

# Testnevelés óratervezet

**Tanít:**

**Tanítás helye:**

**Tanítás ideje:**

**Osztály:**

**Létszám:**

**Szakvezető tanár:**

**Szükséges eszközök:**

**Felhasznált irodalom:**

**A tanóra anyaga: gyorsindulások különböző kiindulóhelyzetekből**

**Oktatási anyag:** gyorsindulások különböző kiindulóhelyzetekből (hanyattfekvés, magastartás; hasonfekvés, oldalsó középtartás; törökülés stb.)

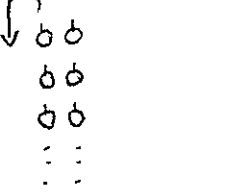



**Képzési anyag:** kondicionális képességfejlesztés

**Nevelési feladatok:**

- kitartás, akaraterő fejlesztése
- törekvés a gyakorlatok pontos végrehajtására
- utasítások pontos végrehajtása

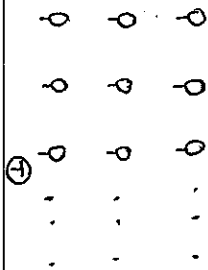
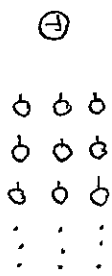
**Az óra felépítése:**

<b>1. Bevezető rész:</b>	<b>13'</b>
• Sorakozó, jelentés, az óra anyagának ismertetése	1'
• Bemelegítés:	
○ keringésfokozás: futás közbeni feladatok	4'
○ szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok	8'
<b>2. Fő rész</b>	<b>26'</b>
• Alakzat módosítása	1'
• Gyorsindulások különböző kiindulóhelyzetekből	15'
• Játék: királylabda	10'
<b>3. Befejező rész:</b>	<b>6'</b>
• Szerek elpakolása	1'
• Levezetés	4'
• Sorakozó, értékelés	1'

<b>Célok, feladatok, követelmények</b>	<b>Az óra tananyaga, szervezése</b>	<b>A tananyag-feldolgozás módszere</b>
<p><u><b>1. Bevezető rész</b></u></p> <p>Sorakozó</p> <p>Jelentés (ha szükséges)</p> <p>Az óra anyagának ismertetése</p> <p>Érdeklődés felkeltése - Motiválás</p> <p><b>Futásgyakorlatok</b></p> <p>Futás bójakerüléssel</p> <p>Magas térdemeléssel futás</p> <p>Sarokemeléssel futás</p> <p>Járás</p>	<div data-bbox="1027 891 1289 1415" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">         ρ          ρ          ρ          Ⓟ       </p> </div> <div data-bbox="691 891 952 1415" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">         Ⓟ       </p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">Ⓟ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="549 842 654 1397">  </div> <div data-bbox="399 842 504 1397">  </div> <div data-bbox="248 842 354 1397">  </div> </div>	<p><u>Utasítás:</u> Kétsoros vonalban sorakozó! Jelentést kéri! Tanító néaninek...</p> <p>Gyerekek, a mai órán gyorsindulásokat fogtok végezni különböző kiindulóhelyzetekből. Ezt követően pedig kidobós játékot játszhattok.</p> <p><u>Utasítás:</u> Jobbra át! Kétszer balra kanyarodással futás körbe bójakerüléssel indul!</p> <p><u>Utasítás:</u> Sípizzóra magas térdemeléssel fússatok tovább, majd a következő sípizzóra fússatok tovább!</p> <p><u>Utasítás:</u> Sípizzóra saroklendítéssel fússatok tovább, következő sípizzóra futás tovább!</p> <p><u>Utasítás:</u> Járás tovább!</p>

**Alakzat kialakítása**

Háromsoros vonal alakzat



Utasítás:

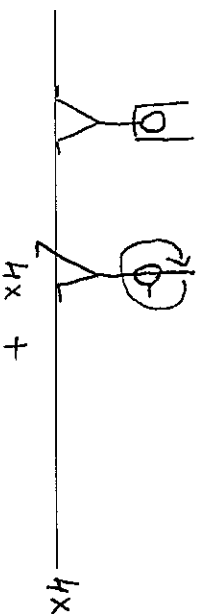
Középre kanyarodj!

