



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



TÁMOP 3.1.4-08/2-2008-0001

**Kompetencia alapú oktatás feltételeinek
megteremtése Mezőberény és mikrotérségének
nevelési – oktatási intézményeiben című projekt**

**Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános
Iskola**

5650 Mezőberény, Petőfi út 17-19.

SPORT ÁLTALI NEVELÉS

Készítette: Plaveczi Jánosné

Tánczos Imre

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



Tartalomjegyzék:

1. Bevezetés	4.
1.1. Az intézmény bemutatása	4.
1.2. Helyzetelemzés	7.
1.2.1. Tárgyi feltételek	9.
1.2.2. Személyi feltételek	9.
1.2.3. Tanórán kívüli sportfoglalkozás	10.
1.2.4. Tanórai testnevelés	10.
1.2.5. Nemzetközi kapcsolatok	11.
1.3. Az innovációt kidolgozó fejlesztők bemutatása	11.
2. Innováció	12.
2.1. A témaválasztás indokoltsága	12.
2.2. Kapcsolódás az intézmény nevelési, pedagógiai programjához	12.
2.3. Alkalmazhatósági terület	15.
2.4. Javasolt időkeret	15.
3. Az innováció tartalmi leírása	15.
3.1. Tanmenet 5. évfolyam	18.
3.2. Tanmenet 6. évfolyam	34.
3.3. Tanmenet 7. évfolyam	52.
3.4. Tanmenet 8. évfolyam	70.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



4. A fejlesztés	88.
4.1. A fejlesztés célja	88.
4.2. Az innováció újdonságértéke az intézmény életében	88.
4.3. Az innováció várható eredménye	88.
5. Milyen intézményeknek ajánljuk	89.
6. Játékok leírása	89.
A metajátékok leírása	89.
7. Tesztek leírása	91.
8. Értékelőlap	93.
9. Felhasznált irodalom	95.
10. Melléklet	96.

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



1. Bevezetés

1.1. Az intézmény bemutatása

A Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola, Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Intézmény, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat 2005. augusztus 31-vel jött létre a mezőberényi 1. Sz. Általános Iskola, az Orlai Petrics Soma Általános Iskola, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat, az Alapfokú Zene-és Művészetoktatási Iskola, valamint a bélmegyeri Általános Iskola jogutódjaként.

A fentiekből adódóan az iskolai munka több telephelyen folyik. Az intézmény központja a Petőfi út 17-19. szám alatt álló épület.

Iskolánk fenntartói: Mezőberény Város és Bélmegyer Község Önkormányzati Képviselő-testületei. A fenntartók által kiadott alapító okirat szerint feladatunk az általános műveltséget megalapozó iskolai oktatás, a sajátos nevelési igényű, tanulásban és értelmi akadályozott tanulók nevelése-oktatása, a veszélyeztetett és hátrányos helyzetű tanulók kollégiumi ellátása, az alapfokú művészeti nevelés keretében zene-, valamint képző- és iparművészeti oktatás, valamint a pedagógiai szakszolgálati feladatok ellátása.

Az intézmény szellemi öröksége arra kötelezi a mai iskola vezetését, nevelőit, hogy nevelő-oktató munkájukban kiemelt figyelmet fordítsanak a lakóhely, a nemzet történelmének, hagyományainak megismertetésére, a haza iránti szeretet fejlesztésére, a különféle világnézetű emberek cselekvő együttélésének gyakorlására.

Általános tagozatunkon német nemzetiségi nyelvet hagyományos nyelvoktató kisebbségi oktatás keretében tanítunk, indítunk emelt szintű testnevelést tanuló osztályokat, 5. évfolyamtól az angol és német nyelvet emelt szinten tanítjuk,



5-6. évfolyamon nem szakrendszerű oktatás folyik. A 2009/2010. tanévben kompetenciaalapú oktatás bevezetésére került sor a TÁMOP 3.1.4. pályázat alapján.

A művészetoktatási intézmény iránt egyre nagyobb az érdeklődés, mely a tanulók létszámának növekedésében nyilvánul meg. Ez a képzés fakultatív, a tankötelezettség itt nem teljesíthető. A közoktatásról szóló törvény alapján a növendékek térítési díjat kötelesek fizetni az oktatásért. Beiskolázási körzete: Mezőberény város közigazgatási területe, a kistérséghez tartozó környező települések, lakóhelyüktől függetlenül a Petőfi Sándor Gimnázium tanulói.

A művészetoktatási intézményben oktatott szakok a zongora, a vonósok (hegedű, cselló), a fáfúvósok (fúruya, fuvola, klarinét, szaxofon), a rézfúvósok (trombita, harsona, tuba, vadászkürt, tenorkürt, baritonkürt), az előképző, az elméleti tanszakok (szolfézs, zeneelmélet), az egyéb tantárgyak (kamarazene, zenekar) és a képzőművészet (grafika, festészet).

Kistérségi feladatot ellátó Egységes Pedagógiai Szakszolgálatunk mikrotérségi centrumként működik, a nevelési tanácsadó, a logopédiai és a gyógytestnevelési ellátás területén.

A szakszolgálat gyógypedagógusai látják el a sajátos nevelési igényű és a tanulási nehézségekkel küzdő óvodás és iskolás gyerekek fejlesztését, helyi szinten.

Iskolánkban tanuló gyerekek családjainak szociális, anyagi és kulturális helyzete egymástól nagymértékben eltér, ezért nevelő-oktató munkánk ehhez a helyzethez igazodik. Tanórán és tanórán kívül is megpróbáljuk segíteni a nehéz körülmények között élő, hátránnyal induló tanulók felzárkóztatását, ugyanakkor kiemelt feladatnak tekintjük a tehetséges, jó képességű gyerekek fejlesztését is.

