

Van három fogó, akik kergetik a társaikat!

Akit elkapnak, az

a társaik csak úgy válthatják ki, ha

Játsszátok el!

Tipp: Próbáljátok ki minél több lehetőséget! Így új játékok születnek!



37. MELYIK A PÁRJA?

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: ceruza

a) Kösd össze az összetartozókat!



b) Melyiket próbáltad már? Amelyiket kipróbáltad már, pipáld ki!

c) Melyiket próbálnád ki szívesen? Rajzolj mellé egy szívet!

d) Melyik sportágat nem ismerted fel? Tegyéél mellé egy kérdőjelet!



38. TUDTAD?

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: ceruza

a) Milyen eszközökkel tudsz védekezni az erős napsugárzást ellen? Karikázd be!



b) Mondd el, hogy a bekarikázott rajzok közül melyikre miért van szükség!



39. IGAZ VAGY HAMIS? – MOZGÁS A NYÁRI IDŐSZAKBAN

Időkeret: 5 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: ceruza

Az igaz állítások esetén I betűt írsz a mondat elé, hamis esetén H betűt!

- ___ Nagy melegben és mozgás után sok folyadékot kell inni.
- ___ Felhevült testtel lassan, fokozatosan kell bemenni a vízbe.
- ___ Mély vízbe az is bemeget, aki nem tud úszni.
- ___ A naptejzel napozás után kell bekenni magunkat.
- ___ Tiszta időben délelőtt 11 és délután 3 óra között a legkárosabbak a napsugarak.
- ___ Az erős napsütés előtt érdemes árnyékba húzódni vagy sapkát viselni.



40. NYÁRI SZÜNETBEN!

Időkeret: 15 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ceruza

Rajzold le, hogy mit szeretnél a legjobban csinálni a nyári szünetben!

Munkafüzet az 5. osztályosok számára



1. HOGYAN TELT A NYÁR?

Időkeret: 5 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: –

Beszélgessünk!

- Sportoltál-e a nyáron?
- Ha igen, mit és hányszor egy héten?
- Volt-e valamilyen nyáron elért sporteredményed?
- Milyen sporteseményről hallottál, milyen sporteseményt néztél a nyári szünetben?

Tippek, javaslatok:

- Beszélgetsetek egymás között is a nyári sportélményekről, sporteseményekről!



2. ÉV ELEJI ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: toll, NETFIT-mérőeszközök

Nézzük, milyen formában vagy?!

Végezzétek el párban a NETFIT® felmérések közül a következőket, hogy az év eleji állapototokat lássátok:

TESTÖSSZETÉTEL PROFILOM				
Testmagasságom:	cm	BMI:	kg/m ²	
Testtömegem:	kg	Testzsír:	%	
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFILOM				
AEROB KAPACITÁS	Állóképességi ingafutás teszt	Céлом:	táv (db)	
		Elértem:	táv (db)	
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFILOM				
Ütemezett hasizom teszt	Céлом:	db	Elértem:	db
Ütemezett fekvőtámasz teszt	Céлом:	db	Elértem:	db
Helyből távolugrás teszt	Céлом:	cm	Elértem:	cm

- Melyik feladat ment a legjobban?
- Melyik feladat ment nehezen?
- Mi az, amin nagyon szeretnél változtatni?
- Mit gondolsz, hogyan tudod a céljaidat elérni?



3. GYALOGOLJ!

Időkeret: 1 hét
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: –

Jegyezd fel, hány lépést teszel meg egy hét alatt!

HETI LÉPTEIM	
H	8 831
K	4 501
Sze	4 789
Cs	6 500
P	4 214
Szo	Elfelejtettem
V	10 135

Tudtad?

A rendszeres testmozgás az egészséges életmód egyik alappillére. A mozgásszegény életmód és a rossz állóképesség könnyen szív- és érrendszeri problémákat okozhat. A rendszeres testmozgás (naponta legalább 60 perc közepes intenzitású mozgás) nagyban csökkenti nemcsak a szív- és érrendszeri betegségeket, hanem a cukorbetegség és a csontritkulás kialakulását is.

Tippek, javaslatok:

- Lépcsőzz a lift vagy a mozgólépcső használata helyett!
- Gyalogolj az iskoláig! Ha tudsz, akkor végig gyalog menj az iskolába, ha nem, szállj le hamarabb (pl.: 1 megállóval) a buszról vagy kérd meg szüleidet, hogy egy kicsit távolabb tegyenek ki a kocsiból!
- Használj lépésszámlálót vagy tölts le egy ilyen alkalmazást a telefonodra!



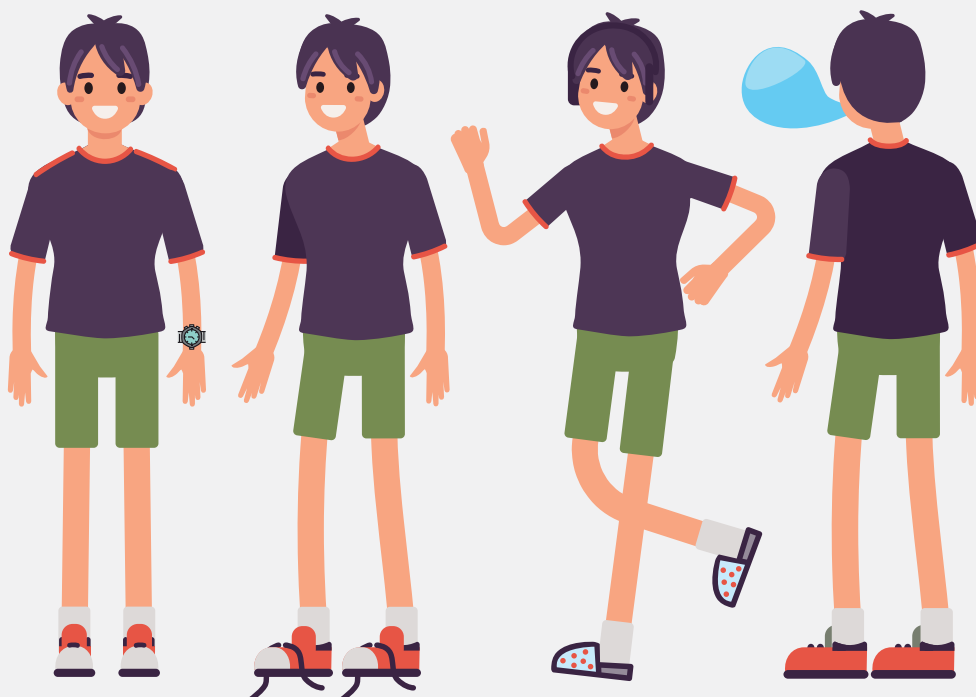
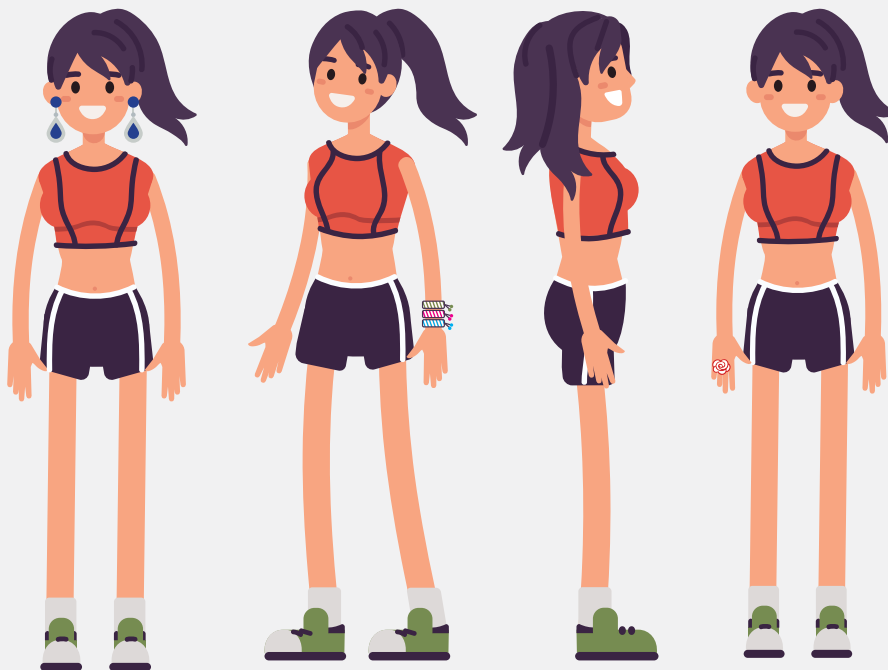
4. TESICUCC

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: íróeszköz

Jelöld a rajzon a balesetveszélyes felszerelést!





5. PIRAMIS

Időkeret: 15-20 perc

Munkaforma: páros



Szükséges eszközök: páronként 3 db bója

Alkossatok párokat!

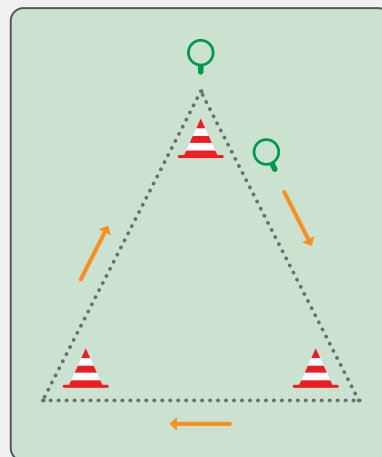
A képen látható módon rakjátok ki a bójákat! Ezzel elkészül a saját piramisotok, azaz a háromszög alakú futópályátok.

A páros egyik tagja fut, amíg a másik tagja várakozik, pihen. A váltás kézrátütéssel történik.

1. változat: 1-2-3-2-1, azaz a páros első tagja fut egy kört, majd váltást követően a másik tagja is fut egy kört. Utána mindketten 2 kört futnak, aztán 3-at, majd 2-t, végül 1-et.

2. változat: 3-2-1-2-3 minta szerint.

Találjatok ki saját ötletet!



Tudtad?

Az egyiptomi piramisok a legrégebbi gúla alakú építmények, melyek a Nílus-delta déli végétől Közép-Egyiptom déli részéig végigkísérik a folyamvölgyet, annak bal partján. Piramisok viszont nemcsak Egyiptomban találhatók, hanem szerte a világon.



6. SZŐNYEGLABDA

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos (6 csapat)



Szükséges eszközök: csapatonként 1 db tornaszőnyeg, 1 db dobókarika és 3 db kézilabda

Alkossatok kb. 5 fős csapatokat! Találjátok el a szőnyeget a dobókarikából egykezes felső dobással, úgy, hogy ellentétes láb legyen elől! Ha ez sikerült, akkor a játékos kifuthat a szőnyeghez és 180°-kal átfordíthatja azt. Ezzel közelebb kerül a csapatotok szőnyege a célvonalhoz. Az a csapat nyer, amelyik hamarabb eljuttatja szőnyegét a célvonalig. Dobáskor a labdának a szőnyegre kell érkeznie, előtte nem pattanhat.

Válaszolj a kérdésekre!

- Mi ment jól neked ebben a feladatban?
- Mi ment jól a csapatodnak a feladatban?
- Mi volt nehéz ebben a feladatban?



7. MIX

Időkeret: 5 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Keveredj és csoportosulj! A játékvezető jelére az általa felvetett kérdés megoldásának számszerű eredményét kell megjeleníteni. Pl.: „Keveredj és csoportosulj úgy, amennyi liter vizet kell fogyasztani naponta!” A helyes válasz 2 liter, ezért kettesével kell csoportosulnotok.

Íme, néhány változat:

- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahányszor naponta étkezni kell!
- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahány órát naponta aludnod kell!
- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahány tesióra van a héten!
- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahány tejfoga van a gyerekeknek!

Tipppek, javaslatok:

- Bárki átveheti a játékvezető szerepét. Találjatok ki az említettekhez hasonló utasításokat!



8. KAVICS

Időkeret: 1 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: tornapad, labdák, karikák, zsámolyok, akadályok

A következő feladatban bizalmi játékot fogunk játszani. A játék ideje 1 perc és a csapattagoknak ez alatt az idő alatt kell társaikkal (bekötött szemmel) minél több palackot összegyűjteni az akadályokkal telerakott játéktéren.



9. LEPEDŐLABDA

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: tornapad, labdák, karikák, zsámolyok, akadályok

Alkossatok 4 fős csapatokat! Mindegyik csapat vegyen fel egy lepedőt, a játékosok fogják meg egy-egy sarkát! Játsszatok zsinórlabda játékot lepedővel!

Játékszabály:

A játék kezdetekor a labda a lepedő közepén helyezkedik el, és úgy kell összehangolt munkával átdobni a háló felett, hogy az a túlsó térfél talaját érintse, ott lepattanjon. Természetesen a másik oldalon állók feladata az átjuttatott labda elkapása a lepedő segítségével. Kézzel érinteni a labdát nem szabad. Pontszerzési lehetőségek: Pontot ér, ha a labda a túlsó térfélre ér és ott lepattan. Ha a játéktéren kívülre esik a dobás után, akkor a védekező csapat kaphat pontot. Ha a dobás után úgy kerül játéktéren kívülre a labda, hogy az elkapni szándékozó csapat bármely tagja hozzáér vagy a lepedőjükből elkapás közben kiesik, akkor a dobó csapat kap pontot.





10. MAGYAR KÁRTYA LABDAVEZETÉSEL

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: kézilabdák (minden tanulónak), 1 pakli magyarkártya, csapatonként 1-1 zsámoly

Alkossatok négy csapatot! A négy csapat – piros, tök, zöld, makk – a pálya négy sarkában helyezkedjen el egy-egy zsámollyal!

A játék célja, hogy összegyűjtsétek a teremben elszórt saját színű kártyalapjaitokat, majd sorrendbe kell állítani a lapokat (VII, VIII, IX, X, A, F, K, Á). Mindezt úgy, hogy közben folyamatosan labdavezetéssel haladhattok a pályán. A kártyákat a saját zsámolyotokra kell gyűjteni!

- Egyszerre csak egy kártyát lehet felfordítani, illetve összeszedni és a zsámolyhoz vinni.
- Ha nem a saját színű kártyáját találja meg valaki, akkor ugyanúgy (képpel lefelé) kell a kártyát visszatenni.



Bemelegítő feladat:

Kösd össze a magyarkártya színeit a neveivel!



makk



zöld



tök



piros

Tudtad?

A magyarkártya négy színe, a négy társadalmi rendet jelképezte. A piros a papságot, a zöld a polgárságot, a makk a parasztságot, tök pedig a nemességet szimbolizálta.



11. LABDAKÖR

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: csoportonként egy labda

A játék célja: a csoporttagok egy kézilabdát minél rövidebb idő alatt úgy adjanak tovább egymásnak, hogy meghatározott sorrendben az összes csoporttag beleérjen. Ezt úgy kell megoldani, hogy a csoport körbeáll, majd a csoportvezető bemondja az egyik csoporttag nevét és odadobja a labdát. A csoporttagnak egy újabb csoporttag nevét kell mondania, és dobja a labdát (senki nem dobhatja a szomszédjának vagy annak, akinél már járt a labda). A labda így megy tovább, amíg az összes csoporttag sorra nem kerül. Jegyezzétek meg, hogy kinek dobtátok a labdát!

Próbáljátok ismét elvégezni a feladatot, ügyelve arra, hogy a labda pontosan ugyanabban a sorrendben találkozzon a játékosokkal, ahogy az imént!



12. ZOMBIFOGÓ

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: 2-3 zöld jelzőtrikó

A játék elején kijelölünk két (nagyobb létszám esetén három) üldöző zombit. Ők lesznek a játék végéig az állandó fogók. Akit megfognak, zombiszobrok lesznek: terpeszállásban és mellső középtartásban (zombipózban) helyezkednek el. A menekülők kézzárúttal kiszabadíthatják a zombiszobrokat.

1. Első feladat: Játsszatok zombifogót!
2. Sikerült-e valakit kiszabadítanod a játék során?
3. Sikerült-e elmenekülnöd az üldöző zombik elől?
4. Hogy érezted magad a játékban? (jelöld be!)





13. LABDAKERESŐ

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: csoportonként 3-3 kislabda (csoportonként meghatározott színű), sok-sok bója

A teremben bójákat láttok, némelyik alatt egy-egy színes labda lapul. Kezdő jelre az 5-6 fős csoportod első tagja kifut egy bójához és megnézi, hogy van-e alatta labda. Ha labdát talál, és annak színe megegyezik a csapat színével, akkor felveszi és visszafut vele a csoportodhoz. Ha nem megfelelő színű a labda, akkor vissza kell tenni rá a bóját, és üres kézzel visszafutni a csapathoz. Az a csoport nyer, akinek hamarabb megvan a három labdája.

A csoport soron következő tagja akkor indulhat a labdakeresésre, amikor az előtte lévő csoporttag a pálya feléhez ért. A csoport többi tagjának közben figyelni kell a bójákra, hogy melyik alatt nincs semmi, illetve melyik alatt bukkannak fel a különböző színű labdák.

Kérdések, feladatok

1. Mit gondolsz, mi az, ami a játék sikeres teljesítéséhez kell?
2. Hogyan tudtál a csoportodnak a játékban segíteni?

Tudtad?

A memória fejleszthető (pl. mozgással, agytornával, kellő mennyiségű alvással).



14. VIGYÁZZUNK A GERINCRE!

Időkeret: 20 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: feladatkartyák

Javítsátok a képeken látható, egészségre veszélyes mozgást/mozdulatot!





15. VAKVEZETÉS

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Alkossatok 3-4 fős csoportokat! A csoporttagok egymás mögött sorakozzanak fel! Kezüket helyezték az előttük álló vállára!

Az oszlopban elöl álló kivételével mindenki csukja be a szemét! Az első – akinek nyitva van a szeme – szabadon vezesse a csoportját a teremben! Jelre csere következik, a vezető beáll a sor végére, és becsukja a szemét. Aki így előre kerül, a szemét kinyitva vezetővé válik, hogy mindenki megtapasztalhasa mindkét szerepet.

Hogy éreztél magad a játékban? (Jelöld be!)



Melyik szerep tetszett jobban?



16. DOBOZKÉZI

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: mindkét csapatnak azonos számú kartondoboz, minden játékosnak szivacskezilabda

Alakítsatok ki 2 csapatot! Az egyik csapat az egyik, a másik csapat a másik kapunál fog játszani. A kapuk előtt egyforma számú kartondobozokat láttok. Jelzés után a 6-os vonalon kívül elhelyezkedve szivacskezilabdával kell eltalálnotok ezeket a dobozokat. Cél, hogy az összes doboz a gólvonalon túlra jusson. Egyszerre többen is dobhattok a labdátokkal, de fokozottan figyeljétek arra, hogy ne találjátok el a labdájáért szaladó társatokat!

Kérdések, feladatok

1. Melyik csapatnak sikerült hamarabb a kapuba juttatni az összes dobozt?
2. Játsszatok „bajnokságot”! Az a csapat nyer, amelyik elér 3 győzelmet.
3. Játsszatok villám játékot! 1 perc alatt hány dobozt sikerül a kapuba juttatni?
4. Hogy éreztél magad a játékban? Jelöld be!





17. KÚSZÁS-MÁSZÁS

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: -

Alkossatok 6 fős csapatokat!

A csapatok a kezdővonal előtt helyezkednek el úgy, hogy a csapattagok egymás mellett mellső fekvőtámaszban vannak, csípőjüket megemelik, ahogyan az a képen látható.