Háromas oszlopba fejlődj!

Forduljatok arccal felém! A sor élétől egész távolságra nyitódj!

## Gimnasztika

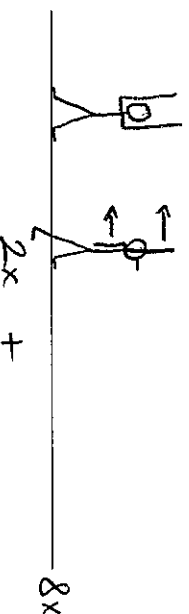
### 1. Nyújtó hatású kargyakorlat



Kh: Terpeszállás magastartás  
1-4. ütem: Karkörzés előre 4x  
5-8. ütem: Karkörzés hátra 4 x

Közlés:  
A kiindulóhelyzet terpeszállás magastartás.  
A gyakorlat karkörzés előre 4x, majd hátra 4x.  
Kiindulóhelyzeti! Gyakorlat rajta! 1,2,3,4... 7 és  
elégi!

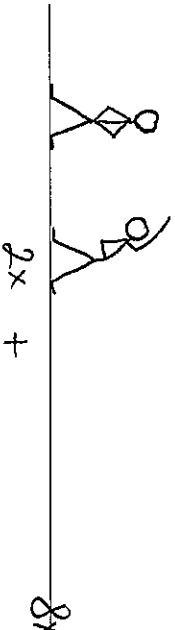
### 2. Nyújtó hatású kargyakorlat



K.h.: terpeszállás, jobb kar magastartásban, bal  
kar mélytartásban  
1-2.ü.: karhúzás hátra 2x  
3-4.ü.: 1-2. ütem ellenkezőleg 2x

Közlés:  
A kiindulóhelyzet terpeszállás, jobb kar magas  
tartásban, bal kar mélytartásban. A gyakorlat  
karhúzás hátra 2x, majd tartás cserével hátra  
2x.  
Kiindulóhelyzeti! Gyakorlat rajta! 1,2,3,4... 3 és  
elégi!

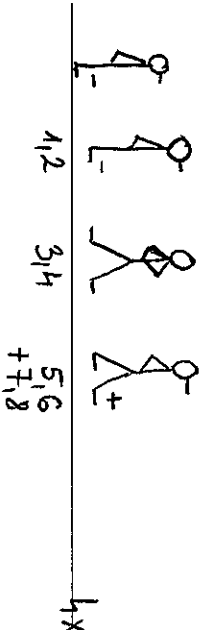
### 3. Nyújtó hatású kar- és oldalgyakorlat



K.h.: terpeszállás, csípőretartás  
 1-2.ü.: törzshajlítás jobbra bal karlendítéssel  
 magastartásba 2x  
 3-4.ü.: törzshajlítás balra jobb karlendítéssel  
 magastartásba 2x

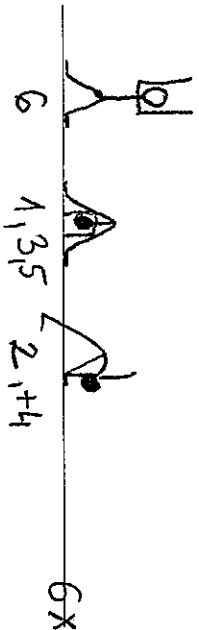
Utastás:  
 Maradjatok terpeszállásban, tegyék a kezeiket a csípőtökre! Végeztek törzshajlítást jobbra bal karlendítéssel magastartásba 2x 1-2, majd ellenkező oldalra 2x 3-4. Gyakorlat folyamatosan rajta! 1,2,3,4... 3 és elég!