Kiemelt figyelmet fordítunk a halmozottan hátrányos helyzetű tanulók fejlesztésére, felzárkóztatására, pályaorientációjukra.

A szülők közül sokan munkanélküliek, a létminimum határán élő emberek. Nagyrészüket annak idején, szintén itt végezte tanulmányait.

Az iskolai kollégium hátrányos és veszélyeztetett helyzetű, általános iskolás gyermekeknek ad otthont. A tanulók mindegyike rendezetlen családi háttere miatt a kollégium család pótló szerepet is betölt. A kollégium szervezett életrendje igyekszik



biztosítani számukra a neveléshez, a fejlődéshez és a tanulásához szükséges optimális feltételeket, egyéni segítségnyújtásra alapozva.

A nevelőtestület tagjai szakmailag jól képzett, munkájukat nagy odaadással végző pedagógusok. Többen 2-3 diplomával is rendelkeznek. Nevelőink nagyobb százalékban fiatalok és középkorúak. Mindennapi munkájukat pedagógiai asszisztensek, gyermekfelügyelő is segíti.

Az intézmény zökkenőmentes működését a gazdasági igazgató, gazdasági és ügyviteli dolgozók, valamint a technikai alkalmazottak biztosítják.

A dolgozók érdekeit a szakszervezet és a közalkalmazotti tanács képviseli.

Az intézmény szakmai ellátottsága jó, az oktatása magas színvonalú.

Tehetséges tanulóink különböző szakkörökön fejleszthetik tudásukat. A tehetséggondozás eredményességét bizonyítják diákjaink megyei, területi és országos tanulmányi, kulturális és művészeti versenyeken, pályázatokon elért eredményei is. Az idegen nyelv oktatásának magas színvonalát mutatják végzős tanulóink beiskolázási eredményei. Sokan nyernek felvételt a két tannyelvű gimnáziumokba, vagy emelt szintű nyelvi osztályokba. Évente több tanulónk teszi le idegen nyelvből a nyelvvizsgát.

A sportot, a több testmozgást kedvelőknek tömegsport foglalkozásokat, edzéseket tartanak testnevelőink – együttműködési megállapodás alapján – a Diáksport Egyesülettel közösen, az alsó és felső tagozaton egyaránt (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, atlétika vagy kikapcsolódást jelentő játékok formájában.)

A pályaválasztás előkészítésében, segítségével is nagy szerepet játszanak a szakkörök, a felkészítő és a felzárkóztató foglalkozások.

A hátrányos helyzetű, a tanulásban lemaradó gyermekek napközis és tanulószobai foglalkozásokon, valamint fejlesztő foglalkozásokon kapnak segítséget nevelőinktől.

Az iskola gyógypedagógusai a sajátos nevelési igényű tanulókat fejlesztik a rehabilitációs foglalkozásokon, a szakértői bizottság szakvéleményeinek alapján összeállított egyéni fejlesztési terv segítségével.

Az iskola tanulóinak létszáma 1000 fő körül mozog. Az iskoláskorú gyermekek országosan kimutatható csökkenése itt is megmutatja hatását, a tanulói létszám évről évre csökken.



A családok többsége rendezett körülmények között él, de a társadalmi hatások következtében a hátrányos és a veszélyeztetett tanulók száma emelkedik.

A szülők iskolázottsága is befolyással van a gyermekek előmenetelére, viselkedésére. Körükben a több diplomával rendelkezők, de a nyolc osztályt el nem végzettek is megtalálhatók.

Intézményünkben aktívan működik a diákönkormányzat, melynek fontos feladata a tanulók jogainak védelme és érdekeinek képviselete.

Nagy hangsúlyt fektetünk a hagyományörzésre, melynek sorába tartoznak a különböző ünnepélyek és megemlékezések, a karácsony, a farsang, a ballagás, a tanévnyitó-és záró ünnepségek, a kulturális bemutatók, hangversenyek, a helyi és nemzetközi sport rendezvények és versenyek.

1.2. Helyzetelemzés

Az iskola feladata az általános műveltséget megalapozó iskolai oktatás, a tanulók teljes személyiségének fejlesztése, korszerű ismereteinek, képességének kialakítása és bővítése, a sajátos nevelési igényű, tanulásban és értelmi akadályozott tanulók nevelése-oktatása, a képzési kötelezettek, a veszélyeztetett és hátrányos helyzetű tanulók kollégiumi ellátása, az alapfokú művészeti nevelés keretében zene-, valamint képző- és iparművészeti oktatás, illetve pedagógiai szakszolgálati feladatok ellátása. Segíti az integráción keresztül az inkluzív iskola modelljének megteremtését, vagyis egy olyan befogadó iskola létrehozását, amely képes a sajátos nevelési igényű tanulók szükségleteinek kielégítésére. A legmagasabb szintű képzést és a társadalmi beilleszkedéshez szükséges ismeretek átadását tartja a legfontosabb feladatának. Az iskola nyolc éve indította a német nemzetiségi nyelvoktatást, ezen kívül **emelt szintű testnevelést** és idegen nyelvet tanuló osztályai vannak, valamint kiemelt hangsúlyt kap az iskolában a tehetséggondozás és felzárkóztatás. Az intézmény az elsők között volt, amely felvállalta az integrált oktatást, ezzel együtt gondoskodott a megfelelően képzett szakemberekről is.