Kezdő jelre a csapatok utolsó tagja előre kúszik-mászik az alagúton keresztül, azaz a csapattársak hasa alatt. Utána a többi társához hasonlóan elhelyezkedik, így ő lesz az alagutat alkotó első ember. A játék célja, hogy a célvonalon belülre érkezzen a csapat összes tagja.

Kérdések, feladatok

1. Melyik csapatnak sikerült hamarabb a kapuba juttatni az összes dobozt?
2. Játsszatok „bajnokságot”! Az a csapat nyer, amelyik elér 3 győzelmet.
3. Játsszatok villám játékot! 1 perc alatt hány dobozt sikerül a kapuba juttatni?
4. Hogy érezted magad a játékban? Jelöld be!



Tudtad?

A kúzás a babák életében az első jelentős helyváltoztató mozgás. Már nemcsak a látásukkal és a hallásukkal figyelik a világot, hanem elindulnak, hogy közelebbről is felfedezzék azokat a dolgokat, amiket addig csak távolról figyelhettek.



18. PUZZLE

Időkeret: 15 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: puzzle

Alkossatok 3 fős csapatokat!

Rakjátok össze a képet, és játsszátok el a sportágra jellemző mozgást!



Kérdések, feladatok

- Melyik sportág tetszett neked a legjobban?
- Melyiket volt a legkönnyebb eljátszani?
- Melyiket volt a legnehezebb eljátszani?
- Mi a te kedvenc sportágad?
- Van-e olyan, amit szívesen kipróbálnál?



19. BOGOZD KI A CSOMÓT!

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Válasszatok magatok közül valakit, aki kimegy a teremből!

A bennmaradók fogják meg egymás kezét, alkossatok kört! A kör elkezd összegabalyodni: egyes játékosok felemelik kezüket, néhányan az így keletkezett kapun átbújnak. Mások máshol bújnak át, mígnem egy nagy élő gubanc keletkezik. Fontos, hogy közben ne engedjétek el egymás kezét!

Ekkor szólítsátok be a teremből kiküldött társatokat, akinek az lesz a feladata, hogy kibogozza a csomót. Egymás kezét továbbra sem engedhetitek el!



20. HELYFOGLALÓ

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: szék (zsámoly)

Mindenki kap egy hívószót, ami egy poszt megnevezése (kapus, balszélső, irányító, balátlövő, beálló stb.), és amit meg kell jegyeznie.

Amikor az a bizonyos hívószó elhangzik a középben állótól, a „meghívott” játékosoknak helyet kell cserélniük egymással. Közben a középben állónak meg kell próbálnia ülőhelyet szereznie. Ha sikerrel járt, akkor most az újonnan középre kerülőn a sor, hogy helyet szerezzen magának. Fontos szabály, hogy a saját és a mellettünk lévő székekre nem szabad leülni, el kell távolodni székünkötől.

A „gólöröm” elhangzásakor mindenkinek el kell hagynia a helyét, és újat kell keresnie! A középben álló célja minden esetben, hogy széket foglaljon magának.



21. SZABADULÁS A LABDÁTÓL

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: 10 db szivacskezilabda, zene

Alkossatok két, azonos létszámú csapatot! Az egyik csapat a játéktér egyik, a másik csapat a másik felén álljon fel szétszórtnan. Mindkét csapatnál legyen 5-5 szivacskezilabda a játék kezdetekor. Zenesóra kezdjétek el a másik ténfelre átdobni a labdákat! Ha megáll a zene, akkor nem szabad tovább dobni a labdákat. Számoljátok meg, melyik ténfelén hány darab labda maradt. Az a csapat szerez pontot, amelyiknek a ténfelén kevesebb labda van. Vajon melyik csapat ér el előbb 5 pontot?



22. IGAZ VAGY HAMIS?

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Állításokat fogtok hallani. Ha igaznak gondolod az elhangzó állítást, akkor a testeddel formálj egy „I” betűt! Ha hamisnak véled, keress egy párt, és alkoss vele egy „H” betűt!

Tippek, javaslatok:

Egyénileg is megoldható a játék. Igaz állításnál állásban, hamisnál guggolótámaszban kell elhelyezkedni.



23. TRIKÓK

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Alkossatok 5 fős csoportokat! A csoportok helyezkedjenek el fekvőtámaszba, egysoros vonalban! Jelre egy trikót kell kézről kézre adni a sor elejétől a végéig és vissza. Melyik csapatnak sikerül a leggyorsabban végrehajtani? Ha mérni tudjátok a végrehajtás idejét, akkor arra is törekedhetek, hogy a csapatok időeredményeinek összege minél kevesebb legyen.





24. HÓEMBERÉPÍTÉS (TEREMBEN)

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos

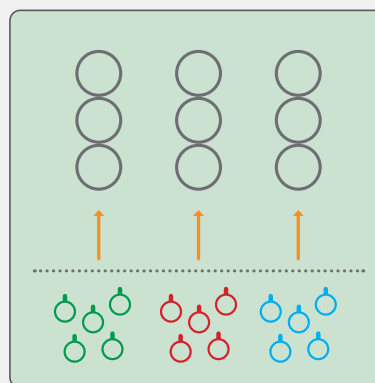


Szükséges eszközök: 1 pakli hóemberkártya (sorrendben 1-től 6-ig), kellékek a hóember elkészítéséhez (babzsákok, karikák, pionok, bója...)

Alkossatok 6 csapatot!

A csapatok helyezték el a karikákat a rajtvonal-tól egyenlő távolságra, a képen látható módon! Minden csapatnak három karikája van, ez a hóemberük teste.

Rajtjelzés után a csapattagok megnézhetik az 1. számú hóemberkártyát, melyet 10 másodpercig megfigyelhetnek. A 10 mp végét sípszó jelzi. Ezt követően vissza kell a kártyát fordítani. A következő rajtjelzést követően a csapattagok megpróbálják minél gyorsabban kitenni a pionokat, bójákat (azaz elkészítik a hóembert) a kártyán szereplő módon. A menet végét sípszó jelzi.



Pontozás:

3 pont – hibátlan, mind a 3 hóemberrész jó kirakásáért,

2 pont – 2 rész jó kirakásáért,

1 pont – 1 rész jó kirakásáért.

Összesen: 6×3 pont = 18 pontot lehet a játékban szerezni.

Kérdések, feladatok

1. Hány pontot sikerült összegyűjtenie a csapatodnak?
2. Mi volt jó a csapatodban?
3. Mire kell legközelebb jobban odafigyelni ennél a játéknál?
4. Értékelj a játékot! Hogy éreztetted magad?



Tudtad?

Egy igazi csapatban minden embernek megvan a maga feladata, ezáltal mindenki nélkülözhetetlen fogaskerékké válik. A jó hír az, hogy a csapatban való munka egy olyan készség, amelyet mindannyian fejleszthetünk magunkban. Ez egyeseknek könnyebben megy, mint másoknak, azonban mindenki képes a fejlődésre.



25. OLIMPIAI ÖTKARIKA

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: 5 db hulahoppkarika

Alkossatok 5-6 fős csoportokat, majd a csoportok kézfogással kört!

Minden csapat kap egy hulahoppkarikát, amelyet az egyik csoporttag a karján keresztül a vállára húz, majd ismét megfogja szomszédja kezét. Ebből a helyzetből indul a feladat. Cél, hogy a karika ötször körbejárjon, úgy, hogy a tanulók folyamatosan fogják a mellette lévő társuk kezét.

Kérdések, feladatok

1. Rajzold le ide az olimpiai ötkarikát!

2. Soroljatok fel magyar olimpiai bajnokokat, sportágakat!

3. Következő testnevelés órára rajzoljátok le szorgalmi feladatként egy kedvenc sportolótokat sportolás közben!

Tudtad?

Az öt egybefonódó karika szimbolizálja az öt kontinens egységét (egy másik magyarázat szerint a sport alapelvei jelennek meg bennük: szenvedély, hit, győzelem, munkaerkölcs, sportszerűség). Fehér alapon vörös, kék, zöld, sárga és fekete karikák alkotják. A vörös Amerikát, a kék Európát, a zöld Ausztráliát, a sárga Ázsiát, a fekete pedig Afrikát képviseli. A fehér háttér pedig az országok közötti békét, barátságot jelképezi.



26. NEVES

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: tornapad, labdák, karikák, zsámolyok, akadályok

Alkossatok 6 fős csoportokat! Kézfogással alkossatok kört, majd engedjétek el egymás kezét! Lépjetek egy kis lépést hátra! A csoport egyik tagja vegyen fel egy labdát és álljon a kör közepére!

Játék menete: A labdás feldobja a labdát a kör közepén, és mond egy nevet a csoporttagok közül. Akinek a nevet mondta, az befut a körbe és elkapja a labdát. A másik pedig a helyére szalad. Most ő dobja fel és mond egy nevet. Így tovább...



27. 30 NAPOS UGRÓKÖTÉL-KIHÍVÁS

Időkeret: 30 nap
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: ugrókötél

Otthoni (házi) feladatként itt egy 30 napos ugrókötél kihívás.

Jelöljétek a táblázatban, hogy melyik napot sikerült teljesíteni!

Hogyan éreztet magad a feladatok elvégzése közben? Tegyéél az állapotodnak megfelelő szmájlit (😞 😐 😊 😄) az adott naphoz!

30 napos UGRÓKÖTÉL -kihívás

Nap	Feladat	Teljesítve?	Nap	Feladat	Teljesítve?
1. nap	1 × 30 mp		16. nap	pihenés	
2. nap	2 × 30 mp		17. nap	2 × 2,5 perc / 1 × 2 perc	
3. nap	1 × 1 perc		18. nap	3 × 2,5 perc	
4. nap	pihenés		19. nap	1 × 3 perc / 2 × 2,5 perc	
5. nap	1 × 1 perc / 1 × 30 mp		20. nap	pihenés	
6. nap	2 × 1 perc		21. nap	2 × 3 perc / 1 × 2,5 perc	
7. nap	2 × 1 perc / 1 × 30 mp		22. nap	3 × 3 perc	
8. nap	pihenés		23. nap	3 × 3 perc / 2 × 2 perc	
9. nap	2 × 1,5 perc		24. nap	pihenés	
10. nap	2 × 1,5 perc / 1 × 1 perc		25. nap	4 × 3 perc	
11. nap	3 × 1,5 perc		26. nap	4 × 3 perc / 2 × 2 perc	
12. nap	pihenés		27. nap	5 × 3 perc	
13. nap	1 × 2 perc / 2 × 1,5 perc		28. nap	pihenés	
14. nap	2 × 2 perc / 1 × 1,5 perc		29. nap	5 × 3perc / 1 × 2,5 perc	
15. nap	3 × 2 perc		30. nap	6 × 3 perc	



28. FUTÓSZALAG

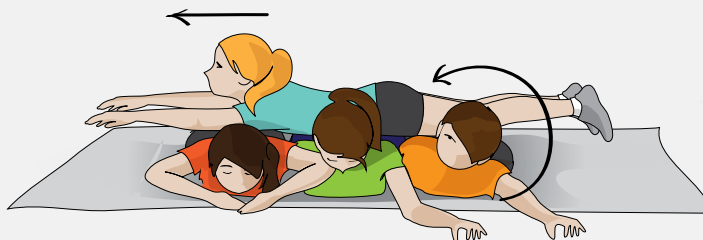
Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Értelmezzétek a mozgást, és ti is próbáljátok ezt megcsinálni!



Kérdések, feladatok

1. Értékeljétek magatokat!
2. Sikerült teljesíteni a feladatot?
3. Mi az, ami segített a feladat végrehajtásánál?
4. Mi ment nehezebben?
5. Hogy éreztétek magatokat?



29. MENTŐK

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Alkossatok 6 fős csapatokat! A csapatotokból jelöljétek ki 2 embert, akik a mentősök lesznek! A csapat többi tagja sebesültként fekszik.

A játék célja, hogy a sebesülteket a mentősök – a hordágyuk segítségével – kórházba juttassák. Az a csapat nyer, amelynek sebesültjei hamarabb a kórházba kerülnek. A sebesülteket a csapatból két csapattagnak (mentősöknek) kell áthordaniuk a tornaszőnyegen (hordágyon) az egyik kapu előteréből a kórházba, azaz a másik kapu előterébe.

Kérdések, feladatok

1. Melyik módszerrel volt a legkönnyebb a társakat a kórházba átjuttatni?
2. Milyen telefonszámot kell hívni, ha életveszély áll fent?
3. Milyen esetekben indokolt a segélyhívó szám tárcsázása?
4. Milyen esetekben NEM kell a segélyhívó számot hívni?

Tudtad?

A 112 segélyhívó számot kell hívni, ha életveszélyt érzékelünk, illetve ha a rendőrség, a katasztrófavédelem vagy a mentőszolgálat beavatkozására van szükségünk. Például ha valaki balesetet, tüzet, netán bűncselekményt lát, esetleg maga válik bűncselekmény áldozatává vagy szenved balesetet.



30. LEBEGŐ LABDA

Időkeret: 20 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: csoportonként 1-1 labda

Alkossatok 4-5 fős csoportokat! A csoportotok feladata, hogy minél hosszabb ideig a levegőben tartsa a labdát, anélkül, hogy a labda leesne. Ügyeljete a következő megkötések betartására!

- A labdát bármilyen testrészrel lehet passzolni, de megfogni nem szabad.
- Egyetlen játékos sem érhet bele kétszer egymás után a labdába.

Minden ütés egy pontot ér. Számoljátok hangosan a pontokat!



31. EGÉSZSÉGSZOBOR

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Mozogjatok szabadon a kijelölt játéktéren! Jelzésre álljatok meg, és változzatok egészség-tudatosságot sugárzó szoborrá!





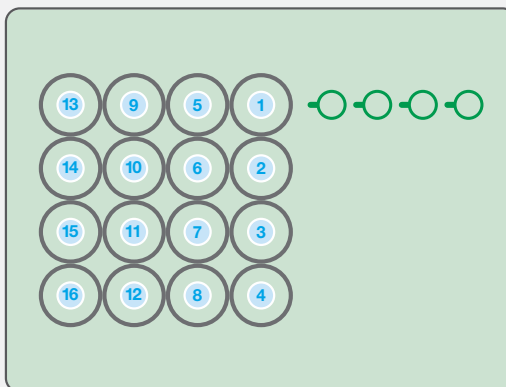
32. UGORJUNK EGYÜTT!

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: csoportonként 16 karika (vagy egy-egy megrajzolt pálya)

Alakítsatok 5-6 fős csoportokat!



A képen látható módon rakjátok ki a karikákat, így elkészül a 4×4 -es pályátok. Az alábbi leírást követve végezzétek a gyakorlatot!

- A csoport első tagja beugrik a pályára úgy, hogy jobb lába az 1., míg bal lába a 2. számú karikába érkezen.
- Ezt követően végig kisterpeszben, páros lábon szökdelve halad balra, majd vissza jobbra.
- Amikor visszaérkezik a kiinduló helyre, egyet előre ugrik.
- Az előre ugrást pillanatában már nagyon figyeljen a csoport soron következő tagja, mert ő is beugrik a 1. és 2. számú karikákba.
- Innentől kezdve próbáljatok egy ritmusban, közösen ugrálva haladni úgy, mint az előbb (először balra, majd vissza jobbra).
- Majd megint egyet előre ugorjatok, és közben jöhet a következő társatok, így már hárman ugráltok egyszerre.
- Végül négyen fogtok egy ritmusban, egymásra figyelve ugrálni a pályán.
- Amikor az első tag végighalad a pályán, kiugrik a 4×4 -es pályáról, akkor kezdi az ugrálást a csoport ötödik tagja, közben az első visszafut a kiinduló oszlophoz (1. számú karikához).

Kérdések, feladatok

1. Mi volt, amire nagyon figyelned kellett a feladatnál?
2. Mikor ment jól a feladat?

Tudtad?

Az ugróiskola a világon mindenütt elterjedt ügyességi gyerekjáték, melyet a földre rajzolt vagy karcolt ábrán meghatározott szabályok szerinti való végigugrálással játszanak. A játéknak igen sok változata van, vidékenként, országoként más-más változat népszerűbb. Ez egy afrikai változata.



33. TELEFONFÜGGŐK

Időkeret: 15-20 perc

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: –

Milyen gondolatok, szavak jutnak eszedbe erről a képről? Beszéljük meg közösen!



Tudtad?

Az okostelefon mára szinte az egész világon elterjedt. Túlzott használata – amellet, hogy függőséget okozhat – egyre több problémát vet fel, többek között csökkenti a személyes társas kapcsolatokat, az iskolai teljesítményt, valamint párkapcsolati problémákhoz is vezethet.





34. UNO

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: csoportonként: 1 pakli UNO kártya és 1 db feladatkártya

Alkossatok 5 fős csoportokat! A csapattagok álljanak körbe, középre (jól látható helyre) helyezték a feladatkártyát és a kártyacsomagot! Felváltva húzzatok egy-egy lapot a kártyacsomagból, és végezzétek el a feladatokat a feladatkártya útmutatása szerint!

Sárga: Négyütemű fekvőtámasz

Zöld: Guggolás (térdhajlítás, nyújtás)

Piros: 30 mp plank alkartámaszban

Kék: Fekvőtámasz

(mellső fekvőben karhajlítás, -nyújtás)

Akciókártyák: 10-szer végrehajtott szabadon választott gyakorlat



Tippek, javaslatok:

- A kártya színének megfelelő feladatot végezhetitek meghatározott ideig.



35. ZSINÓRLABDA EGYKEZES DOBÁSSAL

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: zsinór, pionok, 5 db kézilabda

Alkossatok 3 fős csapatokat! A teremben hosszában kifeszített zsinór és pionok segítségével 5 pályát alakítsatok ki!

A csapatok játékosai úgy helyezkedjenek el a térfelükön, hogy annak minden részét biztosítani tudják. Sorsolással eldöntjük, hogy melyik csapat kezdi a játékot. A kezdő csapat egyik játékos a kezdővonal mögül egykezes felső dobással a zsinór fölött az ellenfél térfelére dobja a labdát. Az érkező labdát igyekeznek elkapni és visszadobni, ez így folytatódik tovább, amíg valamelyik térfélen le nem esik a labda, vagy a játéktéren kívülre nem kerül. Így szerez pontot a hibázó csapat ellenfele. Az a csapat győz, amelyik a játékidő alatt több pontot szerez, vagy amelyik csapat hamarabb éri el a meghatározott pontszámot.

Szabályok:

1. A labdát csak egykezes felső dobással lehet az ellenfél térfelére továbbítani.
2. A dobást legfeljebb 3 lépést követően kell végrehajtani. Az a játékos végzi az átdobást, aki elfogta a labdát.
3. A labda nem érintheti a hálót, nem haladhat a háló alatt, és hiba, ha a játéktéren kívül ér talajt.
4. A labda játékba hozása minden pont után a pontot szerző csapat kezdővonaláról történik.
5. A játékosok helyét időnként cserélni kell (első-hátsó sorok cseréje, szélsők és középsők cseréje) hogy mindenki egyformán vegyen részt a játékban!

Tipppek, javaslatok:

- Játshatjátok a zsinórlabdát meghatározott ideig is (pl. 5 perc játékidővel).



36. FITFOGÓ

Időkeret: 15-20 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: fitball-labda

Álljatok a jelölt területen szétszórta. Válasszatok egy menekülőt! A többiek egy fitball-labdával gurítva igyekeznek eltalálni a menekülőt. Akik gurítanak, nem hagyhatják el a helyüket.