### 4. Erősítő hatású lábgyakorlat

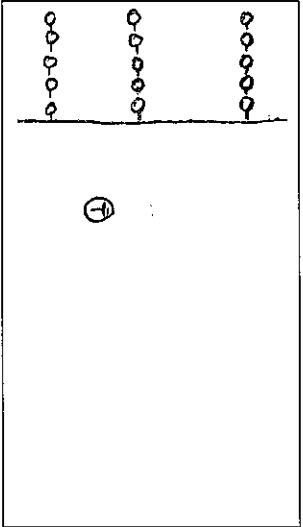
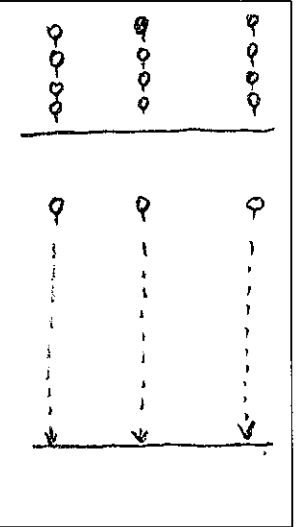


K.h.: zárt állás, csípőretartás  
 1-2.ü.: szökdelés páros lábon 2x  
 3-4.ü.: szökdelés terpeszállásban 2x  
 5-6.ü.: szökdelés jobb harántterpeszállásban 2x  
 7-8.ü.: szökdelés bal harántterpeszállásban 2x

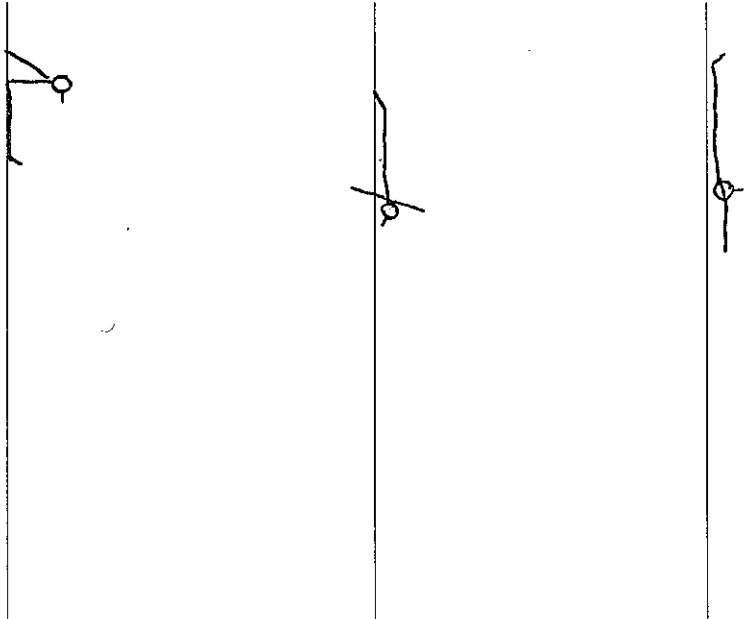
Közlés:  
 A kiindulóhelyzet zárt állás, csípőretartás. A gyakorlat szökdelés páros lábon 2x, terpeszállásban 2x, jobb harántterpeszállásban 2x, majd bal harántterpeszállásban 2x. Kiinduló helyzet! Gyakorlat rajta! 1,2,3,4... 7 és elég!





<p>5. Nyújtó hatású hát- és oldalgyakorlat</p>	 <p>K.h.: terpeszállás, magastartás  1. ü.: törzshajlítás előre talajérintéssel  2. ü.: hajlításban fordítás balra, jobb kézzel bal bokafogás, bal karlendítéssel oldalsó középtartás  3. ü.: uaz., mint az 1. ütem  4.ü.: a 2. ütem ellenkezőleg  5. ü.: uaz., mint az 1. ütem  6. ü.: törzsnycjítás kiindulóhelyzetbe</p>	<p><u>Utastás:</u>  Ugorjatok terpeszállásba, lendítsetek a karokat magastartásba. Végeztek törzshajlítást előre talajérintéssel 1. Fordítátok a törzseteket balra, jobb kézzel bokafogással és bal karlendítéssel oldalsó középtartásba 2. Hajlítások ismét előre talajérintéssel 3, ellenkező oldalra 4, hajlítások előre talajérintéssel 5, törzsnycjítás kiindulóhelyzetbe 6!  Gyakorlat folyamatosan rajta! 1,2,3,4... 5 és elég!</p>
<p>6.</p>		
<p>7.</p>		