A különféle iskolai tevékenységek keretében (tanórákon, illetve tanórákon kívül) nevelő-oktató munkában figyelmet fordít tanulói személyiségének a széleskörű fejlődésére, a tanulók közösségben, illetve közösség által történő nevelésének megszervezésére. **Tanórákon kívül** is kiemelt figyelmet fordít a tanulók szellemi, **testi**, erkölcsi nevelésre.

Tehetséggondozó és felzárkóztató foglalkozások, szakkörök, versenyek, vetélkedők, iskolai sportkörök, hagyományörző tevékenységek, tanulmányi kirándulások, erdei iskola, iskolai könyvtár, hit- és vallásoktatás keretében biztosítja a tanulók számára a délutáni, hétvégi szabadidő tartalmas, értékes eltöltését.

Iskolánk tanulóinak létszáma 2010-ben 926 fő, amelyek közül 400 fő hátrányos helyzetű, 117 fő halmozottan hátrányos helyzetű, melyet az alábbi táblázat szemléltet.

Feladat-ellátási hely:	Funkció :	Főállású pedagógusok száma:	Gyerekek száma:	HH/HHH gyerekek száma:	SNI gyerekek száma:
Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola, Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Intézmény, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat:	általános iskola	40	435	164/45	39
Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola intézmény egység:	általános iskola	29	404	176/56	45



Mezőberény – Bélmegyeri Kistérségi Általános Iskola Bélmegyeri Általános Iskola tagintézménye (volt: Bélmegyeri Általános Iskola Tagintézmény):	általános iskola	11	76	53/10	5
SNI tanulók általános iskolai tagozata	általános iskola	1	11	7/6	11

1.2.1. Tárgyi feltételek

- 4 db tornaterem
 - 3 db bitumenpálya
 - 1 db 400 méteres futópálya
 - A kiemelt versenysportágak (atlétika, kézilabda, kosárlabda és labdarúgás) teljes tárgyi felszerelése a diákok rendelkezésére áll.
 - Szertorna eszközei: korlát, gyűrű, gerenda és ugrószekrény
 - Erőnlétfejlesztő eszközök: bordásfal, svéd pad, súlyzók, ugrókötelek, stb.
- Összességében az iskolai sportélet tárgyi feltételei megfelelőek.

1.2.2. Személyi feltételek

- Testnevelők – az iskolában dolgozó 6 testnevelő mindegyikének van edzői licence.
- Edzők – az egyesületek alkalmazásában álló sportoktatók
- Az iskola valamennyi pedagógusa – tanórákon, osztálykirándulásokon, kerékpártúrákon, túrázáson, stb.



1.2.3. Tanórán kívüli sportfoglalkozás

- Atlétikaedzés
- Kézilabdaedzés
- Kosárlabdaedzés
- Labdarúgásedzés
- Tömegsport: asztalitenisz, házi bajnokságok
- Osztálykirándulásokon szabadidős sporttevékenység: tollaslabda, túrázás
- Kerékpártúrák
- Síelés

1.2.4. Tanórai testnevelés

Testnevelés órák száma az 1-8. évfolyamon heti óraszámban:

	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.	5. évf.	6. évf.	7. évf.	8. évf.
Általános tantervű testnevelés	3	3	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5
Emelt Szintű testnevelés	5	5	5	5	4	4	4	4



1.2.5. Nemzetközi kapcsolatok

Iskolánk vezetése hangsúlyt helyez arra, hogy tanulóink külföldi diákokkal is kapcsolatba kerüljenek. Ennek egyik legmegfelelőbb színtere a sport. Az évek alatt kialakult kapcsolatok a következők:

- a labdarúgás révén: Marosvásárhely, Székelyudvarhely,
- lány kosárlabda: Csantavér, Marosvásárhely, Nagyszalonta és Poprád
- fiú kosárlabda: Poprád, Wurzen

1.3. Az innovációt kidolgozó fejlesztők

Továbbképzéseinken felkészültünk az innovációval és a kompetencia alapú oktatással járó szerepváltásra, szemléletváltásra. A tanári szerepváltás eredményeként előtérbe kerül a szervező, irányító, együttműködő, támogató, a gyerekek ötleteire támaszkodó tanári attitűd. Mi úgy érezzük, magunkévá tettük ezt a mentalitást.

Mindketten szoros kapcsolatban állunk a sporttal, testnevelőként illetve edzőként. Az aktív sport és az egészséges életmód számunkra kiemelt helyet foglal el a pedagógiai munkánk során. Szívesen és gyakran járunk a gyerekekkel túrázni, kerékpározni, síelni és úszni, így indokolt, hogy mi ketten vegyünk részt a sport általi nevelés – innováció kidolgozásában.



2. Innováció

2.1. A témaválasztás indokoltsága

Iskolánkban a település gazdasági és nemzetiségi adottságaiból kifolyólag sok a hátrányos helyzetű valamint a halmozottan hátrányos helyzetű tanuló. Az integrált oktatás révén szinte minden osztályban van sajátos nevelési igényű gyerek. A tanulók széleskörű személyiségfejlesztéséhez hozzájárul a sport általi nevelés. Az innováció újdonságértéke abban rejlik, hogy kiemelten foglalkozunk ezekkel a gyerekekkel azoknak a kompetencia területek fejlesztése által, amelyek esélyegyenlőséget biztosítanak számukra. A szabálykövető játék, sport és versenytapasztalatok, a sikerélmény motivációjával erősödik az önfegyelem és az önértékelés, valamint fejlődnek az empátiás társas kapcsolatok. A sport nagyszerű lehetőséget biztosít az együttműködésre, a különbözőség, „a nem vagyunk egyformák” elfogadására.