37. AKTIVITÁSI PIRAMIS

Időkeret: 25 perc
Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: fitball-labda

Alkossatok 6 fős csoportokat, és rakjátok ki a puzzlet!
Beszéljétek meg, gyűjtsétek össze, hogy mi jellemzi egy napotokat az aktivitási piramison szereplő mozgásformákat, tevékenységeket tekintve.
Csoportonként rakjátok össze a csoportra jellemző heti tevékenységeiteket!
Mutassátok be az elkészült aktivitási piramist!
Mivel egészítenétek ki?





38. SZÁMHÁBORÚ

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos

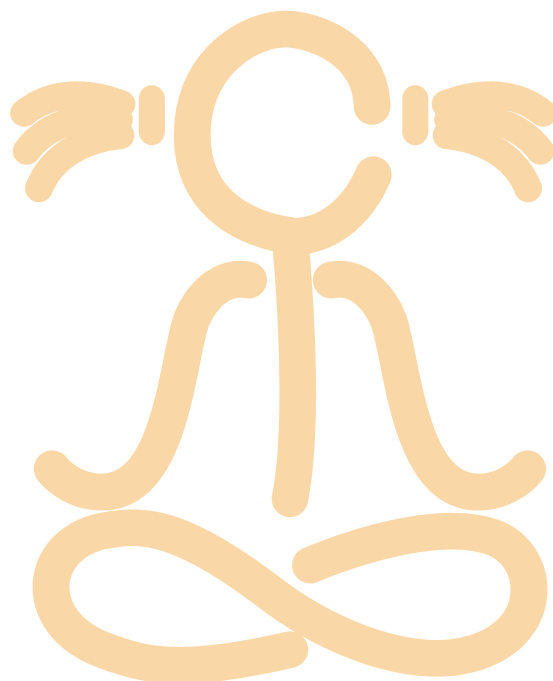


Szükséges eszközök: szalag

A két, egyenlő létszámú csapat tagjai felállnak a játéktéren egymással szemben egy vonalban. Minden csapattag kap egy számot a sorban. Ugyanezeket a számokat kapják a másik csapat tagjai is, csak fordított sorrendben (így például az 1-esek egy átló két végére kerülnek). A játéktér közepére lefektetjük a szalagot.

A játékvezető mond egy számot, mire mindkét csapat e számot viselő játékosa befut középre, megpróbálja megszerezni a szalagot és azzal visszafutni a helyére. Aki a szalagot egyszer már megfogta, annak el is kell vinnie. A másik játékos megpróbálja elkapni a szalagot, mielőtt az visszaér a helyére.

Pontot az a csapat kap, amelyik vagy elviszi a szalagot a saját helyére, vagy megfogja az éppen szalagot vivő játékost.





39. NYÁRI MOZGÁS

Időkeret: 4 hét
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: -

A nyári szünetben is fontos, hogy mozogj!

Itt egy 4 hetes edzésprogram, hogy átmozgasd magad a szünetben:

1. HÉT

Hétfő:	20 guggolás, 10 fekvőtámasz, 20 hasprés, 10 lábemelés
Kedd:	20 magas térdemelés, 10 keresztfelülés, 20 kitörés, 10 csípőtólás
Szerda:	20 guggolás, 10 fekvőtámasz, 20 hasprés, 10 lábemelés
Csütörtök:	20 magas térdemelés, 10 keresztfelülés, 20 kitörés, 10 csípőtólás
Péntek:	20 jumping jack, 10 burpee, 20 mp plank
Szombat:	5 perc futás, 10 perc nyújtás
Vasárnap:	pihenőnap

2. HÉT

Hétfő:	25 guggolás, 15 fekvőtámasz, 25 hasprés, 15 lábemelés
Kedd:	25 magas térdemelés, 15 keresztfelülés, 25 kitörés, 15 csípőtólás
Szerda:	25 guggolás, 15 fekvőtámasz, 25 hasprés, 15 lábemelés
Csütörtök:	25 magas térdemelés, 15 keresztfelülés, 25 kitörés, 15 csípőtólás
Péntek:	25 jumping jack, 15 burpee, 25 mp plank
Szombat:	10 perc futás, 10 perc nyújtás
Vasárnap:	pihenőnap

3. HÉT

Hétfő:	30 guggolás, 20 fekvőtámasz, 30 hasprés, 20 lábemelés
Kedd:	30 magas térdemelés, 20 keresztfelülés, 30 kitörés, 20 csípőtólás
Szerda:	30 guggolás, 20 fekvőtámasz, 30 hasprés, 20 lábemelés
Csütörtök:	30 magas térdemelés, 20 keresztfelülés, 30 kitörés, 20 csípőtólás
Péntek:	30 jumping jack, 20 burpee, 30 mp plank
Szombat:	15 perc futás, 10 perc nyújtás
Vasárnap:	pihenőnap

4. HÉT

Hétfő:	40 guggolás, 25 fekvőtámasz, 40 hasprés, 25 lábemelés
Kedd:	40 magas térdemelés, 25 keresztfelülés, 40 kitörés, 25 csípőtólás
Szerda:	40 guggolás, 25 fekvőtámasz, 40 hasprés, 25 lábemelés
Csütörtök:	40 magas térdemelés, 25 keresztfelülés, 40 kitörés, 25 csípőtólás
Péntek:	40 jumping jack, 25 burpee, 40 mp plank
Szombat:	20 perc futás, 10 perc nyújtás
Vasárnap:	pihenőnap



40. NYÁRI MOZGÁSTERV

Időkeret: 5-10

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: -

Írj össze minél több ötletet arra vonatkozóan, hogy mit sportolnál, milyen sportot próbálnál ki a nyáron!

Beszélgétek meg, hogy ki mit írt!



Munkafüzet a 9. osztályosok számára



1. „ISMERJÜK MEG EGYMÁST!” – KÉRDŐÍV KITÖLTÉSE

Időkeret: 5-8 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: kérdőív, íróeszköz

Saját véleményetek és érzésetek alapján töltsétek ki az alábbi kérdőívet! Közösen fogjuk megbeszélni.

Név:

1. **Életkor:**

Igazolt sportoló vagy? igen nem

Sportág:

Igazolt sportolóként mennyi időt edzel egy héten?

Szüleid sportolnak rendszeresen? igen egyáltalán nem ritkán

Szüleid versenysportolók (voltak)? igen nem

Van egészségügyi felmentésed testnevelésből?

Ha igen, írd le az okát! igen: nem

2. A számodra megfelelő rubrikába tegyél egy „X” jelet!



	1	2	3	4	5
Mennyire érzed hasznosnak a mindennapos testnevelést?					
Szívesen sportolsz szabadidődben?					
A mozgás/sportolás segíti a tanulási hatékonyságodat?					
Várod a testnevelés órákat?					
Mennyire fejleszti a kondíciódat a mindennapos testnevelés?					
Mennyire szereted a testnevelésórákat?					
Mennyire fáradsz el a testnevelésóra végére?					
Figyelemmel kíséred az eredményeidet testnevelésből?					
Mennyire fontos, hogy jó jegyet kapjál?					

3. Mit gondolsz a NETFIT® felmérésről? Figyelemmel kíséred az előző évi és az idei eredményeidet?

4. Húzd alá a rád legjellemzőbb választ!

Változatosnak tartottad a testnevelésórákat általános iskolában?	Igen	Nem
Szeretnél különleges sportokkal találkozni az órán?	Igen	Nem
A NETFIT® felmérésnél a maximumot hozod ki magadból?	Igen	Nem
Elégedett vagy az osztályzataiddal?	Igen	Nem
Tudod, hogy testnevelésből lehet kétszintű érettségit tenni?	Igen	Nem
Fontosnak tartod, hogy elméleti tudást is kapjál?	Igen	Nem

5. Írd le, hogy mivel foglalkoznál legszívesebben testnevelésórákon! (Feladatok, sportágak, játékok, zene...stb.)

6. Mit gondolsz, milyen a jó testnevelő tanár?



2 . A HÁZIRENDRE VONATKOZÓ FELADATOK

Időkeret: 15-20 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: 50–100 db post-it cédula (5 × 5 cm)

Bemelegítő játékkal alkossunk 6 fős csapatokat! Minden csapat kap 10-15 db, 5 × 5 cm-es post-itet. Biztosan emlékeztek az általános iskolai házirendre. 5 perc alatt gyűjtsétek össze közösen, hogy mely szabályoknak kell megfelelni a tornateremben, öltözőben, tanórán, illetve az iskolánkat képviselő sportversenyeken! Válasszatok valakit magatok közül, aki elmondja és kiragasztja az összeírt szabályokat a falfelületre! A feladat csak akkor tekinthető teljesítettnek, ha a csapat minden tagja legalább egy szabályt javasol. (A csapatok csak azokat tegyék fel a falra, amelyek még nem hangzottak el! A táblát el lehet készíteni nyomtatott formában, és érdemes a faliújságra kitenni vagy online felületen az osztálycsoportba elküldeni.)



3. FUTÓ- ÉS SZÖKDELŐFELADATOK AKADÁLYOK FELETT

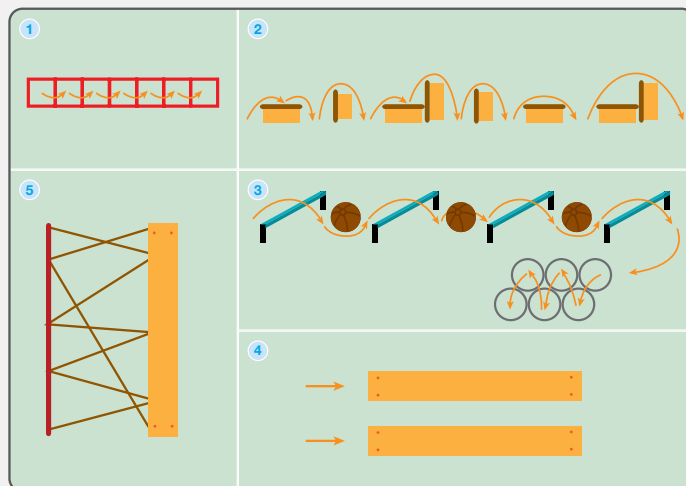
Időkeret: 30 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: koordinációs létra, kis méretű hulahoppkarika, zsámolyok, torna-pad, gumikötél (továbbá: 3D létra, minigát, medicinlabda, „bosu”)

Rendezzék be a termet a feladatkártyán szereplő tornaeszközök felhasználásával, majd végezzék el a feladatkártyákon szereplő feladatokat! Hangjelzéstől hangjelzésig dolgozzatok, majd az óramutató járásával megegyező irányban menjetek tovább a következő állomáshelyre! Feladatkártya:



1. Koordinációs létra

- Végezzetek lassú/közepes/gyors iramú futást a koordinációs létrán (2×-2×-2×)!
- Haladjatok végig a koordinációs létrán magas térdlendítéssel/saroklendítéssel lassú/közepes/gyors iramban 1×-1× mindenből egyenes vonalon előre, majd hátra!
- Végezzetek 2 térd-, majd 2 saroklendítést lassú és gyors iramban egyenes vonalon előre, majd oldalazva 2×-2×!

2. Zsámolyok

- Átfutás a zsámolyok felett 2×.
- Páros lábon szökdelés a zsámolyok felett 3×.
- Jobb, majd bal lábon szökdelés a zsámolyok felett 2×-2×.

3. 3D létra vagy kiscigát és medicin labda, hulahoppkarika

- Magas térdlendítéssel futás az akadályok felett, majd a hulahoppkarikákba lépve futás vissza 2×.
- Átfutás a kiscigát felett, miközben jobbról vagy balról kerülöd a medicinlabdát. A hulahoppkarikákba mindkét lábbal bele kell lépni. 2×.
- Páros lábon átszökkenés a kiscigát felett, a medicinlabdák megkerülése szökdelve, változva jobbról, illetve balról. Visszafelé páros lábon szökdelés az összes karikába beleugorva 2×.

4. Tornapad

- Fussatok végig a padok tetején 2× lassú, majd 2× közepes sebességgel!
- Végezzetek terpesz-zár szökdelést a padra felszökkenve 1×!
- Végezzetek terpesz-zár szökdelést, bokaérintéssel a pad felett 1×!
- Végezzetek szlalomszökdelést páros lábon a padok felett 2×!

5. Kifeszített gumikötélpálya a bordásfal és a tornapad között az első és harmadik bordásfokokat használva

- Fussatok át lassú/közepes/gyors futással! (Minden szabad területre be kell lépni.) 2x
- Végezzetek magas térdemeléssel futást a gumikötél felett előre, majd oldalazva 1x-1x!
- Próbáljatok a legkevesebb lépéssel átfutni az akadályon 2x!



4. ATLÉTIKA – FUTÓSZÁMOK

Időkeret: 15-20 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: internetelérhetőséggel rendelkező kommunikációs eszköz

Alkossatok 5 fős csoportokat! Nézzétek meg a zanza.tv oldalon az Atlétika-Futószámok kisfilmet és utána közösen töltsétek ki a kapcsolódó tesztet, amit a kisfilm alatt találhattok, majd ellenőrizzétek a megoldásokat!

<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/sportagi-ismeretek/atletika-futoszamok>

Otthon készítsétek egy táblázatot, ahol jól elkülönítve láthatóak az atlétika versenyszámai csoportokba (ugró-/dobó-/futószámok) rendezve.

A táblák kikerülnek a faliújságra!



5. ATLÉTIKA. RAJTOK ÉS 40/60 M SÍKFUTÁS IDŐMÉRÉS

Időkeret: 30 perc

Munkaforma: páros



Szükséges eszközök: stopper, jegyzeteléshez szükséges eszközök

Tanári vagy tanulói segítséggel mérjétek meg a 60 m-es síkfutás idejét! Mindenki idejét jegyzeteljétek le! Keress magadnak egy párt, akivel a tanár által megtanított térdelőrajtot fogjátok közösen gyakorolni.

Emlékszel a vezényszavakra?

Miután ismeritek és megtanultátok a szabályos térdelőrajtot, mérjétek le újra a 60 m síkfutás idejét! Nézzétek meg, hogy a két futás ideje között történt-e javulás! Az összes tanuló idejét összeadva, majd elosztva a résztvevők számával határozzátok meg az osztály átlagidejét! Ha van lehetőségetek, használjatok rajtgépet és szöges cipőt!

- Beszéljétek meg, hogy mit jelentett számotokra az, hogy térdelőrajtból/gépből indultatok!
- Segített abban, hogy jobb eredményt érjétek el?
- Miben tud segíteni ez a versenyzőnek?
- Mire jó a szöges cipő?



6. ATLÉTIKA: KISLABDAHAJÍTÁS CÉLFELÜLETRE VÁLASZTHATÓ TÁVOLSÁGBÓL, KÉNYSZERÍTŐ ESZKÖZÖK MENTÉN

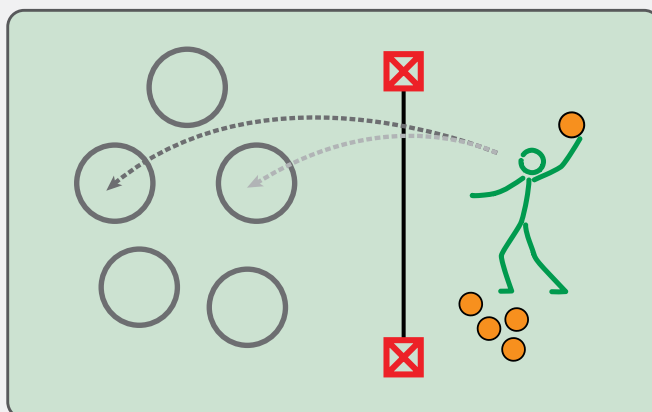
Időkeret: 20-25 perc

Munkaforma: páros



Szükséges eszközök: hulahoppkarika, bója, kislabda, pionok

1. Álljatok egymással szembe! Egyikőtök vegyen a kezébe egy hulahoppkarikát, és tartsa a magasba! A társa próbálja meg átdobni a kislabdát a hulahoppkarikán! Előre- és hátra-mozgással alakítsa ki a legideálisabb távolságot! 5-10 próbálkozás után cseréljete!
2. Rövid lendületszerzés, illetve 2-3 lépéses beszőkkenés után próbáld meg a társad által magasban tartott hulahoppkarikába dobni a kislabdát! Segítségképpen pionokat helyezzünk ki a beszőkkenés lépéstávolsága mentén. Amennyiben a távolság nem jó számokra, itt is egyénileg módosíthatod azt. 5-10 próbálkozás után cseréljete!
3. Kifeszített gumikötél vagy a társad keze felett kell elhajítanod a kislabdát úgy, hogy az a talajra helyezett hulahoppkarikák valamelyikébe érkezen. A távolabb eső karikákat is célozd meg!



7. CSOPORTALKÍTÁSI LEHETŐSÉGEK

Időkeret: 5-10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: –

Előre meghatározott szempontok és szabályok alapján kell csoportokba rendeződnötök. Figyeljete arra, hogy kétszer ugyanazzal a társsal ne legyetek!

A játék végén beszéljete meg együtt, hogy ki mit válaszolna a következő kérdésekre!

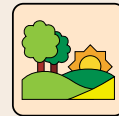
- Ki az, aki mindig mással volt párban?
- Ki az, akinek sikerült más-más csoporttagokkal egyesülni?
- Mit éreztél, amikor olyan osztálytárs került a csoportodba, akit nem annyira szeretsz?
- Mit gondolsz miért lehet jó az, ha nem mindig ugyanazokkal vagy egy csoportba sorolva?
- Miért lehet fontos az, hogy ne a megszokott baráti köröddel dolgozz egy cél elérésben?



8. VÁLASSZ EGY SPORTESEMÉNYT, AMELYEN SZÍVESEN RÉSZT VENNÉL!

Időkeret: kötetlen

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: –

Gyűjtsetek olyan országos/helyi/közösségi szabadidős sportversenyeket, sporteseményeket, amelyeken amatőrök is nevezhetnek.

Válassz közülük minimum egy versenyt, amelyen ebben az évben szívesen elindulnál. (Érdeemes utánanézned ezeknek is: BSI-futóversenyek, városi futóversenyek, sárkányhajó, túrázás, kerékpár, fitnessz, úszás, streetball, tanárod által javasolt vagy szervezett szabadidős tevékenység, stb.)

Verseny neve	Sportág	Indulok/ nem indulok	Elért eredmény



9. LABDÁS BEMELEGÍTÉS, ÜGYESSÉGI FELADATOK KÉZILABDÁVAL EGYÉNILEG ÉS PÁROKBAN

Időkeret: 10-15 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: tanulónként egy-egy kézilabda, a tanulói létszám felének megfelelő számú bója

Tanári irányítással labdás bemelegítő feladatokat fogtok végrehajtani. A bemelegítés után szánjatok 5 percet arra, hogy megbeszéljétek, hogy ez miben volt más, mint a hagyományos órakezds.

Válaszaitokat 1-től 5-ig terjedő skálán jelöljétek, a kérdésekre adott számokat adjátok össze!

	1	2	3	4	5
Mennyire élvezted a feladatokat?					
Sikerült figyelni arra, hogy ne ütközzél össze senkivel?					
Minden alkalommal más tanulóval „pacsiztam”.					
Sikerült védenem a saját labdámat, miközben a társaimét is elütöttem.					
Olyan osztálytárssal is voltam párban, akivel még soha.					
Szeretném, ha máskor is hasonló bemelegítő feladatok lennének!					