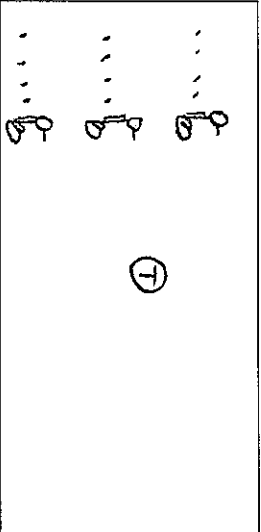
8.		
9.		
10.		
11.		

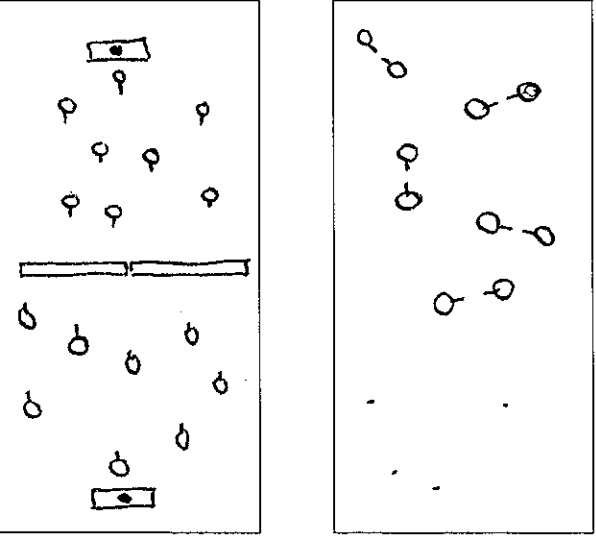
<p><b>2. Fő rész</b></p> <p><b>Alakzat módosítása</b> Hármas oszlop kialakítása.</p> <p>Gyorsindulások különböző kiindulóhelyzetekből.</p> <p>A feladatok célja: reakcióidő, gyorsaság fejlesztés.</p>	 	<p>25'</p> <p><b>Utastás:</b> Jobbra át, zárkóztatok fel! A fehér vonal mögött hármas oszlopban sorakozó! A középső oszlop helyben marad, a másik kettő ötlépcsnyire helyezkedjen el!</p> <p><b>Közlés:</b> A mai óra anyaga a gyorsindulások gyakorlása lesz különböző kiindulóhelyzetekből. Az oszlopok első tagjai/tanulói/emberei sípszóra fognak indulni előre meghatározott kiindulóhelyzetekből. A zöld vonalig mindenkinnek maximális gyorsasággal kell futnia, majd onnantól a túlsó fehér vonalig mindenki lelassítja a mozgását, hogy ne hirtelen kelljen megállnia. Amikor az első tanulók elindultak, a következő három felveszi a kiindulóhelyzetet és várja a sípszót, tehát egyszerre mindig három ember fog futni.</p>




<p>1. feladat: Kh.: hanyattfekvés, magastartás, fej az indulási irányba mutat</p> <p>2. feladat: Kh.: hasonfekvés, oldalsó középtartás</p> <p>3. feladat: Kh.: nyújtott ülés, kéztámassz hátul</p>		<p>Amikor átértetek a terem másik végére, akkor megálltok és megvárjátok, amíg az oszlop minden tagja átér. Ezt követően a jelenlegi sorrendben indultok majd visszafelé sípszóra ugyanazt a kiindulólhelyzetet felvéve. Mindenki érti?</p> <p><u>Utasítás:</u> Az első három ember helyezkedjen el hanyattfekvésbe, fejjel az indulási irányba. A karotokat csúszlássátok magastartásba! Sípszóra a lehető leggyorsabban fussatok a kijelölt vonalig! Figyelem! „sípszó”</p> <p>Ügyesek voltatok, így tovább! <u>Utasítás:</u> Most hasonfekvésbe helyezkedjétek el, a fejétek az indulási irányba nézzen. Figyelem! „sípszó”</p> <p><u>Utasítás:</u> Most nyújtott ülésben helyezkedjétek el, támasszkodjatok meg a kezetekre a hátatok mögött. Figyelem! „sípszó”</p>
--	---	--