Azért választottuk tehát a „sport általi nevelést” az innovációnk témájának, mert mint testnevelő és edző a sport által tudunk a legtöbbet segíteni a hátrányos helyzetű gyerekeknek a társadalomba való beilleszkedésben.

2.2. Kapcsolódás az intézmény nevelési és pedagógiai programjához

Intézményünk pedagógiai programja kiemelt figyelmet fordít a kulcskompetenciák fejlesztésére és a tanulási esélyegyenlőség megvalósítására. Az Európai Unió országaiban a kulcskompetenciák körébe sorolták be azokat a tudásokat és képességeket, amelyek birtoklása alkalmassá teszi az unió valamennyi polgárát egyrészt a gyors és hatékony alkalmazkodásra a változásokkal átszőtt, modern világhoz, másrészt aktív szerepvállalásra e változások irányának és a tartalmának a befolyásolásához. Ezért lett az iskolai műveltség tartalmának, így intézményünkben is irányadó a kulcskompetenciák meghatározott rendszere.



Valljuk, a kulcskompetenciák azok a kompetenciák, amelyekre minden egyénnek szüksége van a személyes boldogulásához és fejlődéséhez, az aktív állampolgári létehez, a társadalmi beilleszkedéshez és a munkához.

NAT kulcskompetenciák:

- Anyanyelvi kommunikáció
- Idegen nyelvi kommunikáció
- Matematikai kompetencia
- Természettudományos kompetencia
- Digitális kompetencia
- A hatékony, önálló tanulás
- Szociális és állampolgári kompetencia
- Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
- Esztétikai-, művészeti tudatosság és kifejezőkészség

A kiemelt fejlesztési feladataink a kulcskompetenciákra épülnek. Összekötik a műveltségterületek bevezetőit és fejlesztési feladatait, melyek a tantárgyi rendszerbe ágyazva valósulnak meg.

Kiemelt fejlesztési feladataink:

- énkép, önismeret,
- hon- és népismeret
- európai azonosságtudat – egyetemes kultúra,
- aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés,
- gazdasági nevelés,
- környezettudatosságra nevelés,
- a tanulás tanítása,
- testi és lelki egészség,
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire.



A kiemelt fejlesztési területekkel szoros kapcsolódási pontokat lehet találni a sport általi nevelésben. A testnevelés és a sport a személyiségformálás egyik legfontosabb eszköze.

A kiemelt fejlesztési területek közül a **hon- és népismeret** fejlesztése nagyszerűen megvalósul a testnevelés órákon játszott népi játékok és a métajátékok különböző változatai által. (Lásd: A métajátékok leírása)

Az egészséges önbizalom kialakításához nagyon fontos az **önismeret, a pozitív énkép** erősítése. Tizenéves korban kezdenek el a gyerekek igazán foglalkozni a testi felépítésükkel, külső megjelenésükkel. Ebben a korban nagy változáson megy keresztül a szervezetük. A pozitív énkép kialakulásához elengedhetetlen, hogy a gyermekek ismerjék testi adottságaikat, legyenek tisztában azzal, hogy a testük még sokat fog változni. A pedagógusok feladata pedig az, hogy elfogadjassák a gyerekekkel ezeket a változásokat és a megfelelő gyakorlatokkal (gerinctorna, testtartást javító gyakorlatok, rendszeres testmozgás, stb.) pozitív irányba tereljék a testi-lelki fejlődést. Ösztönöznünk kell a diákjainkat a helyes viselkedésmód elsajátítására, környezet- és egészségvédő szokásrendek kialakítására. Fejlesztünk kell a higiéniai ismereteiket és készségeiket. Adjunk javaslatokat az egészséges életmód kialakítására, a természet adta lehetőségek kihasználására. A mozgás a **testi és lelki egészség** fejlesztését egyaránt szolgálja.

A testnevelés és a sport aktívabb szerepvállalásra nevel, sajátos eszközein keresztül önkifejezésre, önmegvalósításra ad lehetőséget. Ennek érdekében törekszünk a tananyag elsajátítása mellett annak megszerettetésére, elemeinek minél magasabb szintű elsajátítására, amely az egészséges életmód és testkultúra fejlesztését, a szervezet edzettségi szintjének emelését, alakítását, a versenyzés örömét jelenti. A tanítási-tanulási folyamatok során olyan élményszerű helyzeteket teremtünk – az életkori sajátosságoknak megfelelő szinten – mely által a tanulók tapasztalatokat szerezhetnek, a megismerési folyamatban motiváltan, örömmel és aktívan vesznek részt. Így készítjük fel tanulóinkat a **felnőtt lét szerepeire**, az eredményes társadalmi beilleszkedésre.



2.3. Alkalmazhatósági terület

A sport általi nevelés, mint a személyiségfejlesztés eszköze minden iskolatípusban megvalósítható. Ez az innováció az általános iskola 5. 6. 7. és 8. évfolyamán alkalmazható.

2.4. Javasolt időkeret

Egy tanév. Testnevelés tagozaton 148 óra, illetve általános tantervű testnevelés oktatásban 92,5 óra.