Kinek van 30 pont felett az összpontszáma?

Kinek az eredménye van 10 pont alatt? Mi lehet az oka?



10. ÉLJÜNK EGÉSZSÉGTUDATOSABBAN!

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: multimédiás eszköz internet-hozzáféréssel

Nézzétek meg közösen vagy csoportokban a két kisfilmet, és beszéljétek meg közösen a hallottakat! Írjátok le egy papírra, hogy napi szinten kb. mennyi vizet fogyasztotok, majd tegyétek el a lapot! A következő héten mindenki tudatosan figyeljen a vízfogyasztásra, és írja a napi megivott víz mennyiségét! A következő héten közösen beszéljétek meg a tapasztalatokat!



11. KÜZDELMESES JÁTÉKOK (KÜZDŐSPORTFELADATOK PÁROKBAN)

Időkeret: 30 perc

Munkaforma: páros, csoportos



Szükséges eszközök: tornabotok, bóják

Bemelegítő feladat

Kijelölt területen futás megkötés nélkül, irányváltásokkal, összevissza. Hangjelzésre a hozzád legközelebb eső osztálytársadat próbáld meg a vonal mögé kitolni. Csak deréktól felfelé lehet fogást találni! Ha sikerült, azonnal térj vissza a pályára és futás tovább. Minden alkalommal más-más társsal kerülj szembe!

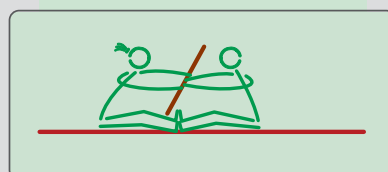
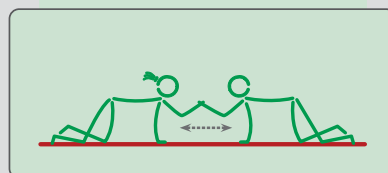
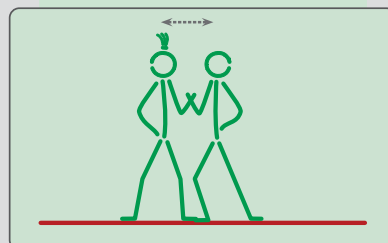
A hasonló testsúllyal rendelkezők álljanak 4 fős csoportba, majd válassz magadnak párt! A feladatokat hangjelzéstől hangjelzésig kell végezned! 6 egyéni állomáshelyet fogsz találni, majd a végén egy közös játék.

Kérdések, feladatok

1. Mit gondoltok, mely élethelyzetekben alkalmazhatjuk a küzdősportra jellemző képességeket?
2. Miért fontos, hogy fejlesszük a reakciógyorsaságunkat, a koordinációs képességünket?
3. Mit gondolsz, kizárólag a testi erőfölény elegendő a küzdősportban?

Törzserő-, ügyesség- és gyorsaságfejlesztő páros gyakorlatok

1. Próbáld meg megérinteni a társad térdét, miközben a sajátodat véded.
2. Álljatok fel egymással szemben úgy, hogy mindkettőtök azonos oldali lábfeje érjen össze. Fogjátok meg ugyanazon oldali kezetekkel egymást (kulcsoljátok össze az ujjaitokat). Próbáld meg kibillenteni a társadat az egyensúlyi helyzetéből úgy, hogy csak a kar és a törzs dolgozik. Ellépni, kezeket csavarni nem lehet!
3. Ereszkedjete négykézlábra, majd az egyik kezeddzel fogd meg a társad kezét! Másik kézzel támaszkodj a talajon! Próbáld meg elhúzni a társadat!
4. Ereszkedjete fekvőtámaszba egymással szemben! Próbáld meg a társad kézfejét megérinteni, miközben a sajátodat véded!
5. Üljetek egymásnak háttal! Térdeiteket húzzátok fel, talpak a talajon! Kezetekkel támaszkodjatok test mellett a talajon. Próbáld meg eltolni a társadat!
6. Üljetek le egymással szemben nyújtott ülésbe, talpatok érjen össze! A tornabotot fogjátok meg, majd hangjelzésre próbáld meg a társad kezéből kihúzni! Csavarni nem szabad!
7. Álljatok fel egymással szemben egysoros vonalban! Két különböző színű bója legyen egymás mellett, egyenlő távolságra a lábfejektől. Végezzetek helyben dzsoggolást vagy taposást, majd az egyik szín elhangzása után próbáld meg a társad elől azt a színű bóját elvenni!





12. TABATA, MAJD NYÚJTÁS

Időkeret: 10-12 perc

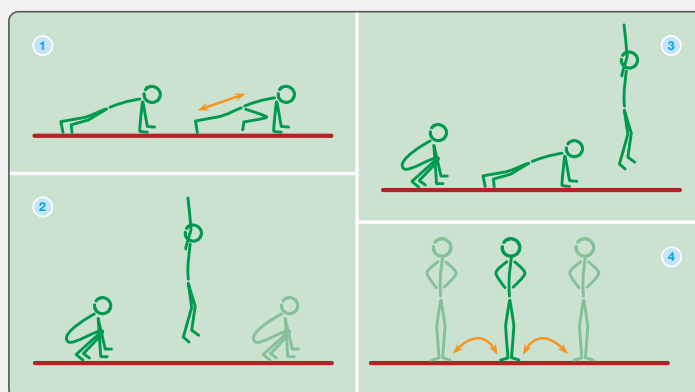
Munkaforma: egyéni



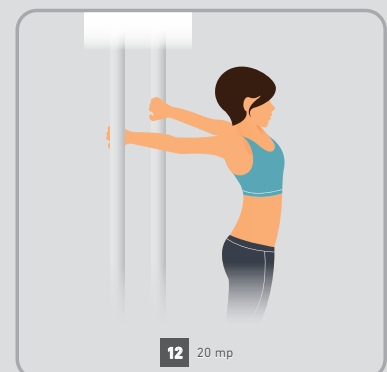
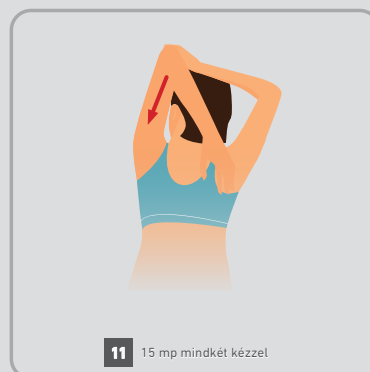
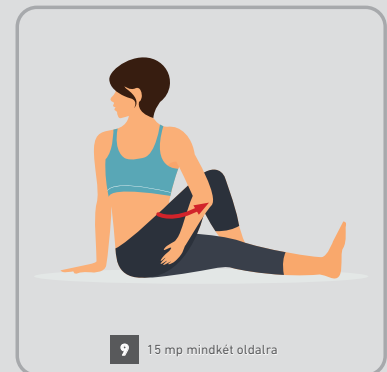
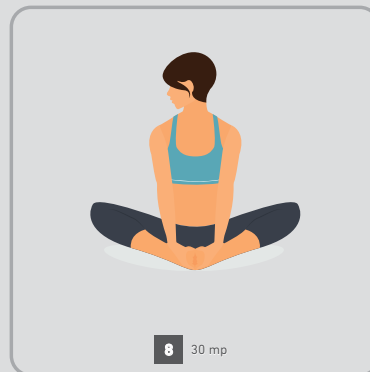
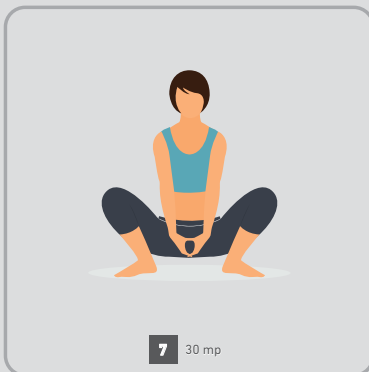
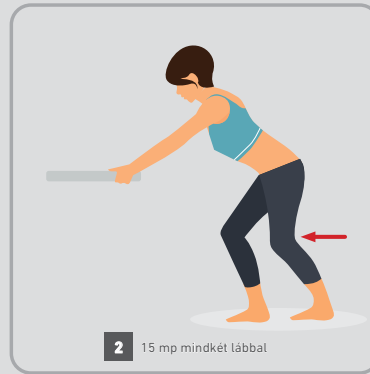
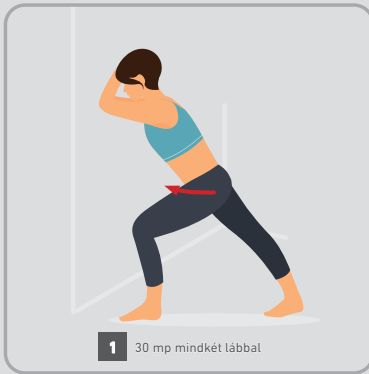
Szükséges eszközök: –

4 fix feladatot fogtok elvégezni 20 mp-en keresztül. Pihenő 10 mp. A feladatokat zenétől zenéig kell végezni, a tőled telhető legnagyobb intenzitással. 3 kör lesz belőle.

1. Helyezkedj fekvőtámasz pozícióba, és 20 másodpercen keresztül felváltva húzd a térdeidet a mellkasodhoz, amilyen gyorsan csak tudod! Próbáld extra intenzitással elvégezni a gyakorlatot úgy, hogy teljesen kimerülj a 20 másodperc leteltével!
2. Guggolásból felugrás: ereszkedj guggolótámaszba, ugorj fel, emeld mindkét karodat a fejed fölé, majd térj vissza guggolásba! Ismételd a gyakorlatot 20 másodpercig, amilyen gyorsan csak tudod, maximális erőfeszítéssel!
3. Helyezkedj csípőszéles guggolótámaszba! Ugrás hátra fekvőtámasz helyzetbe, majd vissza guggolásba, végül ugorj fel, és emeld a karodat a fejed fölé! (Extra kihívás: beiktathatsz egy fekvőtámaszt is a sorozatba.) Itt is ügyelj rá, hogy minél gyorsabban hajtsd végre egymás után a feladatot!
4. Zárt állás, majd szökdelés oldalirányba (jobbra-balra) 20 másodpercen keresztül.



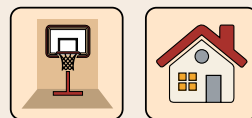
Nyújtó gyakorlatok:





13. ELMÉLKEDJÜNK!

Időkeret: –
Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: internetelérhetőséggel rendelkező telefon vagy tablet

Töltsd ki a tesztet! Saját kútfőből próbálj válaszolni a kérdésekre!

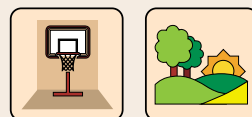
<https://kahoot.it/challenge/003230791>

Minden válaszod után megjelennek a helyes válaszok. Ellenőrizd a válaszaidat, majd próbáld meg újra kitölteni a tesztet hibátlanul!



14. „SOKSZÍNŰ JÁTÉKOSSÁG”

Időkeret: 30 perc
Munkaforma: páros



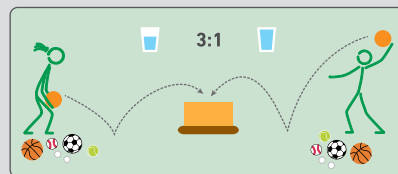
Szükséges eszközök: atlétikai minigát (helyettesíthető 2 bójával), tornapad, pionok, labdák, zsámolyok, hulahopp karika, nagy bója

Alakítsunk ki 5 állomáshelyet a teremben. Minden állomáshelyen 2-3 páros fog dolgozni. 5 percenként csere.

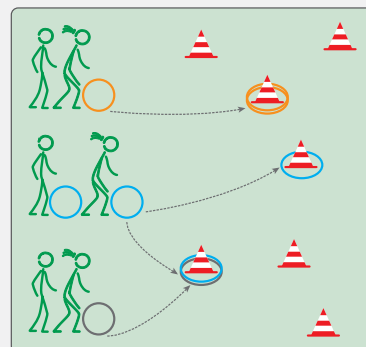
1. állomáshely: Floorball labdavezetés és -átadás a kis gátak alatt állandó helyváltoztatással, mozgás közben.

2. állomáshely – „Bátorságpróba”: Csukott szemmel próbálj meg végigmenni az akadályokon a társad szóbeli irányításával.

3. állomáshely – „Célzóvíz”: Álljatok fel párban egymással szemben! Egy pattintással kell a labdákat belepattintani a zsámolyba úgy, hogy az benne is maradjon. Próbáld ki többféle labdával (kosár, kézi, röplabda, foci, tenisz, pingpong, kislabda stb.)! Ahányszor nem sikerül, annyiszor 1-1 korty vizet kell inni a pálya mellett elhelyezett kulacsból. Minden találat 1-1 pont. A pontokat számold, majd írd az állomáshely melletti táblázatba!



4. állomáshely – „Kerítsük bel!”: Helyezzünk ki bójákat a pálya területén különböző távolságokra a rajthelyről! Minden párosnál azonos színű hulahoppkarika legyen. A párok első emberei egyszerre gurítják el a karikákat, és próbálják valamelyik bóját bekeríteni. Utána jön a pár másik fele. Minden bójának pontértéket adunk. Ha sikerült bóját bekeríteni, az annak megfelelő értékű pontot kapja a páros. Ha ugyanazt a bóját keríti be a pár másik tagja, az +2 pont a bója értékén felül. Próbáljatok minél több pontot szerezni! Ha végeztetek, írtok fel az állomáshely melletti táblára a párosotok nevét és az elért pontszámot!



5. állomáshely – „Rúgd bele!": Páronként egy focilabda és egy bója szükséges. A földről felvett vagy kézből ejtett labdát próbáld a társad kezében lévő bójába rúgni. A társ segíthet a bója mozgatásával, de a lábaival végig egy helyben kell maradnia. 5-5 próbálkozása van mindenkinek. Minden találat 1-1 pont. Számoljátok a pontokat, majd írjátok fel az állomáshely melletti papírra. Ha időd engedi, próbáld minél többször!

Értékeljétek a mai órát 1-től 10-es skálán, majd adjátok össze a kapott pontokat! Írjátok fel egy lapra és tegyétek el, mert még használni fogjuk a későbbiek során! (A dátum és az óra témája szerepeljen rajta!)



15. „MUTASD TE!” – BEMELEGÍTÉS KÖZÖSEN

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: –

Az órai bemelegítő keringésfokozás után alkossatok egy nagy kört! A körben véletlenszerűen válasszátok ki az első tanulót, aki egy nagy lépést előre lépve gimnasztikai bemelegítő gyakorlatot mutat be. Utánozzátok a társatokat! Majd ő visszalép, és a mellette lévő folytatja. Kétszer ugyanazt lehetőség szerint ne mutassátok be! (Ezért érdemes 2-3 féle gyakorlattal előre készülni.) Figyeljétek arra, hogy a bemutatás szabályos legyen!

Töltsétek ki a kérdőívet!

Hogyan érezted magad a bemutatás közben?

Volt annyi feladat a tarsolyodban, hogy azonnal tudtad folytatni a bemelegítést?

Mit gondolsz, miért fontos az óra eleji bemelegítés?

Mire kell figyelni, amikor a feladatokat végzed?



16. A PULZUSMÉRÉS ELMÉLETE

Időkeret: korlátlan (max. 10 perc)

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: multimédiás eszköz internet-hozzáféréssel

Kutakodj a neten, kérdezősködj a szüleidtől, és ismerkedj meg a következő fogalmakkal a következő órára! Ezeket fogjuk felhasználni a gyakorlatban.

Kérdések, feladatok

1. Mi a vérnyomás? Milyen értékeket mutat? Melyik az egészséges tartomány? Honnan beszélünk magas vagy alacsony vérnyomásról?
2. Mit jelent a pulzus? Miről ad tájékoztatást?
3. Mivel mérhető pulzus?



17. PULZUSMÉRÉS A GYAKORLATBAN

Időkeret: 15-20 perc

Munkaforma: páros



Szükséges eszközök: időmérő eszköz

Alakítsatok ki párokat! Minden tanuló mérje meg a társa pulzusát! Lehetőleg legyen óra minden párosnál.

Kérdések, feladatok

1. Nyugalmi pulzus mérése – Keresd meg a társad pulzusát (nyak vagy csukló), majd hangjelzéstől hangjelzésig kezd el számolni! Fél percig mérj, majd a kapott eredményt szorozd meg kettővel. Az eredményeket írdátok fel a kapott papírra!
2. Társad végezzen 20 db guggolást, majd mérd meg újra pulzusát (30 mp-ig)!
3. Társad végezzen 20 db intenzív 4 ütemű fekvőtámaszt, majd azonnal mérd meg a pulzusát (30 mp)!
4. Társad végezzen 20 db lassú hasi légzést, majd 20 db lassú mellkaslégzést. Újra mérjétek pulzust (30 mp)!

Minden eredmény kerüljön fel a lapra! Közösén értékeljétek ki az alábbi szempontok alapján!

- Mitől emelkedett a pulzus a 2. feladat után?
- Mitől emelkedett még magasabbra, majd állt vissza az eredeti, esetleg annál alacsonyabb állapotba?
- Láttok összefüggést?

	Nyugalmi pulzus	20 guggolás	20 négyütemű	20-20 légzés
Béla				
Marika				



18. TALAJTORNA (GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE SOKSZÍNŰEN)

Időkeret: 25-30 perc (15 perc játék, 15 perc torna)

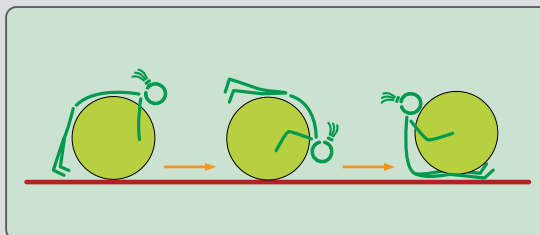
Munkaforma: egyéni



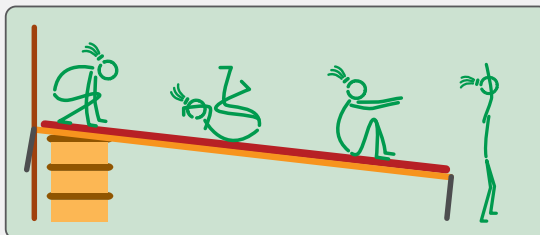
Szükséges eszközök: tornaszőnyeg, tornapad, fitball-labda, zsámoly, röplabda, egyéb labda

A mai órán a talajtornát fogjátok gyakorolni. Gurulóátfordulást előre fogtok végezni különböző kiinduló helyzetekből vagy kényszerítő eszközökkel. Figyelmesen olvassátok el a feladatokat, majd minden helyszínen 2-4 percet tartózkodva végezzétek el minél többször a feladatot.

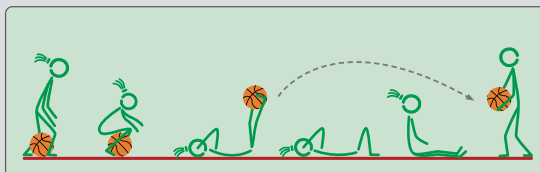
1. helyszín – Fitball-labdán kell elvégezni a gurulóátfordulást előre, majd nyújtott ülésbe érkezve a labdát magunk előtt kell megtartani, majd átadni a társnak.