<p>4. feladat: Kh.: törökülés, tarkóartatás</p>		<p><u>Közlés:</u> A következő gyakorlat kiindulólhelyzete: törökülés, tarkóartatás. Kiindulólhelyzet! „sípszó”</p> <p><u>Bemutattatás:</u> Bori, légy szíves gyere és mutasd be a következő feladat kiindulólhelyzetét, ami a térdelőülés lesz, mellső középtartással. Rendben, köszönöm! Kérlek, állj vissza a helyedre. Kiindulólhelyzet! „sípszó”</p> <p>Eddig nagyon szépen dolgoztok!</p> <p><u>Utastás:</u> Most térdelőtámaszba helyezkedjétek el! Figyelem! „sípszó”</p> <p><u>Utastás:</u> Az első emberek ereszkedjenek guggolótámaszba! Ez a kiindulólhelyzet. Figyelem! „sípszó”</p>
<p>5. feladat: Kh.: térdelőülés, mellső középtartás</p>		
<p>6. feladat: Kh.: térdelőtámasz</p>		
<p>7. feladat: Kh.: guggolótámasz</p>		

<p>8. feladat: Kh.: guggolótámasz, jobb lábnyújtással hátra</p>		<p><b>Bemutató:</b> Figyeljetek, bemutatom a következő kiindulólhelyzetet, amely guggolótámasz, jobb lábnyújtással hátra. Figyelem! „sípszó”</p>
<p>9. feladat: Kh.: bal/jobb harántterpeszállás</p>		<p><b>Közlés:</b> Az utolsó feladat következik, amelynek a kiindulólhelyzete harántterpeszállás. Odafelé bal, visszafelé jobb harántterpeszállásból kell indulni. Figyelem! „sípszó”</p>
<p><b>Játék</b> <b>Királylabda</b> <b>Előkészítés:</b> a játékteret paddal két részre osztjuk, melyek leghátuljában középben elhelyezünk egy-egy zsámolyt. A zsámolyra elhelyezünk olyan méretű labdát, mely a gyerekek képességeinek megfelelő. Ezek a labdák lesznek a királyok. A csapatok a két térfélen helyezkednek el.</p> <p><b>A játék menete:</b> Egyszerű kidobó játékot játszhatunk, de kétféleképpen győzhetnek a</p>		<p><b>Utasítás:</b> Üjjetek le törökülésbe!</p> <p><b>Dicséret:</b> Mindenki nagyon jól, kitartóan és ügyesen dolgozott eddig az órán.</p> <p><b>Közlés:</b> A mai órán királylabdát fogtok játszani egész pályán. A játékhoz két csapatra van szükségünk, kérlek Benneteket, hogy válasszatok egy párt</p>