3. Az innováció tartalmi leírása

A testnevelés tantárgyi jellegéből adódóan alapvetően fejleszti azokat a kompetenciákat, képességeket, készségeket, amelyek egy-egy mozgás elsajátításához szükségesek:

- Ügyesség
- Erő
- Állóképesség
- Gyorsaság
- Mozgáskoordináció
- Rugalmasság



- Hajlékonyság
- Egyensúlyérzék
- Térbeli tájékozódás
- Ritmusérzék
- Kinesztetikus érzékelés
- Manipulációs képesség

A mi innovációnk azt mutatja be a felső tagozatos testnevelés tananyagon keresztül, melyek azok a kompetenciák, amelyek erősítésével elősegítjük a tanulók személyiségfejlődését. Ezek a teljesség igénye nélkül a következők:

- Önismeret
- Önbizalom, pozitív énkép
- Önértékelés
- A fejlődés igénye
- Együttműködés
- Sportszerűség
- Tolerancia
- Kudarctűrés
- Szolidaritás



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



- Konfliktuskezelés
- Helyzet felismerési,- és döntési képesség
- Kezdeményező- és szervezőkészség
- Kreativitás
- Problémamegoldó gondolkodás
- Kötelességtudat és felelősségérzet
- Esztétikai érzék
- Egészségtudatosság
- Környezettudatosság
- Stratégia-tervező készség
- Empátia
- Szorongás felismerése és csökkentése
- Előítéletek csökkentése

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503

3.1. Tanmenet 5. évfolyam

5. osztály SZEPTEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Sorakozás vonalban, oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Menet megindítása, megállítása. Balesetvédelmi oktatás. Játékos páros feladatok	Lassú iramú futás feladatokkal. Utánzó járások. Tesztfelmérés (Lásd: Tesztek leírása)	Egyszerű fogó, páros fogó Csalogató	Járás lábujjon, sarkon, külső- belső talpélen.	Öltözőrend kialakítása Tudatosuljon a ruhaváltás Egészségtudatosság Figyelemfejlesztés Együttműködés
2. hét	Testfordulatok ütemre helyben és mozgás közben. Szabadgyakorlatok tárcsipeléssel.	Tesztfelmérés. Futóiskola. Versenyfutások feladatokkal különböző kiinduló helyzetekből. Fokozó futás, változó sebességű futás	Fogók időre. „Üsd a harmadikat!” „Féltek-e a medvétől?”	Helyes légzés kialakítása	Óra utáni tisztálkodás fontossága Egészségtudatosság Együttműködés Kudarctűrés Önértékelés A fejlődés igénye



3. hét	Menetelés ritmustartással. Különböző téralakzatok kialakítása. Határozott formájú 4–8 ütemű szabadgyakorlatok.	Tesztfelmérés Állórajt oktatása a hátul lévő lábbal Rajtok, rajtversenyek 10 – 20 méteren. 60m-es síkfutás. E	Csalogató. Fekete-fehér Halászfogó	Járás egyes, kettes oszlopban	Törekedjen a pontos végrehajtásra! Megfigyelés Helyzetfelismerés Önkontroll
4. hét	Kartartások játékosan lépésben, futásban Játékos padgyakorlatok	Vágtafutások, iramfutások Kitartó futás egyéni iramban Ugróiskola Dobóiskola	Vadászlabda csapatokban Faroklopó Üldöző fogó	Járás ütemtartással.	Empatikus társas kapcsolatok fejlesztése Figyelem Kitartás Együttműködés Önkontroll

5. osztály OKTÓBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Sorakozás kétsoros vonalban. 2 kg-os tömötlabda gyakorlatok Fel-le- és átugrások feladatokkal	Kislabdahajtás dobóterpeszből Távolugrás 4-6 lépésből. Versenyek 400-600m-en 400m E Kislabdahajtás 3 lépésből oktatása	Vadászlabda Hosszú v. kerülő méta Labdacica	Járás homokban mezítláb	Gyakorlási fegyelem megtartása az egész órán Együttműködés Figyelem-koncentráció Önfejlesztés



		Kitartó futás			
2. hét	Testfordulatok helyben két ütemre Ugrókötélgyakorlatok	Kislabdahajító versenyek Távolugrás légmunkája Távolugró versenyek Kislabdahajítás 3 lépésből Távolugrás E Cooper-teszt	Fogyasztó két csapatban Célba dobások kapura Lopom, lopom a szőlőt	Járás ütemtartással	Önállóság, a belső kontroll megjelenése a technikai végrehajtás során Figyelem Együttműködés Kitartás Önértékelés Önbizalom
3. hét	Nyitódások helyben, járás közben Határozott formájú 8-16 ütemű szabadgyakorlatok	Láberőt fejlesztő zsámolygyakorlatok Ugróiskola Labdás ügyességi feladatok	Váltóversenyek Sorversenyek Várméta	Járás közben feladatok labdával	Tanári utasítások maradéktalan végrehajtása Sportszerűség Tolerancia Szorongás felismerése és csökkentése Konfliktuskezelés Szervezőképesség Szolidaritás
4. hét	Helyes testtartást elősegítő gimnasztikai gyakorlatok Bordásfal gyakorlatok	Magasugrás átlépő technikával 3-5 lépés nekifutással oktatása, gyakorlása Dobások, elkapások párokban helyben, haladással	Zsinórlabda Pontszerző Komámasszony, hogy a kakas?	Labdavezetés járás közben	Technikai igényességre törekvés Egészségtudatosság Kooperativitás Szervezőképesség Önfejlesztés Baráti magatartás