2. helyszín – A tornapadot akasszuk be a bordásfal 3. lépcsőfokába, vagy tegyük zsámolyra. A tornapadok tetejére helyezünk szivacsot/szivacsokat. A gurulóátfordulást a tornapad legmagasabb pontjáról indítsuk előre. Lehetőleg nyújtott ülésbe érkezünk. Majd induljunk el arról a pontról, ahonnan a végén a talajra érkeve állásban fejezzük be a gyakorlatot. A társ végig legyen a párja mellett és segítsen, ha szükséges!



3. helyszín – Tornaszőnyegen végezzünk gurulóátfordulást előre! A gumilabdát/röplabdát szorítsuk a bokánk közé! Gurulóátfordulás közben próbáljuk meg a társunk kezébe célozni a labdát!



4. helyszín – Tornaszőnyegen gurulóátfordulás előre állásból, állásba. Minden tanuló szorítsa a tornacipője egy-egy párját a boka és a térd közé. Cél, hogy a cipők ne essenek ki onnan a feladat kezdetétől a befejezéséig.



19. BÁTORSÁGPRÓBA. PRÓBÁLD KI MAGAD!

Időkeret: 10-15 perc

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: vastag szőnyeg (ugródomb)

Ki lesz a legbátrabb?

Mássz fel a bordásfalra, majd háttal zuhanj le a szőnyegre! Próbáld meg minden ugrásod alkalmával egyre magasabbról „zuhanni”, de olyan magasról, amit biztonságosnak érzel!

Kérdések, feladatok

1. Mit éreztél zuhanás közben?
2. Mennyire dolgozott benned az adrenalin?
3. Mi pontosan az adrenalin?
4. Mitől tud jó vagy rossz hatást kifejteni a túl sok felszabaduló adrenalin?



20. KÉTHETES FITNESS CHALLENGE

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: –

Keressetek az interneten fitnessalkalmazást, amely olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyeket szívesen végeznétek a testnevelésórán 10 percben. A zenét és az esetleges eszközöket ti választjátok.

2 héten keresztül (10 alkalom) minden órán végezzétek el a feladatokat!

Osszátok be egymás között, hogy ki mikor hozza a saját feladatait, de végezhetitek egyformán ugyanazt 2 hétig, ha mindenkinek megfelel.

Segítség:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitstarua>

<https://femina.hu/fogyokura/appok-edzeshez/>

<https://www.muscleandfitness.hu/stilus/131-az-5-legjobb-mobil-applikacio-ami-tarsad-lehet-az-edzesben>



21. SZEREPCSERE

Időkeret: 5-10 perc közös gondolkodás, majd 15-20 perc játék

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: labdák, kapuk, röplabdaháló

A fiúk feladata:

Szeretnénk meg a labdarúgást a lányokkal! Találjatok ki olyan pályát, labdát, eszközöket, szabályokat, amelyekkel élvezetesebbé lehet tenni a lányok számára a focit. Figyeljétek az egészségmegőrzésre, a durvaság elkerülésére. Fontos, hogy a labdarúgás mint játék megmaradjon fő vezérvonalnak, de ezen kívül bármit használhattok.

A lányok feladata:

Szeretnénk meg a röplabdát a fiúkkal! Találjatok ki olyan pályát, labdát, eszközöket, szabályokat, amelyekkel élvezetesebbé lehet tenni a fiúk számára a röplabdát. Figyeljétek az egészségmegőrzésre, a durvaság elkerülésére. Fontos, hogy a röplabda mint játék megmaradjon fő vezérvonalnak, de ezen kívül bármit használhattok.



22. SZABADULJUNK A LABDÁTÓL!

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: tornapadok és különböző méretű labdák

Hangjelzéstől hangjelzésig tart a játék. A saját térfélen lévő összes labdát át kell dobni a másik térfelére. Cél, hogy a játék befejezésekor minél kevesebb labda legyen a saját térfélen.

Szabályok

- A kijelölt területeken kívülre dobni nem szabad!
- Rúgni tilos a labdát!
- Társat szándékosan megdobni tilos!
- A csapatok összejátszhatnak – egymásért, illetve egymás ellen.

A végén minden csapat megszámolja, hogy kinél mennyi labda van. A 3 legkevesebb ponttal rendelkező csapat ad feladatot a legtöbb ponttal rendelkezőnek. (Legfeljebb 10 db végrehajtás legyen.)

Milyen szabályváltoztatásokat javasoltok, amelyeket szívesen kipróbálnátok?



23. NETFIT® MÉRÉSI ADATOK DOKUMENTÁCIÓJA

Időkeret: 10-12 perc

Munkaforma: egyéni

Szükséges eszközök: –

Töltsétek ki a mellékelt „NETFIT-eredményeim” táblázatot! Az általános iskolai adatokat előzetes regisztráció után a <http://www.mdsz.hu/netfit/> oldalon találod. A 9. évfolyam adatait kérd testnevelő tanárodtól! Törekedj arra, hogy az idén jobb eredményeket érj el, mint általános iskolában! A táblázatot őrizd meg, hiszen a következő 3 évben még szükséged lesz rá! Nézd meg, hogy mely feladatnál értél el olyan eredményt, amelyet az idén érdemes fejleszteni!

Külön táblázatban jelölheted az „egészségzőna” adatait, hogy viszonyítani tudjál.

5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály	9. osztály	10. osztály	11. osztály	12. osztály	NÉV	Azono- sító
								Életkor	
Testtömeg (kg)	kg/m ²								
Ütemezett hasizom teszt (db)		Vázizomzat fitességi profil		Törzsemelés teszt (cm)		Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)		Kézi szorító-erő	
Erősebbik kéz (kg)		Helyből távolugrás teszt (cm)		Jobb láb (cm)	Bal láb (cm)	Hajlé-konysági teszt	Hajlé-konysági profil		



24. NETFIT® EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ FELADATOK ISMERETE

Időkeret: 10-15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: a választott feladatoknak megfelelően

6 fős csoportokba rendeződve válasszatok kettőt a NETFIT® tesztjei közül, majd mindkettőhöz gyűjtsetek 3-3 fittségfejlesztő feladatot! Mutassátok be azokat, külön kiemelve, hogy mire figyeljünk oda a helyes végrehajtást illetően! Emeljétek ki, hogy milyen hibát lehet elkövetni a feladatvégzés közben!



25. HÁZIPATIKA. PATTANÁS GO OUT!

Időkeret: 1 hét

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: –

Kimondhatjuk, hogy a pattanásokat senki nem szereti. Az alábbiakban a pattanásokkal, illetve azok kezelésével kapcsolatban olvashattok érdekes információkat.

Válasszatok ki egy-egy házi praktikát, és próbáljátok ki magatokon 1-2 hétig, majd számoljatok be az eredményről!

Kérdések, feladatok

1. Éreztetek némi változást?
2. Okozott-e problémát az adott keverék elkészítése?
3. Mered-e ajánlani másoknak?

9 tévhit a pattanásról

1. A zsíros ételek és a csokoládé pattanásokat (aknékat) okoznak. (Nem bizonyított.)
2. Csak a tinik pattanásosak. (Felnőttkorban is jelentkeznek.)
3. Az akne gyógyítható. (Nem, csak kezelhető.)
4. Nem megfelelő higiénia okozza őket. (A túltisztítással a bőr kiszáradhat.)
5. A napozás javíthat a problémán. (Rövid időre igen, de hosszú távon nem tünteti el. A nap káros hatását ne felejtsük el!)
6. Békén kell hagyni őket. (Speciális krémek használata ajánlott.)
7. A pattanásokat a stressz okozza. (Nem bizonyított.)
8. Az akne egy fertőzés. (A bőr rendellenessége, ami genetikai és hormonális okokra vezethető vissza.)
9. A hegesedés ellen nem tehetünk semmit. (Bőrgyógyász segíthet.)

Gyógynövények hatása a pattanásos bőrre

1. Kamilla-, borsmenta-, gólyaorrfűtea forrázata külsőleg: gyulladásgátló és fertőtlenítő hatású.
2. Bodzalevél-, cickafark-, csalán-, gyermekláncfűgyökér-, kamilla-, kökényvirág-, nyírfa-levéltea belsőleg (3 hétig naponta 1–3 csészével fogyasztani).
3. Kamillavirág főzetének gőze: Kitisztítja a bőr pórusait.

Házi szépítőszerek pattanásra és az arcbőrre

A pakolások hatóideje általában 20 perc.

Alma: a bársonyosan sima bőr eléréséhez főzzünk meg kevés tejben 2 feldarabolt almát, és adjuk hozzá 1 tojás sárgáját. Az így előállított masszát hagyjuk az arcunkra kenve 10 percig!

Alma: reszelve, esetleg főtt krumplival sűrítve nyugtat és táplál minden bőrtípust.

Aludttej: az érzékeny bőrűek számára hatásos arctisztító.

Ásványvíz: arcpermetként érdemes használni az arckrémünk alkalmazása előtt.

Banán: szépít, regenerál, hidratál. Száraz bőrre ajánlott a következő összetételben: 2 evőkanál banánpép, 1 evőkanál tejszín vagy tejföl, pár csepp citromlé, egy kávéskanál méz.

Élesztő: bőrradír, amely simává teszi a bőrt. Tejjel összekeverve kenhető masszát kell készíteni, felvinni az arcra, majd megvárni, míg teljesen megszárad. Belsőleg fogyasztva is hasznos a pattanások ellen (bevitt mennyiség: hetente max. 3 × 1 g).

Joghurt (natúr): bőrnyugtató, tisztító hatású, eltávolítja az elhalt hámsejteket, nedvességet pótol.

Krumpli: megfőzve, összetörve, tejföllel hígítva gyulladáscsökkentő, nyugtató hatású.

Krumpli: nyersen lereszelve, 1 tojás sárgájával, mézzel elkeverve tápláló, simító, nyugtató masszát kapunk.

Méz: kiváló ajakápoló, ha száraz, cserepes a bőr. Élénkíti a száj színét is.

Méz: 1:2 arányban keverve túróval tápláló pakolást készíthetünk száraz és normál bőrre. Arcra is, nyakra is kenhető.

Paradicsomlé: zsírtalanít, táplál és hidratál. Kozmetikai vattalapokat átítatva vigyük az arcra!

Sárgarépa: pépesített formában tejszínnel vagy tejföllel elkeverve jó hatást gyakorol az arcbőrre, de a nyak és a dekoltázs ápolására is kiváló készítmény.

Tejföl: vitaminokban, zsírokban gazdag. Addig kell az arcon hagyni, amíg beszívódik.

Tejpor: száraz bőr kezelésére használható. 2 evőkanál narancslével, 1 tojás sárgájával masszává keverjük, 10-15 percig hagyjuk felkenve az arcon.

Tojásfehérje: pár csepp citromlével összekeverve kisimítja a bőrt. Alkalmi arcpakolásként használható, hetente max. 10 percig.

Túró: száraz, érzékeny bőrre kenve zsírpótló nyugtató maszkot eredményez. 20 perc után langyos tejjel mossuk le!

Uborka: leve hidratáló hatású, telíti, feszesíti a bőrt. Magában is felkenhető, de az arckrémünkhöz is keverhetjük.

Zöldpaprika: sima, selymes hatású arcbőrt eredményez. A kencéhez 1 evőkanál paprikamasszát kell jól összedolgoznunk 1 evőkanál tejszínnel.

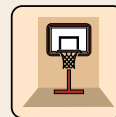
Kiváló **kondicionáló pakolást** kapunk 1 evőkanál tejföl, ¼ citrom levének és 1 teáskanál méznek az összekeverésével.



26. „FORRÓ KRUMPLI”

Időkeret: 15 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: 8 kg-os medicinlabda

Feladat a medicinlabda továbbítása a társnak kézből kézbe. A továbbítás lehetőség szerint dobással történjen. Zenétől, zenéig lehet végezni az átadásokat.

Aki kiejti a kezéből a labdát, az kiáll, és elkezdi a „plank”-et. Akinél a zene leállításának pillanatában a labda van, szintén kiáll, és ő is elkezdi a „plank”-et. 1 perc plank után visszaállhatnak a tanulók.



27. SZÓRAKOZTATÓ SORVERSENY

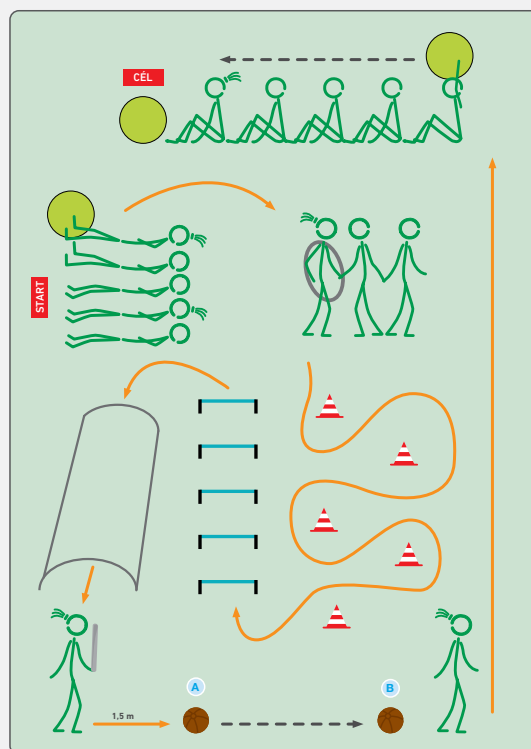
Időkeret: 20 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: fitball-labda, hulahoppkarika, zsámolyok, tornaszőnyeg, tornapad, medicinlabda (gördeszka, szivacsabda, tornabot stb.)

A csoport minden tagja szorosan egymás mellé fekszik hanyatt fekvésben. A legelső tanuló a bokája közé vesz egy fitball-labdát, áthelyezi azt a mellette lévő társ bokája közé, majd a labda megy tovább a sor végéig. Amint valaki átadta a labdát, már fel is áll, megfogja a mellette lévő társ kezét, és egy hulahoppkarikát kell eljuttatni a sor végére úgy, hogy kézzel nem segíthetünk a karika tovább haladásában. Amennyiben a karika már túljutott valakin, az indul futva a szlalom pályán, majd vissza a kisgátak felett páros lábon átszökdel, azután átbújik az akadály alatt, felveszi a tornabotot, amit a kezén/ujján egyensúlyoz, így haladva kb. 1,5 métert. A medicinlabdát felveszi „A” pontból, és átviszi „B” pontra. (A következő ember „B” pontról visszaviszi „A” pontra.) Onnan futás vissza, és törökülésbe ül egymás mögé mindenki, aki végzett. Az utolsó beérkező ember a fitball-labdát megfogja, és fejek felett, kézből-kézbe visszajuttatjuk az első emberig.



Változtassatok a játékon, hogy még izgalmasabb legyen! Nem csak mozgásos feladat lehet a módosítás. Használjátok a fantáziátokat!



28. GYŰJTSÜNK LÉPÉSEKET, KILOMÉTEREKET KÖZÖSEN AZ ISKOLÁBAN!

Időkeret: max. 1 hét
Munkaforma: egyéni

Szükséges eszközök: lépésszámlálós készülék (óra, telefon)

Tetszőleges időintervallumot választva (egy hétnél ne legyen több) a tanórai szünetekben a megfelelő készülékek segítségével számoljátok a „lépéseiteket”, majd azokat a nap végén mutassátok be a testnevelőknek! Egy hét után eredményhirdetés.

Kérdések, feladatok

1. Hogyan valósítottad meg óráközti szünetekben, hogy ilyen sokat tudj sétálni?
2. Könnyebben telt így az idő?
3. Mennyire fáradtál el?
4. Mit javasolsz a többieknek?



29. EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Időkeret: 10 perc
Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: toll, telefon internet-elérhetőséggel

Készíts a helyes táplálkozással kapcsolatos online vagy papíralapú tesztet! Dolgozhattok kisebb létszámú csoportokban is (max. 4-5 fő). A teszteket a következő óra elején 5 perces időkeretben töltsétek ki önállóan, majd a kérdőív készítőivel közösen fogjátok értékelni.

Internetalapú kitöltés esetén használhattok telefont. Ha több hiba is csúszott a megoldásba, úgy kérd meg a társaidat, hogy addig töltsék újra, míg hibátlan nem lesz.

Papíralapú teszt – A kitöltés végén átadjátok egymásnak a tesztet, és közösen kijavítjátok, megbeszélitek.

Kérdések, feladatok

1. Melyik kérdés okozott problémát?
2. Van-e olyan téma, fogalom, amivel még soha nem találkoztatok?
3. Ki az, aki figyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon?



30. AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FOGALMA ÉS FAJTÁI

Időkeret: 10-15 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: -

Szerintetek mit jelent az állóképesség?

Mondjatok egy sportági vagy valamilyen fizikai aktivitással kapcsolatos példát a definíció alapján!

Mit gondoltok, milyen fajtái vannak az állóképességnek?

Olvassátok el az alábbi definíciókat, majd utána néhány kérdés következik!

Hosszú távú állóképesség jellemzői: a 15-30 perc feletti erő kifejtés, az iram és az erő kifejtés intenzitása jelentősen nem csökken, a munkavégzés főleg aerob, legfőbb feltétele a tökéletes keringési-légzési működés. Fejlesztése: hosszan tartó, folyamatos fartlek (iramjáték).

Középtávú állóképesség jellemzői: 2-9 perc közötti erő kifejtés. A munkavégzés intenzitása nem változik lényegesen. 2 perc fölött oxigén jelenlétében történik az energiaszolgáltatás. Középtávú állóképességi övezetbe tartozó sportágak: 800-2000 méteres síkfutás, 400 méteres vegyes úszás, stb.

Rövid távú állóképesség jellemzői: a 45 mp-2 perc közötti erő kifejtés, például a 200 méteres síkfutás.

Erő-állóképesség: jellemzi a kifáradás elérése ellenállások leküzdése során. Fontos tényező például a küzdősportokban, mint a cselgáncs, birkózás.

Gyorsasági állóképesség: jellemzői, hogy a sportoló rendelkezzen olyan képességgel, amellyel képes maximális vagy ahhoz közeli gyorsasággal (mozdulat, mozgás) viszonylag hosszan tartó, illetve ismételt izommunkára. Sportágak: sportjátékok, atlétikai dobó vagy ugró versenyszámok, stb.

Kérdések, feladatok

1. Milyen sportágra jellemző a gyorsasági állóképesség?
2. Milyen sportágra jellemző a középtávú állóképesség?
3. Milyen sportágra jellemző a hosszú távú állóképesség?
4. Milyen sportágra jellemző az erő-állóképesség?



31. AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI

Időkeret: 10-12 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: internet-elérhetőséggel rendelkező kommunikációs eszköz

Alkossatok 5 fős csoportokat! Nézzétek meg a zanza.tv oldalon Az állóképesség fejlesztési lehetőségei című kisfilmet, utána közösen töltsétek ki a kapcsolódó tesztet, amelyet a kisfilm alatt találhattok, majd ellenőriztétek a megoldásokat!

<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/edzeselmelet/az-allokepesség-fejlesztés-lehetosegei>

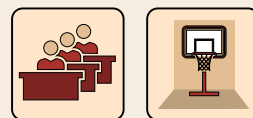




32. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ALAPELVEI

Időkeret: 10-12 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: 20 db nyomtatott szövegbox, kérdések, interneteléréssel rendelkező kommunikációs eszközök

Alkossatok 5 fős csoportokat! Minden csoport 3-3 példányt kap az alábbi szövegből és a kapcsolódó kérdésekből. Közösén olvassátok el majd válaszoljátok meg a kérdéseket! A végén foglaljátok össze az olvasottakat, és beszéljétek meg a nyitott kérdéseket!