<p><b>csapatok</b> a, elfogyasztják az ellenfél csapatát b, ledobják a királyt és ebben az esetben a játék azonnal véget ér.</p> <p><b>Szabályok:</b> A királyt lehet védeni (taktika része - önfelaldozás), de ha nem tudják elkapni a labdát, akkor természetesen kiesnek, hiszen az találatnak számít. Az eltalált játékos kiesik. A játék azonnal véget ér a király „elése” esetén.</p> <p><b>Szervezési feladatok</b> <b>Alakzat módosítása</b></p> <p><b>Játék indítása:</b> A gumilabdák bedobásával.</p>	 <p>The diagram shows a rectangular field divided by a central net. On each side of the net, there are several small circles representing players. Some circles are positioned near the net, while others are further back. The net is represented by a vertical line with a horizontal bar across its middle.</p>	<p>magatoknak. Rendben, akkor most kő-papír-olló játékkal fogjuk a csapatokat kialakítani. Mindenki ismeri a játékot? Rendben, akkor kezdjétek a kő-papír-olló játékot! Megkérem a győzteseket, hogy menjenek át a játéktér túlsó felére. Azok, akik most alulmaradtak a játékban berendezik gyorsan a pályát. Legyetek szívesek hozzatok két számolyt, két padot, két kosárlabdát és négy gumilabdát (akár személynre szólóan). A padokat tegyék a középvonalra, a számolyokat a palánkok alá, a kosárlabdákat a számolyra. A gumilabdákat nekem adjátok, köszönöm!</p> <p>A csapatok álljanak a saját térfelükre. Figyeljete, a játék lényege a következő: Egyszerű kidobó játékok játszatok, de kétféleképpen is legyőzhetitek az ellenfél csapatát. Vagy kidobjátok az ellenfél minden tagját vagy ledobjátok a számolyon lévő kosárlabdát, ami a királyt testesíti meg, ebben az esetben a játék azonnal véget ér. Fejre ne célozzatok, mert az a találat nem ér. Ezen kívül minden találat szabályos, tehát a labdát elkapni sem szabad.</p> <p>Figyeljete arra, hogy adott helyzetben érdemes lehet akár saját magatokat is felaldozni annak érdekében, hogy a királyt megvédjétek, hiszen ha ledobják, akkor azonnal véget ér a játék. Akit kidobtak, az a terem bejáratánál lévő sarokban végez 10 db karhajlítás-nyújtást mellső felvőtámaszban, 20 db hasprést és 20 db törzsemelést.</p>
--	---	--

<p>Játék vége: sípszóra</p> <p>Játék eredményének kihirdetése</p>		<p>Mindenki megértette a játék szabályait? Kb 10 percünk van a játékra. Győz az a csapat, amelyik ennyi idő alatt több pontot szerez. Rendben, akkor bedobom a labdákat és kezdődhet a játék.</p> <p>„sípszó” Vége a játéknak!</p> <p>Mindkét csapat nagyon jól játszott. Gratulálók a győztes csapatháki! Tapsoljunk meg Öket!</p>
<p><b>3. Befejező rész</b></p> <p><b>Szerek elpakolása, teremrend helyreállítása</b></p> <p><b>Sorakozó</b></p> <p><b>Levezetés</b> izomcsoportok nyújtása és ellazítása</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>o o o o o o o ...</p> <p>o o o o o o o ...</p> <p>o o o o o o o ...</p> <p>o o o o o o o ...</p> </div> <p>Nyújtó és lazító gyakorlatok: 1. zártállásban törzshajítás előre</p> 	<p><b>Utastás:</b> A játékban alulmaradt csapat tagjai pakoljanak be minden eszközt a szertárba. Köszönöm!</p> <p><b>Utastás:</b> Kétsoros vonalban sorakozó! A sor élétől egész távolságra nyitódj!</p> <p><b>Utastás:</b> Helyezkedjétek el zártállásba! Végezzetek törzshajlítást előre bokafogással! Nyújtás során tartásokat meg 10-15 mp-ig az elrendelt</p>

<p><b>Értékelés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- egyéni</li> <li>- osztály</li> </ul>	<p>2. terpeszülés, magastartás helyzetében törzshajlítás bal bokához, középre és jobb bokához</p> <p>3. alapállásban karok lábak lazító jellegű lerázása</p> <div data-bbox="710 907 1045 1400" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀    .....        ♀ ♀ ♀ ♀ ♀    .....        Ⓣ     </p> </div>	<p>testhelyzetet!</p> <p><b>Közlés:</b></p> <p>A következő nyújtó gyakorlat kiindulópozíciója terpeszülés, magastartás. A gyakorlat törzshajlítás a bal bokához, középre és a jobb bokához. A nyújtás során kb. 10 mp-ig kell tartani az elrendelt testhelyzetet.</p> <p><b>Utasítás:</b></p> <p>Álljatok fel és rázzátok le a karokat és a lábatokat!</p> <p><b>Elég!</b> A sor éléhez zárkózzatok fel!</p> <p>Az egész órán kiválóan dolgozzatok, a játékban pedig nagyon jól küzdöttetek. Megdicsérek Benneteket.</p> <p><b>Egészségekre!</b></p>
--	---	--