5. osztály NOVEMBER

	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Menet ütemtartással Labdaügyességi feladatok helyben és mozgás közben	Labdás sor- és váltóversenyek Kézilabda: megindulás, megállás, irányváltoztatás labda nélkül Labda fogása, egykezes felső átadás helyben és mozgás közben Célbadobás	Bombázó Félperces fogó labdavezetéssel Pontszerző.	Járás közben feladatok labdával	Pozitív megerősítés a szabálykövető versenyzésben Figyelem Önfegyelem Együttműködés Stratégia tervezése Problémamegoldó gondolkodás
2. hét	Különböző alakzatok kialakítása Labdás gimnasztika Labdavezetés feladatokkal.	Kézilabda: különböző magasságban érkező labda elfogása Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgásban Kapuralövés állóhelyből, járásból, futás közben Védő helyezkedés, támadó helyezkedése	Egyszerű fogó labdavezetéssel Csapatkiütő Pontszerző	Labdavezetés járás közben	Játékhoz az önzetlenség és az együttműködési készség kialakítása Kommunikálás Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Stratégia tervezése Együttműködés Mások elfogadása Rugalmasság Szabálykövetés



		Játék egyszerű szabályokkal			
		Kapus helyezkedése, labda háritása kézzel, lábbal			
3. hét	Fejlődések, szakadozások járás közben Zsámoly gyakorlatok Vándormászás bordásfalon	Ugrókötél – gyakorlatok, kötélahajtás időre Akadálypálya Kötélmászás – a mászás technikájának alkalmazása hosszabb úton Fokozódó gyorsasággal mászások Mászóversenyek	Zsámolylabda Sor- és váltóversenyek szerekekkel Várméta.	Lassú futás, járás Légzőgyakorlat	Segítőkéss hozzáállás a gyengébb képességű társak felzárkózásában, segítségével Empátia Szorongás felismerése és csökkentése Közösségi érzés Helyzet-felismerési és döntési képesség Előítéletek csökkentése
4. hét	Fejlődések és szakadozások futás közben Tartásjavító gyakorlatok Botgyakorlatok	Az előző évben tanult tornaelemek átisméltése Kötélmászás	Zsinórlabda Sor- és váltóversenyek Pados kiütős	Járas helyes testtartással, helyes légzéstechnikával	A mindennapi gyakorlatban alakuljanak ki szokások az urbanizációs ártalmakkal szemben Környezettudatosság Egészségtudatosság Önbizalom, pozitív énkép Önismeret



5. osztály DECEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Járás ütemtartással Futás közben páros játékos feladatok Bordásfal gyakorlatok	Kötélmászás Guruló átfordulás előre, hátra terpeszből, guggolásból Tarkóállás Függőleges repülés 2-3 részes szekrényen	Vadászlabda Átfutóméta dobással Sapkafogó	Járás közbeni feladatok	Tudjanak csapatokban fegyelmetten dolgozni. Önfegyelem Kritikai érzék Esztétikai érzék
2. hét	Egyensúly gyakorlatok padon Padgyakorlatok Gerinctorna	Talajra rajzolt vonalon, vízszintes- ferde padon járás előre, hátra Kézenátfordulás oldalra mind a két irányba Zsugorfejállás	Tűzharc Fészek méta Érintő fogó	Nyújtó- lazító gyakorlatok	Törekedjenek az esztétikus végrehajtásra! Szorongás felismerése és csökkentése Egészséges önbizalom Pozitív énkép Esztétikai érzék
3. hét	Nyújtó- lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok Zsámolygyakorlatok.	Váltóversenyek szerekekkel (pad, gumilabda, ugrókötél, stb.) Fogójátékok	Bombázó Fogyasztó Háromudvaros döntető	Járás hullámvonalban helyes légvétellel	Csapatszellem erősítése Problémamegoldó gondolkodás Kooperativitás Konfliktuskezelés Sportszerűség



5. osztály JANUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Nevelési feladat, kompetencia
1. hét	Haladás az alaki szabályoknak megfelelően egy- és többsoros alakzatban Labdás gimnasztika(kosárlabda, kézilabda)	Kézálási kísérletek bordásfalnál társ segítségével Talajon 2-3 egyszerű elem összekapcsolása	Kerülőméta Kiütő két csapatban Nemzetes (kidobós)	Járás lábujjon, sarkon	Nyújtott, megfeszített test, szép testtartás kialakítása Önfegyelem Tolerancia Baráti magatartás Esztétikai érzék Kreativitás Belső harmóniára való törekvés
2. hét	Fordulatok helyben és mozgás közben együttes osztályfoglalkoztatással Botgyakorlatok	2-4 részes szekrényen felguggolás után bukfenc előre oktatása Fejállás társ segítségével Bordásfalon lefüggés	„Üsd a harmadikat!” Kapitánylabda Pókfoci	Séta különböző kartartásokkal	Segítőkész hozzáállás Gyengébb társak segítése, buzdítása
3. hét	Táv- és térköz pontos felvétele, annak megtartása Ugrókötel-gyakorlatok	Gyűrűn, két kötélen lendületek előre, hátra A talajon tanult összekapcsolt	Szabadulás a labdától Fészek méta Zsinórlabda	Lassú futás, járás	Mozdulatsorok finomítása Esztétikai érzék Önbizalom



		elemek gyakorlása 2-4 részes szekrényen felguggolás után bukfenc előre E			Együttműködés Önállóság Önbemutató Szervezőkészség
4. hét	Megindulás, vonulás, megállás vezényszóra Non-stop gyakorlatok zenére	A talajon tanult összekapcsolt elemek bemutatása E 2-4 részes szekrényen zsugorkanyarlati átugrás oktatása Gyűrűn, két kötélén fellendülés zsugorlefűggsbe	Szalagszerző fogó Két udvaros döngető Kakasviadal	Járás a lépéshossz változtatásával	A bátorság megszilárdítása a feladatok végrehajtása során Esztétikai érzék Önbemutató Sportszerűség Szabályok betartása Együttműködés