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az a szervezet, amely az egészség kérdéskörével foglalkozik. Kutatásokat végeznek az emberek egészségi állapotával kapcsolatban, illetve megfogalmazták az egészség definícióját is. A WHO szerint az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség és fogyatékoság hiánya. Egészségi állapotodat számos tényező befolyásolja, és ezek mind-mind olyan dolgok, amikre te is oda tudsz figyelni és tudsz rajtuk változtatni. Ilyen például az egészséges táplálkozás és a káros szenvedélyek kerülése. Nem egészséges például gyorséttermekben étkezni, dohányozni, vagy túlzott mértékű alkoholt fogyasztani. Biztos hallottad már azt a szót, hogy stressz. Azt jelenti, hogy a szervezetet különböző ingerek érik, amelyekhez alkalmazkodnia kell. Például a felgyorsult életvitellel kapcsolatos mindennapos események: a túlszűfolt városi környezet, munkahelyi elvárások, zajártalom. Az úgynevezett szociális jólét érdekében fontos, hogy jó alkalmazkodó és problémamegoldó képességed legyen. Így az esetleges konfliktushelyzetek nem okoznak számodra stresszt. Ha megfelelő stresszoldó technikát választasz, akkor szintén teszel valamit az egészségedért. Sokan a dohányzás mellett döntenek, ami azonban nagyon káros a szervezetre. Sokkal jobb, ha sporttal, mozgással vezeted le a feszültséget. A sport nemcsak a feszültségvezetés eszköze, hanem az egyik legfontosabb alappillére egészséged megőrzésének. A rendszeres fizikai aktivitásnak óriási jelentősége van napjainkban. A sport a mozgászegény életmód és az ebből fakadó betegségek legjobb ellenszere.

A rendszeres edzés hatására javul az anyagcsere, gyorsabb lesz az emésztés, ami segít megelőzni az elhízást. A keringési és a légzőrendszer működése is megváltozik. Sokkal gazdaságosabban fog működni a szív és a tüdő, ezáltal elkerülhetők a különböző szív- és érrendszeri megbetegedések. A sport hatására fejlődik az izomzat, a csont- és ízületi rendszer, így kisebb az esélye a tartáshibák, gerincpanaszok kialakulásának. A rendszeres testedzés jótékony hatásait olyan területeken is észlelheted, mint a tanulás vagy később a munkahely. A sportolók, főleg az állóképességi sportágat űzők, nemcsak a fizikai, hanem a mentális terhelést is jobban bírják. Többet és hatékonyabban tudnak tanulni vagy dolgozni.

Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás mellett nagyon fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés is. Sokan azért betegednek meg, mert túlhajszolják magukat. Túlzásba viszik az edzések gyakoriságát, időtartamát, vagy túl sokat dolgoznak, és szinte soha nem pihennek. Pedig a pihenés ugyanolyan jelentőséggel bír, mint bármelyik másik tényező! Minden ember számára az egészség a legfontosabb dolog. Egészséged megőrzése érdekében viszont tenned kell! Figyelned kell a táplálkozásodra, a rendszeres fizikai aktivitásra és a pihenésre, valamint ezek egyensúlyára.

Kérdések, feladatok

1. Mit jelent az egészség?
2. Mennyire fontos a pihenés és miért?
3. Mi javul a rendszeres edzés hatására?
4. Ha válaszoltatok a kérdésekre, nézzétek meg közösen a szöveghez készült kisfilmet!

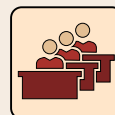
<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/sportegeszsegtan/az-egeszseges-eletmod-alapelvei>



33. ERŐ ÉS ERÉNY A SPORTBAN ÉS A MORÁLIS HAGYOMÁNYBAN

Időkeret: 10-15 perc

Munkaforma: csoportos



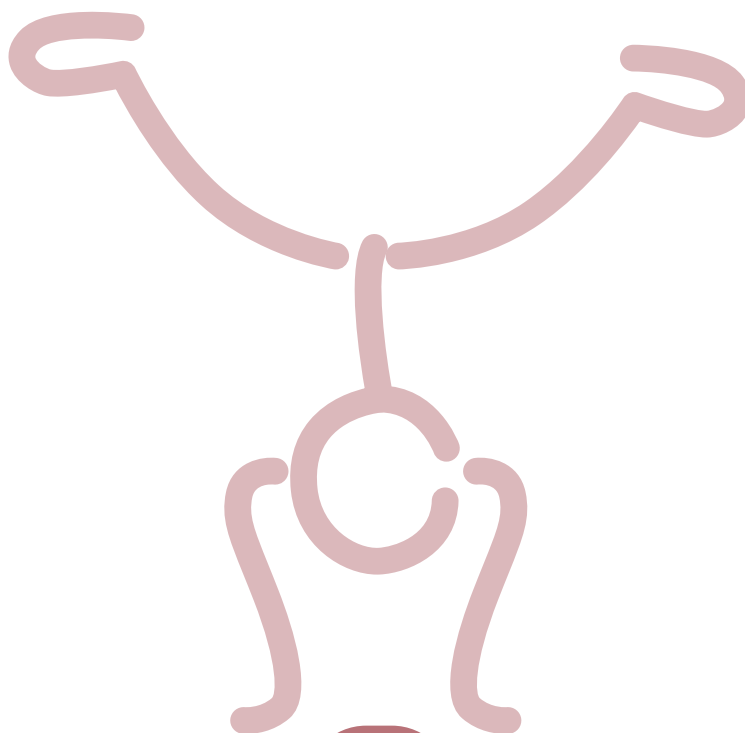
Szükséges eszközök: internet-elérhetőséggel rendelkező kommunikációs eszköz

Alkossatok 5 fős csoportokat! Nézzétek meg a zanza.tv oldalon az *Erő és erény a sportban és a morális hagyományban* című filmet, utána közösen töltsétek ki a kapcsolódó tesztet, amelyet a kisfilm alatt találhattok, majd ellenőrizték a megoldást!

<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/sportetika/ero-es-ereny-sportban-es-moralis-hagyomanyban>

Kérdések, feladatok

1. Neked mit jelent a sport?
2. Mit tanít meg számodra a sport?
3. Miért ajánlanád másoknak, hogy sportoljanak?
4. Miért beszélnél le másokat a sportról?





34. LABDARÚGÁS: LABDAVEZETÉS, LABDAPASSZOLÁS JÁTÉKOSAN

Időkeret: 30 perc

Munkaforma: páros, csoportos



Szükséges eszközök: labdák, fitball-labda, tornapad

Bemelegítő feladatok

Párokban, egy labdával végezzétek el a következő bemelegítő gyakorlatokat! Figyeljete a társatokra és a többi tanulóra is!

- Folyamatos haladás közben labdavezetés, majd labdaátadások.
- Labdaátadások különböző technikákkal (külső, belső).
- Labdaátadások jobb, majd bal lábbal.
- Labdaátadások távolodva egymástól, majd közeledve egymáshoz.
- Hangjelzésre 360 fokos fordulattal irányváltás, majd feladat folytatása.

Együttműködő/versengő feladatok

3 csapat alakul, minden csapatban rendeződjete párokba! Páronként két labdával végezzétek a következő feladatokat!

- Kézfogással, folyamatos labdavezetéssel bója megkerülése, majd vissza. Labdák átadása a következő párnak. (Elgurult labda esetén vissza kell állni, és onnan folytatni a gyakorlatot.)
- Az iménti feladat hátrafelé haladással.
- Labdavezetést bójakerüléssel, közösen kézben tartva egy fitball-labdát.
- Egymással szemben állva folyamatos labdaátadás, miközben teniszlabda dobása a társnak.

A tornapadot fordítsátok az oldalára! Álljanak egymás mögé a csapattagok! Az első ember rárúgja a labdát a padra, majd fut a sor mögé. Egymás után következve rúgjátok a labdát a tornapadra!

Találjon ki minden csapat egy-egy együttműködésen alapuló, de versengő feladatot, amely a labdavezetésre épül! Ismertessék a csapatok a feladatokat, majd hajtsák végre azokat!



35. ISMERJÜK MEG A LABDARÚGÁST!

Időkeret: 10-12 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: interneteléréssel rendelkező kommunikációs eszköz

Húzzatok egy-egy képmozaikot a borítékból, majd keressétek meg a kép többi részét! Akiknél megtaláljátok a többi képrészletet, ők lesznek a csapattársaid. Az internet segítségével (vagy saját kútfőből) beszéljétek legalább 5 percet a kapott képről! Ki vagy mi látható a képen? Mit érdemes tudni róla?

Majd nézzétek meg a zanza.tv oldalon a *Labdarúgás* című kisfilmet, utána közösen töltsétek ki a kapcsolódó tesztet, amelyet a kisfilm alatt találhattok! Végül ellenőrizzétek a megoldást!

<https://zanza.tv/testnevel-es-sport/sportagi-ismeretek/labdarugas>

Beszéljétek a mai magyar labdarúgás helyzetéről is!



36. KOSÁRLABDA – KREATÍV JÁTÉKOK

Időkeret: 30-35 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: kosárlabda, különböző méretű labdák

5 fős csapatokat alkotva próbáljátok ki a következő játékokat!

Fogyasztós játék

A játék labdavezetés nélkül folyik két csapat között. Az a játékos, aki passzol, a passzal együtt mond egy nevet az ellenfél játékosai közül. Aki a nevet hallja, annak rögtön le kell futnia az alapvonalra, meg kell érintenie a vonalat, és utána futhat vissza védekezni. Minél gyorsabban passzolnak a játékosok, annál üresebb helyzetet tudnak teremteni a dobáshoz.

Páros kosárlabda

Itt is két csapat játszik egymás ellen. A játékosok választanak egy párt a saját csapatukból. Nagy létszám esetén az sem baj, ha az egyik csapatban eggyel több pár van. Ha az összes játékos létszáma páratlan (pl. 13), egy játékos segítő lesz (időnként cseréljétek le őt!), neki mindig lehet passzolni, de nem dobhat rá, és nem szedhet lepattanót. A párok megfogják egymás kezét, és így játszanak két kosárra. A párok tagjai egymásnak passzolhatnak, időnként cseréljenek oldalt.

Változat: a párok nem kezet fognak, hanem a lábuknál kapcsolódnak össze (pl. cipőfűző összekötése vagy szalaggal összekötés).

Játék különböző méretű/állagú labdákkal

Ez egy kétkosaras játék két csapat között, legalább két különböző típusú labdával. A labdák száma a játékosok számától függ. Az a fontos, hogy mindenki aktívan részt vegyen a játékban, senkinek ne legyen lehetősége ácsorogni. Az egyik labda lehet a megszokottól eltérő méretű kosárlabda, a másik gumilabda, a harmadik szivacsabda. Beszéljétek meg előre azt is, hogy a különböző labdákkal hogyan kell játszani, lehet-e vezetni őket, vagy csak gurítani, pattintva passzolni velük, stb.

Az éppen pihenő csapatoknak az a feladatuk, hogy változtassanak az éppen zajló játék szabályain. Csak egyetlen szempont alapján módosíthatnak. Ilyen szempont lehet például a labda típusa, a célfelület, a labdavezetésre vonatkozó szabály.

Értékeljétek a mai testnevelésórát 1–10-es skálán, majd adjátok össze a kapott pontokat! Írjátok fel egy lapra és tegyétek el, mert még használni fogjuk a későbbiek során! (A dátum és óra témája szerepeljen rajta!)



37. ISMERJÜK MEG A KOSÁRLABDÁT!

Időkeret: 10-12 perc

Munkaforma: csoportos



Szükséges eszközök: interneteléréssel rendelkező kommunikációs eszköz, toll, papír

Alkossatok 5 fős csoportokat! Nézzétek meg a zanza.tv oldalon a Kosárlabda című kisfilmet, utána közösen töltsétek ki a kapcsolódó tesztet, amelyet a kisfilm alatt taláhattok, majd ellenőrizzétek a megoldást!

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportagi-ismeretek/kosarlabdazas>

Találjatok eltérést a videóban látott és a mostani pályarajz között! Felfedeztek-e még bármi-féle változást a mai kosárlabdában és a kisfilmben megjelenítettben?



38. ÍGY ÉRTÉKELEM MAGAM

Időkeret: 10 perc

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: toll

Töltsd ki a mellékelt kérdőívet! Törekedj arra, hogy őszintén válaszolj minden kérdésre!

Mi az, amit szerettél, és mi az, amit nem szerettél a testnevelésórákban?

Szerettem:

Nem szerettem:

Mi az, amin változtatnál, és azt hogyan tennéd? (Konstruktív megoldásokat írd!)

Változtatnék:

Hogyan:

Írd X-et a táblázat megfelelő cellájába!

1: egyáltalán nem jellemző / nem értek egyet

2: kicsit jellemző / részben egyetértek

3: nagyon jellemző / egyetértek

4: abszolút jellemző / nagyon egyetértek

	1	2	3	4
Megtanultam vigyázni a saját és a társaim testi épségére.				
Megtanultam és alkalmaztam a házirendet.				
Sportszerűnek tartom magam.				
Megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztok mindennap.				
A testnevelésórákon kívül is szoktam mozogni és sportolni.				
Azért szeretek játszani, mert örömet lelem benne.				
Amikor volt lehetőségem, olyankor az ötleteimmel segítettem, hogy még érdekesebb feladatokat végezzünk testnevelésórán.				
Azt szerettem jobban, amikor megmondták, hogy mit csináljak, és nem nekem vagy a csapatomnak kellett kitalálni a feladatokat.				
A testnevelésóra számomra egy kihívást jelentő, izgalmas óra.				
Örültem, amikor elmaradt a testnevelésóra.				
Sok új információval találkoztam.				
Elgondolkozom, hogy testnevelésből érettségizem.				
A testnevelésórán a tőlem telhető maximumot próbálom kihozni magamból.				
Ha tehetem, ellógóm az összes feladatot.				



39. HELYES LÉGZÉSTECHNIKA, RELAXÁCIÓ

Időkeret: 12-15 perc

Munkaforma: egyéni, csoportos



Szükséges eszközök: zene, szőnyeg/polifoam

Olvassátok el figyelmesen a helyes légzéstechnikára vonatkozó instrukciókat! Olvasás után azonnal próbáljátok is ki azokat! A helyes légzőtechnika megtanulása után feküdjetek le a teremben! Mindenki hanyatt feküdjön, és csukja be a szemét! Figyeljete arra, hogy keresztben nem lehet sem a kéz, sem a láb! Hallgasd a relaxációs zenét, 5-10 perc tudatos légzőtechnika után át lehet állni normál légzésre és hagyni, hogy kikapcsoljon az agyad!

Helyes légzéstechnika

Lélegezzünk tudatosan!

A helyes légzéshez ellazult állapot is szükséges. A tökéletes ellazulást úgy érhetjük el, ha hanyatt fekszünk a földön vagy egy matracon, kezünket testünk mellé fektetjük, szánkat lazán becsukjuk, elfelejtjük gondjainkat. Ha spontán légzésünk nyugodttá vált, álljunk fel, két kézzel végezzünk kaszáló mozgást, majd kulcsoljuk össze ujjainkat a hátunkon. Ezek a gyakorlatok megmozgatják bordaközi izmainkat, felszabadítják a lapockákat. A direkt légzőgyakorlatokat reggel és este nyitott ablaknál vagy a szabadban, jó levegőn végezzük. Belégzéskor emeljük fel karunkat, kilégzésnél pedig hasunk előtt zárjuk össze! (A levegőt orrunkon keresztül fújjuk ki!) Napokon keresztül fokozatosan igyekezzünk egyre több levegőt tüdönkbe szívni, s kilégzésnél minél többet kipréselni onnan! Egy másik gyakorlattal tüdönk kapacitását növelhetjük. Egyenes testtartással, felemelt karral lélegezzünk ki, majd a kar fenntartásával hajoljunk előre, miközben mély levegőt veszünk! Felemelkedés közben fújjuk ki a levegőt! A gyakorlatot egymás után, naponta maximum nyolcszor végezzük el! Rossz közérzetünket száműzhetjük az úgynevezett méregtelenítő légzéssel. Hasunk előtt keresztbe tett kezünket lassan, felemelés közben tárjuk szét, az emelés ritmusában szívjunk be levegőt, majd karunk leengedése közben préseljük ki a tüdönkből! Ne pótoljuk rögtön a levegőt, húzzuk hátra a vállunkat, majd a maradék gázt a váll előre húzása közben préseljük még ki! A gyakorlatot többször végezzük el! Hatására frissebbek leszünk. A spontán légzés általában két ütemre, ki- és belégzésre korlátozódik. A tudatos légzés három vagy akár négy ütemben is történhet. Az első esetben néhány másodpercen keresztül szívjuk be a levegőt, ugyanennyi ideig tartasuk bent, majd orrunkon át fújjuk ki egyszerre! Erre a légzéstípusra meg kell tanítanunk vegetatív idegrendszerünket, a bevézéshez hónapokon keresztül rendszeresen végeznünk kell a légzőgyakorlatot. E légzéstípus segítségével összeszedettebbé, kiegyensúlyozottabbá válhatunk. A négyütemű légzés a természet négyes ritmusához igazodik. Az első ütemben belégzést végzünk, a másodikban benntartjuk a levegőt, a harmadikban kiengedjük, míg a negyedik ütemben néhány pillanatig szüneteltetjük az újbóli levegővételt. Ennél a légzésfajtánál a ritmus és nem a beszívott levegő mennyisége a fontos. Például számoljunk négyig belégzéskor és kilégzéskor, kettőig a benntartás és a szüneteltetés alatt. A légzőgyakorlatokkal idegműködésünket is szabályozzuk, már az egyszerű mély belégzés és a hosszú, sóhajtásszerű kilégzés is kellemes, idegnyugtató hatású.

Jógalézés

Egy másik tudatos légzésgyakorlat a jógalézés. Két légzésmódot ismertetünk, és négy légzésfázist különböztetünk meg. Az első légzésfajtánál, a hasi légzésnél a kilégzés során behúzzuk hasunkat, ezzel növeljük a hasúri nyomást. A gyakorlat hatására rekeszizmunk ellazultan felemelkedik, tüdők térfogata hosszirányban csökken, alsó részéből kipréselődik a levegő. Belégzés során hasizmainkat ellazítjuk, hasunkat „leengedjük”, így biztosítunk helyet a munkába fogott rekeszizmoknak, amelyek ezáltal képesek megnövelni tüdők alsó részének a térfogatát. A tudatos hasi légzés során nem szabad mellkasunkat és vállunkat mozgatnunk. A második légzésfajtánál, a mellkasi légzéskor a mellkas szűkítésével és tágításával lélegzünk, ekkor lényegében tüdők középső részében cseréljük ki a levegőt. Hasfalunk és vállunk a légzés során maradjon mozdulatlan! A légzés négy szakaszban történik: kilégzéskor tüdönkből eltávolítjuk a szén-dioxidos levegőt, az aktus nyugtatja az idegrendszert, csökkenti a vérnyomást és a pulzus számát. A belégzés mozzanata kitérít a tüdő léghólyagocskáit, aktivizálja az izmokat, a pulzusra és a vérnyomásra növelő hatást gyakorol. A légzésszünet és a levegő benntartása szünetelteti a légzőidegek elektromos működését, segíti a szellem kibontakozását, test feletti uralmát. A cél, hogy elérjük a teljes jógalézés ütemét, a 16 másodperces kilégzés, 4 másodperces szünet, 8 másodperces belégzés, 4 másodperces légzésvisszatartás ütemét. Jó eredménynek számít a 8-4-8-4-es tempó is.