5. osztály FEBRUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Nevelési feladat, kompetencia
1. hét	4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok	Téli sportok Hógolyózás Szánkózás Rossz idő esetén: kötélmászás Kitartó futás 2 percig	Váltóverseny hóban Szánkóváltó Rossz idő esetén: zsinórlabda	Légzőgyakorlatok helyes végrehajtása	Fegyelem-figyelem fenntartása Mások testi épségének megóvása Környezettudatos magatartás Egészséges életmód

					Aktív felelősségtudat Együttműködés
2. hét	Menet megindítása, megállítása ütemtartással Zenés bemelegítés	Vándormászás bordásfalon, 3-kötélen Táncos lépések, karemelések, lendítések Tánc Zsugorfejlés E Kitartó futás 3 percig	Pontszerző Várméta Pányvázás (szökdelő kör)	Járás ütemtartással zenére	Saját testtömeg feletti uralom függés-gyakorlatokban. Esztétikai érzék Önfejlesztés Alkotókedv Kreativitás Együttműködés Akaraterő Önuralom
3. hét	Különböző téralakzatok kialakítása Nyújtó, lazító gimnasztika	Zsugorkanyarlati átugrás 2-4 részes szekrényen E Gyűrű, két kötél felendülés zsugorlefűggésbe	Zsámolylabda Átfutóméta Kotló és a kánya	Járásban nyújtó gyakorlatok	Támaszugrásoknál a nekifutás és a támaszba érkezés zökkenőmentes összekapcsolása Döntési képesség Szorongás felismerése és csökkentése Együttműködés Szervezőkészség Önbizalom
4. hét	Gerinctorna Páros társas gyakorlatok	Toló- és húzóerő fejlesztése, toló- és húzó ellentartást kiváltó gyakorlatok és helyzetek által	Kötélhúzás Kotló-kánya Grundbirkózás	Ülésben nyújtó gyakorlatok	Sportszerű test-test elleni küzdelem Együttműködés



		játékosan párban Kitartó futás 5 percig	alapjai		Sportszerűség Kudarctűrés Találékonyosság Helyzet- felismerési és döntési képesség Önkontroll
--	--	------------------------------------------------	---------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. osztály MÁRCIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Nevelési feladat, kompetencia
1. hét	Alakzat kialakítás: oszlop, vonal Lábizmokat erősítő, nyújtó, lazító szabadgyakorlatok Sorozatugrások Kitartó futás	Ugróiskola Magasugrás átlépő technikával – gyakorlása, felugrás és légmunka összekapcsolása Ugrókötélgyakorlatok (áthajtás futás és szökdelés közben)	Fogyasztó két csapatban Hosszú v. kerülőméta Labdakergető	Járás szép testtartással Megállás két ütemben	A technikai igényesség, pontosság dícsérete Figyelem Önfejlesztés Stratégia tervezése



2. hét	Haladás egy és többsoros alakzatban Tömöttlabdagyakorlatok 4-8 ütemű szabadgyakorlatok Kötetlen, tartós futás 8 percig	Magasugrás E Magasugróversenyek Tömöttlabdával hajítások, lökések, vetések egy- és két kézzel helyből, nekifutásból	Szabadulás a labdától Kiszorító Zsinórlabda két labdával	Járás-légzés gyakorlása	Önértékelés Önfegyelem Együttműködés Aktív felelősségtudat Szervezőképesség
3. hét	Labdás gimnasztikai gyakorlatok Ügyességi feladatok labdával	Kosárlabda: alapállás, sarkazás, megindulás, megállás labda nélkül és labdával Kétkezes mellső átadás levegőben és pattintva Labdavezetés állásban és különböző testhelyzetekben Labdavezetés járás, futás közben mind a két kézzel Kosárra dobás helyből Egykezes fektetett dobás	Pontszerző Kosárlabda Zsinórlabda	Járásból átmenet helyben járásba	Aktív bekapcsolódás a játékba Problémamegoldó gondolkodás Együttműködés Nytottság Konfliktuskezelés Helyzet-felismerési és döntési képesség Kommunikáció Vitaképesség Sportszerűség
4. hét	Párokban labdás ügyességi, játékos feladatok Labdás padgyakorlatok	Járás közben megállás labdával két lépésen belül Egy leütés után fektetett dobás	Ziccerdobó versenyek Büntetődobó versenyek Kosárlabdajáték	Járás hullámvonalban	Sportszerű hozzáállás a játékhoz Figyelemkoncentráció Kreatív gondolkodás



		<p>ügyesebbik kézzel</p> <p>Védekezés, védővonal, alapmozgás</p> <p>Labda átvétele, helyezkedés üres helyre futással</p> <p>Büntető dobás</p>			<p>Közösségi érzés</p> <p>A fejlődés igénye</p> <p>Önbecsülés</p> <p>Együttműködés</p> <p>Szabálykövetés</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. osztály ÁPRILIS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Nevelési feladat, kompetencia
1. hét	Menet zárt rendben A helyes testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása	Futóiskola Intervall futások versenyre Akadályfutások Célbadobó versenyek	Kézilabda Futó váltóversenyek Féltek-e a medvétől?	Séta: különböző kartartásokkal	Akarati tulajdonságok fejlesztése Fegyelem Kitartás Önkontroll Találékonyság Akaraterő
2. hét	Átmenet: járásból futásba Zsámolygyakorlatok	Rajtversenyek rövidtávon Állórajtok jelre Fokozó futások Repülő futások Kitartó futás Labdapassz falra	Üldöző fogó Kirúgó Átfutó méta	Lassú levezető futás	Tudatosuljon a helyes futótechnika Önfejlesztés Megfigyelés Szolidaritás Empátia Kooperativitás