Ha otthon gyakorolni szeretnéd a befelé figyelést, meditációt, érdemes olyan zenét, hanghatásokat választani, amik segítik ezeket. Ilyen pl. a tibeti hangtálak különböző magasságú hangjai vagy az eső, a csobogó víz hangja.

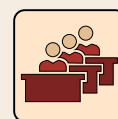
Zene: <https://www.youtube.com/watch?v=Y6QTdvbu0ul&t=587s>



40. TAKTIKAI GONDOLKODÁS A SAJÁT SPORTÁGADBAN

Időkeret: 10-12 perc

Munkaforma: egyéni



Szükséges eszközök: interneteléréssel rendelkező kommunikációs eszköz, toll, papír

Ismertesd a saját vagy kedvenc sportágadra vonatkozó taktikai variációkat, a játék legfontosabb elemeit! Használhatsz videót, képeket, rajzolótáblát stb.

Módszertani megjegyzések, javaslatok a pedagógusoknak

1. évfolyam

1. feladat

A feladat házi feladatként is kitűzhető.

3. feladat

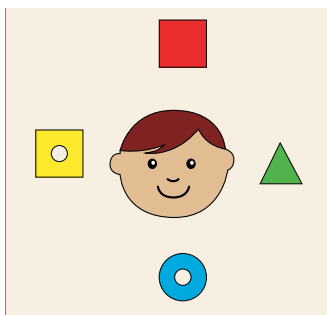
A rajzos (c) jelű feladat házi feladatként is kitűzhető.

4. feladat

A tanulók a sorrendet a tanító utasítására megváltoztathatják és további állomásokat is betehetnek.

7. feladat

Az a) feladat megoldása:



8. feladat

Akadálypálya lehet pl. egy felfordított pad vagy a vonalon való haladás.

9. feladat

A feladat jó házi feladat lehet az őszi szünetre.

17. feladat

Ez egy, a téli szünidőre szánt feladat lehet.

22. feladat

Sokszorosítható szmájlikártyák a dokumentum végén.

27. feladat

A kapu és eszközök helyett a célfelületeket kijelölhetjük bordásfalon vagy más, szabadon álló falfelületen is. Célok kialakításához bármilyen eszközt lehet használni.

5. évfolyam

4. feladat

A feladat tanórán és házi feladatként is alkalmazható.

5. feladat

Ez a feladat az alapvető mozgáskészségek (futás, ugás, kúszás, mászás, stb), és utánzó mozgások (pókjárás, rákjárás, nyusziugrás, medvejárás, sánta róka, stb.) alkalmazásával is végrehajthatóak.

6. feladat

Csapatonként helyezünk el a talajra egy-egy dobókarikát, és attól 3 méterre egy tornaszőnyeget.

A tornaszőnyeg átfordítását az utolsó 2 tanuló végezze, és fussanak vissza a sor végére! Aki eldobta a labdát, és eltalálta a szőnyeget, tolja előrébb a karikát 3 nagy lépéssel! Sikertelen találat esetén a karika és a szőnyeg is marad a helyén!

7. feladat

A példákban szereplő számok:

- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahányszor naponta étkezni kell! 5 (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora)
- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahány órát naponta aludnod kell! 9
- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahány tesióra van a héten! 5
- Keveredj és csoportosulj aszerint, ahány tejfoga van a gyerekeknek! 20

8. feladat

A balesetveszélyre hívjuk fel a tanulók figyelmét, valamint arra, hogy ne kukucskáljanak a kendő alól! Mindenképpen párban játszható párokkal is. A bekötött szemű játékost társa irányítja, segíti, majd szerepet cserélnek.

9. feladat

A játékot 1-1 csapat vagy 2-2 csapat is játszhatja egymás ellen, két kisebb vagy egy nagyobb alapterületű pályán!

11. feladat

A játékban meghatározhatjuk a tanulók alaphelyzetét. Történhet a labdadobás és -elkapás ülve, térdelésben, karikákban állva úgy, hogy tilos kilépni a karikákból a labda elkapásánál.

Többfajta dobásformát is alkalmazhatunk: kézilabdával egykezes felső, alsó vagy pattintott átadást. Kosárlabdával kétkezes mellső, pattintott vagy kétkezes, fej fölötti átadást!

12. feladat

Másfajta zombipózt is meghatározhatunk azok számára, akiket megfogtak. Ilyen lehet például: egy lábon állás csípőre tartással, féltérdelés mellső középtartással, fekvőtámasz, hason fekvés.

13. feladat

A játék előkészítéseként a pálya egyik végébe kirajuk az összes bóját, és csoportonként 3-3 labdát elrejtünk tetszőlegesen egy-egy bója alá. 5-6 fős csapatokat érdemes kialakítani.

14. feladat

A tanulócsoporthok (random csoportalakítás) feladatkártyán kapják meg a mozgásformákat, és nekik kell javítani az adott mozdulatot az egészségtudatosság jegyében. Gondoskodnunk kell a csoportok számának megfelelő számú kártya nyomtatásáról.

15. feladat

Párban is játszható, akár tereptárgyakat kirakva a teremben (pl. zsámoly, amire le lehet ülni).

16. feladat

Ne lépjenek a gyerekek a 6-os vonalra!

17. feladat

Az alagút alatt átbújó gyerek válla, miután mellső fekvőtámaszban elhelyezkedett, érjen hozzá a térd vállához!

18. feladat

A dokumentum végén található nagy méretű kép szétvagdosásával állíthatók elő a puzzle-darabok.

20. feladat

„Hívószóként” egyéb sportágak posztjainak, az adott sportágra jellemző versenyszámainak, szakkifejezéseinek megnevezéseit is adhatjuk. Például: atlétika – futás, gyaloglás, távolugrás, magasugrás, súlylökés; torna – gurulóátfordulás, mérlegállás, cigánykerék, fejjállás.

21. feladat

A játékot többféleképpen varálhatjuk.

Meghatározhatjuk a labda dobásának módját:

- kitámasztásos lövés jobb és bal kézzel is,
- felugrásos lövés jobb és bal kézzel is,
- három lépésből felugrásos lövés jobb és bal kézzel is,
- labdavezetésből felugrásos lövés jobb és bal kézzel is,
- kapott labdával kitámasztásos lövés jobb és bal kézzel is,
- kapott labdával felugrásos lövés jobb és bal kézzel is,
- kapott labdával három lépésből felugrásos lövés jobb és bal kézzel is,
- kapott labdával labdavezetésből felugrásos lövés jobb és bal kézzel is,
- variálva pattintott és elhajlásos lövéssel.

Különböző méretű és anyagú labdákat is használhatunk a játék során. Szabály lehet például, hogy a szivacskezilabdával kitámasztásos lövést kell végezni, a 0-s méretű kézilabdával felugrásos lövést... Hasonlóan a labda típusához igazítva a célfelületet is előírhatjuk. Például: szivacskezilabdával pattintott dobás másik térfél közel eső részére, 1-es méretű kézilabdával pattintott dobás a másik térfél távoli részébe.

22. feladat

Egyéni játékként is szervezhető a tevékenység. Igaz állításkor állásban, hamisnál guggolótámaszban kell elhelyezkedni. A kért mozgások tetszőlegesen variálhatók.

Néhány lehetséges állítás:

- Naponta 1,5-2 liter vizet kell elfogyasztani.
- Az energiatartalok egészségesek.
- Sok cukros ételt kell fogyasztani, akkor nem fogsz elhízni.
- Elég az 5-6 óra alvás.
- 9 órát kell aludni.
- A fehér kenyér egészséges.
- Sok gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztani.
- Hetente kell csak megfürdened.
- Minden étkezés után fogat kell mosni.

- A fehéreneműt naponta kell cserélni.
- Testnevelésóra után pótolni kell az elvesztett folyadékot, lehetőleg vízzel.
- Nem kell átöltözni sportolás után.
- A bemelegítés fontos.
- A kávé fontos a gyermekek számára, mert felfrissülnek tőle.
- Nem érdemes vizet inni, mert nincs benne tápanyag.

23. feladat

A trikókat dobni nem szabad, csak átadni.

A játék sokféleképpen variálható. Számolhatjuk, hogy

- adott idő alatt hányszor tudják teljesíteni a csapatok a feladatot,
- hányszor teljesítik a feladatot anélkül, hogy a trikó földet érne.

Szemponthoz lehet a végrehajtás minősége is.

Meghatározhatjuk, hogy minden átadás után a csapattagok közösen végeznek egy karhajlítást. (A kapcsolódó NETFIT-hanganyag segítségével megadhatjuk a feladatvégzés ritmusát.)

A trikó mellett lehetővé tehetjük, hogy a csapatok válasszanak a kihelyezett sporteszközök közül. Így a problémamegoldás is szerepet kap a feladatban. Választható eszköz lehet például:

- teniszlabda,
- golflabda,
- szivacskezilabda különböző méretekben,
- babzsák,
- lufi,
- maroklabda,
- PET palack,
- papírgalacsin.

26. feladat

A játékban a labda szerepét betöltheti:

- lufi,
- fonalgombolyag,
- babzsák,
- szivacskezilabda.

29. feladat

A játékot többször is játsszuk el úgy, hogy mindenki legyen „mentős” és „sérült” is!

30. feladat

A játékot számtalan módon tudjuk módosítani (nehezíteni vagy könnyíteni).

- A játék kipróbálható többféle labdával, labda helyett játszható lufival is.
- Egyszerre több labdát (vagy lufit) is levegőben tarthatnak a csapatok.
- Több, eltérő színű lufit alkalmazva, a lufit a színének megfelelő módon kell megérinteni. (Például a piros lufit csak tenyérrel, a kék csak bal kézzel szabad érinteni.)
- A csapatok kitzhetnek maguknak egy célt (elérendő pontszámot), amit igyekeznek teljesíteni.
- A játék történhet zenére. Ameddig szól a zene, addig kell vigyázni a labdára.
- Változtathatjuk a csapatok létszámát, előírhatjuk a labdaérintők sorrendjét.
- A gyerekek kitalálhatnak maguknak új variációt, taktikát, szabadon kísérletezhetnek.

31. feladat

A kreatív megoldásokat emeljük ki!

32. feladat

Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy ne ugorjanak rá a karikára, mert elcsúszhatnak!

35. feladat

Az alábbi szabályok szerint is játszható a játék:

1. A labdát csak kétkezes felső dobással lehet az ellentérféltre juttatni.
2. A dobást 1-3 lépést követően kell végrehajtani. Az a játékos végzi az átdobást, aki elkapta a labdát.
3. A labda érintheti a hálót, de nem haladhat a háló alatt, és hiba, ha a játéktéren kívül ér talajt.
4. A labda játékba hozása minden pont után a pontot szerző csapat kezdővonalára mögül, egykezes felső dobással történik.
5. A játékosok helyét az óramutató járásának megfelelően forgással cserélni kell abban az esetben, ha a csapat átvette a kezdő dobás jogát.
6. A kezdő dobás joga mindaddig annál a csapatnál és játékosnál marad, amelyik csapat győztes pontot ért el. Ajánlatos a játékot az alaplétszámtól kezdődően felépíteni, 3:3, 4:4, 5:5... elleni játék.

36. feladat

Ügyesebb osztályok 2 menekülővel, 2 labdával is játszhatják egy térfélen vagy 2 részre osztott teremben.

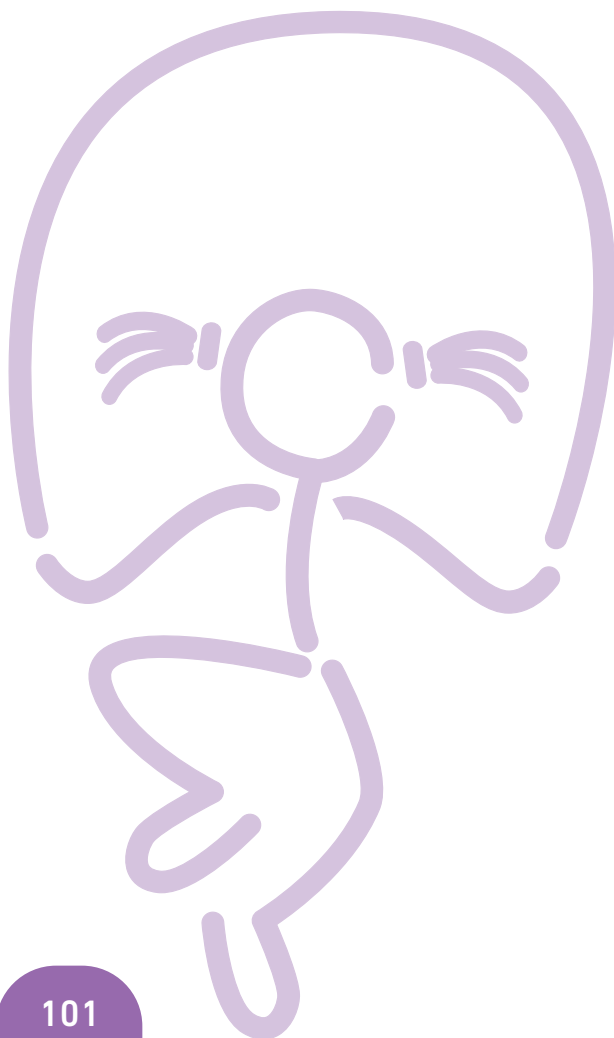
37. feladat

Előkészületként gondoskodni kell a piramis nyomtatásáról és feldarabolásáról a csoportok számának megfelelően. Sokszorosítható minta a dokumentum végén.

38. feladat

Néhány módosítási ötlet a játékhoz.

- Ha a játékvezető két számot mond, akkor négyen futnak a szalagért, de mindenki csak a saját (azonos számmal rendelkező) párját próbálhatja meg elkapni.
- Amelyik számokat mondja a játékvezető, azok a játékosok nem futhatnak.
- Szalag helyett elhelyezhetünk középen szivacskezilabdát vagy kezilabdát, amit labdavezetéssel kell a „hazavinni”. Választhatunk football-labdát is, amit lábbal kell vezetni.



9. évfolyam

1. feladat

Nyomatott formában adjuk ki a kérdőíveket, hagyjunk 5-8 percet a kitöltéséhez, majd két lehetőség mentén értékelhetünk.

1. A kérdőív kitöltése után összesítjük az eredményeket, és a következő órán ismertetjük azokat.
2. A kitöltés után azonnal megbeszéljük a kérdéseket és az arra adott válaszokat. Kinek mi okozott problémát, nehézséget?

A kérdőív eredménye iránymutatást ad ahhoz, hogy az adott csoportban merre induljunk el. A csoport nehézségei vagy erősségei mentén alakíthatjuk az órákat.

2. feladat

Próbáljuk bevonni a tanulókat a közös „játék”-ba. Fotóztassuk le a végeredményt, majd a következő órákon szűrőpróbaszerűen kérdezzünk rá a közösen megalkotott szabályokra!

Minta szabályrendszerre:

Tornatermi házirend és viselkedési szabályok	
1.	Utcai cipőben a pályára lépni tilos!
2.	Ételt, italt a csarnokba behozni és fogyasztani tilos!
3.	A tornaszereket csak rendeltetészerűen, tanári felügyelet mellett használhatod!
4.	Saját sportszereket a szünetben nem használhatsz!
5.	Saját sportszereidet a tanórán csak tanári engedéllyel használhatod!
6.	A talált labdákat a testnevelő tanáriba le kell adni!
7.	Testnevelésórán az előírt felszerelésben, időben jelenj meg!
8.	Viselkedj tisztelettudóan és csendesen, sportemberhez méltóan a tornacsarnokban!
9.	Sportversenyeken, sportolóként és szurkolóként iskolánkat képviseled, légy méltó ehhez!
10.	A tornacsarnok összes helyiségében ügyelj a rendre és a tisztaságra!
11.	Az öltözők tisztaságára fokozottan ügyelj, a berendezéseket rendeltetészerűen használd, órák után tisztálkodj!
12.	Ruházat: tornacipő, rövid-vagy hosszú nadrág, iskolai vagy egyszínű póló, hosszú haj esetén hajgumi. Használj váltóznit!
13.	A testnevelés órákon ékszerek, karórák viselete, valamint a rágógumizás balesetveszélyes és tilos!
+ 1.	Mozgó térelválasztó alatt átmenni tilos!

3. feladat

Dicsérjünk meg mindenkit!

Csoportalakítás: 1-5-ig számozott kártyákat húznak a tanulók az óra első részében. Az azonos számot húzók kerülnek egy csoportba.

4. feladat

Hozzunk létre 5 fős csapatokat! Minden csapatnál legyen egy internetelérhetőséggel rendelkező kommunikációs eszköz.

A tanulók megismerkedhetnek az atlétika futó és gyalogló versenyszámaival. A sportág legnagyobb alakjainak ismerete pedig része az általános műveltségnek is.

5. feladat

Tanulópárokat kialakítva tanítsuk meg a helyes rajtoltatás szabályait, majd egymást rajtoltatva gyakorolják azt a tanulók!

Térdelőrajt helyes vezényszavai: Rajthoz! Vigyázz! „hangjelzés”

Javítsunk a szintidőn!

Az első órán, amikor a 60 m-es síkfutással foglalkozunk, sípszóra indítva mérünk minden tanulónak egy aktuális időt 40 m vagy 60 m síkfutásban. Ezeket az eredményeket összeadjuk/átlagoljuk, majd eltesszük. Miután megtanulták a helyes rajtot, egymást rajtoltatva mérünk újabb időt minden tanulónak. Ezeket az eredményeket is összeadjuk/átlagoljuk. A felmentett tanulókat vonjuk be az adminisztrációba!

- Melyik lesz az évfolyam legyorsabb osztálya?
- Melyik osztály javított az első méréshez képest? Ki mennyit javított?
- Ki javított az időeredményén az első méréshez képest?

6. feladat

A hajítás vezető műveleteinek megtanítása/átisméltése után helyezük a gyereket változatos és kihívást jelentő feladat elé, amely játékosan és élményszerűen gyakoroltatja a mozgás végrehajtását! A változatos feladatmegoldások és választás lehetősége segíti a tanulót a mozgás elmélyítésében.

Alakítsunk ki tanulópárokat, a már előzetesen megismertetett módszerekkel! Használjunk A/3-as méretben feladatkártyát (rajzzal és szöveggel), amely alapján dolgoznak a tanulók!

7. feladat

A pár- és csoportszervezés eljárásai többféle szempontból rendszerezhetők. Ha a minőségi testnevelés, és azon belül is az esélyegyenlőségre és érzelmi biztonságra törekvő szemlélet vezeti a pedagógiánkat, akkor kerüljük el a nyílt csapatkapitányos választást, egyúttal törekedjünk olyan alternatív megoldások alkalmazására, amelyek közösségépítő, és nem közösségromboló, önbizalmat gyengítő hatásúak. Fontos kérdésnek tartjuk tehát, hogy milyen módon lehet a diákok aktív bevonásával, szociális értelemben is produktív módon párokat, csoportokat alakítani.

Csapatalkítási lehetőségek

1. Járművek

A teremben össze-vissza futnak a gyerekek, majd a következő utasításokra kettes, hármas, négyes, illetve hatos csoportba kell rendeződniük. Hívjuk fel a figyelmüket, hogy kétszer ugyanazt a személyt nem választhatják!

Tandem: 2 fő

Tricikli: 3 fő

K4: 4 fő

Kisbusz: 6 fő

2. Születési hónap szerinti csoportalkítás

A csoportokat úgy alakítjuk ki, hogy születési hónap szerint kell egy sort alkotniuk. A sor elején a januárban, a sor végén pedig a decemberben születettek álljanak.

3. Sportágak játékoszáma alapján történő csoportalkítás

Jégtánc: 2 fő

Kosárlabda: 5 fő

Röplabda: 6 fő

Kézilabda: 7 fő

Labdarúgás: 11 fő

8. feladat

Önállóan választott (kényszer nélküli) szabadidős tevékenység esetén nagyobb motivációt adhatunk tanulóinknak. Biztassuk őket, és érjük el, hogy többségük részt vegyen valamely külsős sportversenyen akár egyénileg, akár csoportosan.

9. feladat

A bevezető rész feladata, hogy fizikai és kognitív értelemben is készítse elő az óra fő részében vett anyag szakmai tartalmát, alapozza meg azt. Az órára történő ráhangolódás kulcsfontosságú része a testnevelésórának. A bemelegítés lehetőleg labdával történjen, és törekedjünk a minél nagyobb számú labdaérintésre!

1. Jelöljük ki azt a területet, ahol a feladatokat végezhetik a tanulók!
2. Minden tanulónál legyen egy labda. (Ha nincs annyi kézilabda, mint amennyi tanuló, akkor pótoljuk más sportági labdával!)
3. A feladatokat hangjelzéstől hangjelzésig kell végezni. Két rövid sípszó után meg kell állni, és figyelni a következő feladatra.
4. Szabad területre helyezünk ki a pionokat/bójákat!

Feladatok

- Folyamatos labdavezetés a kijelölt pálya területén. Használjátok ki az egész területet, sok irányváltással

- próbáljátok bejárni a pálya egészét! Figyelj a társadra, ne ütközzetek össze!
- Folyamatos labdavezetés közben „pacsizás” a szembe jövő társsal.
 - Labdavezetés váltott kézzel, közben „pacsizás”.
 - Labdavezetés közben megpróbálsd bármely osztálytársad labdáját elütni, miközben a sajátodat véded. A labdavezetés maradjon folyamatos!
 - Hangjelzésre helyben labdavezetés közben fekvőtámaszba ereszkedés, majd vissza állásba, futás tovább. (2x-3x)
 - Hangjelzésre, helyben labdavezetés közben mellső nyújtott ülésbe ereszkedés, majd vissza állásba, futás tovább. (2x-3x)
 - Hangjelzésre állj meg, majd vedd fel a szemkontaktust a hozzád legközelebb eső társsal! Passzolással labdacseré, majd labdavezetés tovább! (Beszéljétek meg, hogy ki adja pattintva és ki felül!) (2x-3x)
 - Hangjelzésre labdavezetés a pályán kívül elhelyezett bójákhoz. Páronként álljatok meg egy-egy bójánál, majd labdavezetéssel futás vissza! (2x-3x) Kétszer ugyanazzal a társsal nem lehetsz! Akivel az utolsó feladatnál párban vagy a bójánál, azzal fogsz dolgozni!
 - Terület: egész pálya, páronként egy labda. Futás közben folyamatos labdaátadások a társnak. Figyeljétek egymásra, használjátok ki minél jobban a teret. Folyamatosan távolodjatok, majd közeledjétek egymáshoz!
 - Vezető-követő módszer. Egymás mögött labdavezetés futás közben. Hangjelzésre az elől lévő terpeszállásba ugrik, miközben a labdát a kezében tartja. A mögötte lévő megpróbálja az előtte álló lába között átpattintva folytatni a labdavezetést. A terpeszben álló, labdavezetéssel követi az előtte haladót. (Aki hátul volt előre kerül, aki elől volt hátra.) A következő hangjelzésnél ugyanez történik. (3x-4x)
 - Fogjátok meg egymás kezét! Próbáld meg a társadnál lévő labdát elvenni, miközben ő folyamatos labdavezetéssel a testével és láb munkával megakadályozza azt! Csere!

10. feladat

Vetítsük le vagy osszuk meg diákjainkkal a mellékelt 2 linket! Mindkettőt figyelmesen nézzék és hallgassák meg a tanulók, majd 4 csoportra osztva beszéljék meg közösen, hogy kinek mi volt a filmben új, mi az, amivel azonosulni tud, és mi az, amin esetleg változtatnia kellene. A következő hétre adjuk ki feladatként, hogy tudatos odafigyeléssel írják, hogy mennyi vizet isznak naponta, majd egy hét elteltével beszéljék meg a tapasztalatokat!

<https://www.youtube.com/watch?v=PH-lpPPNJUA>

<https://www.youtube.com/watch?v=dnanjCIUPJc>

11. feladat

Játékos bemelegítő feladatok után rendezzük az osztályt azonos testsúly alapján 4 fős csoportokba, majd ezekből a csoportokból válasszanak párt maguknak a tanulók. A páros feladatokat feladatkártyák segítségével fogják elvégezni a tanulók. Fontos felhívni a figyelmet a balesetveszélyre és a durvaság elkerülésére.

12. feladat

Irányítsuk a csoportalakítást, majd felügyeljük a feladatok helyes végrehajtását. Időmérőnek használjuk bátran a felmentett tanulókat.

1. csapat: 1-es feladattal kezd, majd 2., 3., 4.
2. csapat: 2-es feladattal kezd, majd 3., 4., 1.
3. csapat: 3-as feladattal kezd, majd 4., 1., 2.
4. csapat: 4-es feladattal kezd, majd 1., 2., 3.

13. feladat

A teszt kitöltése után feltétlenül beszéljük meg a tanulókkal a teszttel kapcsolatos kérdéseiket, problémáikat. Lehetséges kérdések:

- Mely kérdések okoztak nehézséget?
- Kinek sikerül elsőre, másodikra, harmadikra hibátlanul kitöltenie?
- Ki az, aki használt segédeszközt?
- Volt-e olyan személy a felsoroltak között, akiről még soha nem hallottál?

14. feladat

A pontokat összesítjük, és felírjuk egy lapra. Amennyiben tetszett a tanulóknak, az év hátralévő részében még érdemes játszani, és a cél, hogy a jelenleg szerzett pontoknál többet teljesítsenek a párok.

A páralakítás lehetőleg véletlenszerűen történjen.

15. feladat

Már az előző órán érdemes felkészíteni a tanulócsoporthat, hogy mindenki legalább 2-3 féle bemelegítő gyakorlatot jegyezzen meg, és lehetőleg emlékezzen is rá. Fontos: szaknyelv ebben az esetben nem szükséges, hiszen a feladatokat mutatni fogják a tanulók. Előzetes tudás szükséges ahhoz, hogy a bemelegítés folyamata gördülékeny és szakmailag is megfelelő legyen. Ezt az évkezdés kezdeti szakaszában kell megtanítani a tanulóknak.

Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok is legyenek a bemutatottak között! A bemutatás legyen szabályos.

16. feladat

Vérnyomás: A keringési rendszerben az erek falára kifejtett nyomás (a nagy artériákban mérhető nyomás). A szervezet vérellátásának fenntartásában, a vér keringetésében a perifériás erekben a szív vesz részt. A szív pumpafunkciója segíti a vér áramlását az artériás rendszerben. A tüdőereken keresztül pedig oxigénnel dúsított vérré cserélődik az „elhasználódott vér”. A minden egyes szívösszehúzódnás során továbbított vér mennyiségének (pulzustérfogat) és a percnkénti szívösszehúzódnások számának (pulzus) szorzata adja meg a perctérfogatot, vagyis az egy perc alatt a nagyvérkörbe áramló vér mennyiségét. A nagyerekbe kerülő vér nyomást gyakorol az egyébként élettanilag rugalmas erek falára. Ez adja a vérnyomást, mely mérhető. A vérnyomás legmagasabb értéke a szívösszehúzódnás alatt, legalacsonyabb értéke a szív elernyedése alatt alakul ki. Ez a két érték adja a mérhető vérnyomás felső (szisztolés érték), illetve alsó (diasztolés érték) értékét. A szisztolés nyomások értékét pedig alapvetően az erek falának rugalmassága (pl. meszes ereknél csökken a rugalmasság), illetve a percnkénti nagyerekbe pumpált vérmennyiség határozza meg.

Egészséges tartomány: az optimális vérnyomás nem haladja meg a 120/80 Hgmm-t.

Magas vérnyomás: ha a vérnyomás felső, szisztolés értéke 140 Hgmm felett van.

Alacsony vérnyomás: ha a vérnyomás felső, szisztolés értéke 100 Hgmm alatt van.

Pulzus: Az egy perc alatti szívösszehúzódnások száma. Terhelés hatására növekszik. Edzettebb embereknél alacsonyabb a nyugalmi pulzus, illetve terhelés hatására gyorsabban visszaáll, mint a kevésbé edzettekénél.

Tájékoztatót ad: a szív- és keringési rendszer, valamint a légzőrendszer állapotáról.

A pulzus mérhető: Tapintással, EKG-val, vérnyomásmérővel, hallgatózással, pulzusmérő órával.

18. feladat

Általános bemelegítés után az osztályt két csoportra osztjuk. A termet a csoportoknak megfelelően elfelezzük. Míg az egyik csoport a terem egyik felén gurulóátfordulást tanul, addig a másik csoport játszik. A tanulók alakítsanak ki 4 helyszínt a „tornára” kijelölt területen. Mindenki keressen egy párt magának. Minden feladatot párban fognak végezni, ahol szükséges, segítsenek egymásnak a tanulók.

Játék

Létszám függvényében kettő vagy három csapatot alakítunk ki. 3 csapat esetén egy csapat a bordásfalnál végez képességfejlesztő gyakorlatokat, míg a másik kettő játszik. Forgószínpadszerűen cserélik egymást a csapatok 2-4 percnként.

Bordásfal: 1 perc: páros lábon felszökkenés a 3. lépcsőfokra. Kéztámasz vállmagasságban.

1 perc: váltott lábú szökdelés a 2 lépcsőfokra. Kéztámasz vállmagasságban.

Játékvariációk: Pontszerző, számolylabda, zsinórlabda, foci, floorball...

19. feladat

Az ugródombot (vastag szőnyeget) toljuk közvetlenül a bordásfal elé! A tanulók egymás után következve az általuk megválasztott bordásfalról teljes testtel, háttal lezuhannak a szőnyegre.

Cél, hogy minden tanuló az eredetileg választott magasságot meghaladva legyőzze önmagát. Tanári állandó jelenlét szükséges.

Amennyiben a keményebb, műanyag borítású ugródombbal rendelkezik az iskola, célszerű a puha tornaszőnyeget rátenni. Akik félnek, dőljenek egészen alacsony pontról, és utána próbáljanak meg magasabbra lépni.

20. feladat

Készítsünk dokumentációt a 10 napos kihívásról (videó, fénykép, napló, edzésszám, darabszám, kcal-égetés, kilogrammvesztés stb.), amely akár a weboldalon, akár iskolai faliújságon is megjelenhet!

21. feladat

Cél a társ- és csoporttanítás. Hozzunk létre új játékot. A csoport összetételén múlik, hogy mely sportágakat tanítjuk, hogy fiúkat/lányokat vegyessen tanítunk-e, annak függvényében, hogy ki melyiket szeretné kipróbálni.

22. feladat

- Minden tanuló húzzon egy-egy magyar kártyát a pakliból (piros, zöld, makk, tők)! Az azonos színűek tartoznak majd egy csapatba.
- Négy egyenlő részre osszuk fel a pályát, majd tornapadokkal válasszuk el egymástól a felosztott részeket!
- Mind a négy csapat foglaljon el egy-egy területet!
- Minden csapathoz kerüljön legalább 10-15 labda vegyesen!

23. feladat

A tanulói NETFIT® felmérések adatait a 9. évfolyamtól kezdve érdemes vezetni mind a tanárnak, mind a diáknak. A melléklet táblázat kitöltése minden tanuló számára javasolt. Egy példány marad az iskolában, egy példányt magánál tarthat a tanuló (a tanulói portfólió része).

Az adatokat kétféle módszerrel viheti fel a tanuló:

1. Regisztrál a NETFIT® weboldalán (<http://www.mdsz.hu/netfit/>), és az ott található eredményeket 5., 6., 7., 8. osztályra vonatkozóan is beírja a táblázatba, majd a 9. évfolyam eredményeit is.
2. Megkérdezi tanárát az ideai eredményeiről, és azokat beírja.

Az általános iskolai eredmények függvényében látja a fejlődésének folyamatát, illetve a kritikus pontokat. Törekszünk arra, hogy az előző eredményeit javítani tudja.

Minden tanuló számára legyen elérhető a zónahatárokat bemutató táblázat, hogy tudjon viszonyítani.

24. feladat

6 fős csoportokat alakítunk ki (a csoportalakítás tanulói választás alapján is történhet).

A csoportok összegyűjtene 3-3 fittségfejlesztő feladatot, majd bemutatják a többieknek annak helyes és helytelen végrehajtását. A feladatok megbeszélése történhet órán kívül, majd a bemutatás a tornatermi körülmények között előre megbeszélt időpontban.

Előzetesen ismételjük át a NETFIT® tesztjeit, majd közösen mutassuk/mutattassuk be azokat!

Mire figyeljünk oda? Milyen izomcsoportokat fejleszt?

26. feladat

Az osztály létszámától függően 2 vagy 3 csoportot hozzunk létre. A tanulók mindegyik csoportban egymástól kb. 1 méterre állva alkossanak egy kört. A feladatot zenére végezzük.

Játékvariációk

- Hangjelzésre a labda irányának megváltoztatása (figyelem fejlesztése).
- Labda eldobása után a dobás irányának megfelelően páros lábú szökkenés oldalra.
- Labda eldobása után a dobás irányával ellentétesen páros lábú szökkenés oldalra.
- Két labda indítása, az ellentétes oldalról. Ahol az egyik labda utoléri a másikat, ott a tanuló kiáll, és egy perc „plank” következik számára.
- A „kieső” játékosok átállnak a másik csapathoz, és ott folytatják a játékot.

27. feladat

A feladatkártyának megfelelően készítsük el közösen a pályát. Az osztály létszámától függően 2 vagy 3 csoportot alakítsunk ki. (Véletlenszerű tornasor, majd 1, 2, 3 számokkal kijelöljük a csapatokat.)

Az alappálya bármikor és bárhogyan módosítható.

30. feladat

Az állóképesség fogalmának megismerése, az év végi hosszú távú futás / ingafutás felkészítésének elméleti alapja.

30. feladat

Minden csapatnál legyen egy internet-elérhetőséggel rendelkező kommunikációs eszköz. Az előző órán tanultak kapcsán mélyítsük el a tudásunkat.

33. feladat

Minden csapatnál legyen egy internet-elérhetőséggel rendelkező kommunikációs eszköz. Szánjunk 5 percet a közös megbeszélésre és a felmerülő kérdések megválaszolására!

Csoportalakítási ajánlás

Gyors tornasor kialakítása a következő szempont szerint. Mindenki mondja meg a házi kedvence nevét. Akinek nincs háziállata, az találjon ki egy nevet, ha lenne, biztosan úgy hívná. A házi kedvencek neveinek megfelelően ábécésorrendbe rendeződve álljunk fel tornasorba. A elől, Z hátul.

Első 5 fő egy csoport, majd másik 5 fő a következő csoport, stb.

34. feladat

Az óra anyagának megfelelően labdás bemelegítés után rendezzük a tanulókat 3 csoportba. A csoportokon belül a tanulók álljanak be páronként. Implicit tanulási környezet kialakítása mellett játékos, együttműködő/versengő feladatokkal dolgozunk.

35. feladat

Választott csoportalakítási módszerrel alkossunk 5 fős csoportokat. Minden csoport nézze meg a mellékelt linken lévő kisfilmet, majd a csoportok külön-külön oldják meg az ellenőrző kérdéseket. Minden csoportnál figyeljünk arra, hogy ne legyen passzív tanuló (Kagan-féle kooperatív tanulás).

Csoportalakítási ajánlás

Puzzle-módszer – A csoport létszámának megfelelően vágjunk szét labdarúgással kapcsolatos képeket, és osszuk szét a tanulóknak az óra elején. Mindenki keresse meg a nála lévő darab többi tagját a társainál, rakják össze a képet, majd találják ki, hogy mit/kit ábrázol a kép (egy kép 5 részre legyen vágva). Példa: labdarúgó pályamérettel, az Aranycsapat képe, Puskás Ferenc, Ronaldo, MLSZ-embléma.

36. feladat

A kreatív játékok a későbbi játékhelyzetekhez hasonló, változatos szabályokkal, különböző térbeli és módosított létszámmal zajló játékokban fejtik ki fejlesztő hatásukat, hozzájárulva a kognitív képességek fejlődéséhez. Alakítsunk ki 5 fős csapatokat, és engedjük a tanulók ötleteit is megvalósulni.

37. feladat

Választott csoportalakítási módszerrel alkossunk 5 fős csoportokat! Minden csoport nézze meg a mellékelt linken lévő kisfilmet, majd a csoportok külön-külön oldják meg az ellenőrző kérdéseket. Minden csoportnál figyeljünk arra, hogy ne legyen passzív tanuló (Kagan-féle kooperatív tanulás).

Csoportalakítási ajánlás

Helyezzünk ki a terembe 6 féle különböző labdát. Mindegyik típusból 5 db legyen (osztálylétszám függvényében módosítható). A tanulók szabadon vehetnek fel labdát, és 5 percig engedjük a szabad játékot. Minden azonos labdával rendelkező tanuló kerül egy csapatba.

38. feladat

Minden tanulóval töltsük ki a mellékelt kérdőívet, majd akár közösen, akár egyénileg értékeljük azokat!

40. feladat

Kérjük meg az osztályban tanuló sportoló gyerekeket, hogy saját sportágukon keresztül mutassanak be alapvető taktikai elemeket vagy szituációkat.

A nem sportoló gyermekek esetén adjunk lehetőséget a kedvenc sportáguk bemutatására.

A tanulók használhatnak videót, képeket, rajzolótablát, feladatlapokat stb.

Sokszorosítható, megnövelt méretű képi elemek

1. osztály: 22. SZERINTED MI VOLT JELLEMZŐ A MAI ÓRÁRA?







INAKTIVITÁS
a nap lehető legkisebb részében

NYÚJTÁS/LAZÍTÁS
jógázás

3-7 NAP/HÉT
mérsékelt nyújtás
1-3 x 15-30 mp



ERŐFEJLESZTÉS

2-3 NAP/HÉT
mérsékelt ellenállással
1-3 x 10-15 ismétlés



**KERINGÉSFOKOZÁS,
AEROB
MOZGÁSFORMÁK**

aerobik, futás, biciklizés

3-6 NAP/HÉT
mérsékelt vagy
erőteljes
intenzitással,
min. 20 perc/nap



**REKREÁCIÓS
MOZGÁSFORMÁK**

túrázás, görkorcsolyázás,
labdajátékok

3-6 NAP/HÉT
mérsékelt vagy erő-
teljes intenzitással,
minimum 20 perc/nap



MINDENNAPOS AKTIVITÁSOK

kutyasétáltatás,
tömegközlekedés helyett aktív közlekedés
(gyaloglás, roller, kerékpár, gördeszka stb.),
lift helyett lépcső használata,
kertészkedés és egyéb házimunkánk

MINDEN NAP mérsékelt intenzitással, minimum 30 perc/nap