<p>3. hét</p>	<p>Nyitódás, zárkózás - futás közben</p> <p>Szökdeléseket előkészítő gimnasztikai gyakorlatok</p>	<p>Ugróiskola</p> <p>Távolugrás- légmunka, leérkezés tökéletesítése</p> <p>Vágtafutások</p> <p>Kitartó futás 2000 méteren</p>	<p>Csapatkiütő</p> <p>Váltóversenyek</p> <p>Csalogató</p>	<p>Séta a homokban mezítláb feladatokkal</p>	<p>A versenyzés élményének értékelése</p> <p>Önbizalom, pozitív énkép</p> <p>Önértékelés</p> <p>Kitartás</p> <p>Akaraterő</p> <p>Önuralom</p> <p>Önelfogadás</p> <p>Etikai érzék</p> <p>Sportszerűség</p>
<p>4. hét</p>	<p>Tartásjavító gyakorlatok</p> <p>Botgyakorlatok</p>	<p>Rajtversenyek különböző kiinduló helyzetekből</p> <p>Iramfutások</p> <p>Távolugrás- megfelelő roham kialakítása</p> <p>Dobóiskola</p> <p>Kislabdahajtás lépésből</p> <p>Futások terepen</p>	<p>Futó váltóversenyek akadályokkal</p> <p>Labdarúgás</p> <p>Dánméta</p>	<p>Járás hullámvonalban</p>	<p>Törekedjenek a pontos végrehajtásra</p> <p>Önfigyelem</p> <p>Figyelemkoncentráció</p> <p>Problémamegoldó gondolkodás</p> <p>Gyors gondolkodás</p> <p>Kötelességtudat</p> <p>Felelősségérzet</p> <p>Kooperativitás</p> <p>Egészségtudatosság</p> <p>Kitartás</p>

5. osztály MÁJUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Nevelési feladat, kompetencia
1. hét	Törzs-, kar- és vállizmokat bemelegítő gimnasztikai gyakorlatok.	Futóiskola. 30-60 méter futás E Kislabdahajítás 3 lépés nekifutásból Távolugró versenyek Távolugrás E	Váltóversenyek körpályán Várméta Figyelemfejlesztő játékok labdával	Járás helyes testtartással.	A hajítás jellegzetes mozdulatának, az ívképzésnek az elsajátítása Önértékelés Önfejlesztés Önérdék-értvényesítés Önkontroll Kötelességtudat
2. hét	4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok	Versenyek 400-600 méteren E Cooper-teszt	Csalogató „Üsd a harmadikat!” Helycsere	Járás a lépéshossz változtatásával	Fogadják el az edzettségi állapot számszerűségét. Önismeret Kitartás Akaraterő Figyelem
3. hét	Feladatok futás közben Csípő- és vállizületet lazító gyakorlatok	Tesztfelmérés Kislabdahajító versenyek Kislabdahajítás E	Kézilabda Labdarúgás Tűz – víz - repülő	Lassú futás, járás.	A tanulók igényelik a rendszeres testmozgást. Együttműködés



	Játékos társasjátékok	Felmérés 2000 méter			Kitartás Akaraterő Önértékelés Önkontroll Szervezőképesség Stratégia tervezése Helyzet-felismerési és döntési képesség Vitakészség
4. hét	Gerinctorna	Tesztfelmérés Javítások az atlétikai anyagból	Várméta Kosárlabda Kiszorító	Járás helyes légzőtechnikával	Lehetőséget nyújtani a gyengébb képességűek felzárkózására Tolerancia Empátia A fejlődés igénye Egészségtudatosság Együttműködés Önbizalom



5. osztály JÚNIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Nevelési feladat, kompetencia
1. hét	Idő illetve lehetőségektől függően előkészítő gyakorlatok parton és vízben Úszótechnikák átisméltése szárazon	Lebegés 5mp-ig Siklás 4 méteren Siklás versenyek Talpasugrások állásból Tanult úszótechnikák tökéletesítése	Rossz idő esetén: Kézilabda Labdarúgás	Szabadúszás	Vízbiztonság továbbfejlesztése. Szorongás felismerése és csökkentése Önbizalom A fejlődés igénye Önfegyelem Felelősségtudat
2. hét	Váll- és csípőizületet lazító gyakorlatok	Úszás kar- és lábtempóval levegővétel nélkül 6 méteren Úszás kar- és lábtempóval levegővétellel 15 méteren Versenyek talpasugrással Úszóteljesítmény növelése	Rossz idő esetén: Várméta Kosárlabda	Szabadúszás	Szeressenek úszni. Kitartás Akaraterő Figyelemkoncentráció Egészségtudatosság

3.2. Tanmenet 6. évfolyam

6. osztály SZEPTEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Sorakozás vonalban, oszlopban Haladás egy- és többsoros alakzatban Játékos szabadgyakorlatok	Balesetvédelmi oktatás Tesztfelmérés (magasság, testsúly, hajlékonyság) Közepes iramú futás egyéni ütemben Futás feladatokkal Futóiskola	Érintőfogó Páros fogó Félperces fogó	Járás lábujjon, sarkon, külső- és belső talpélen	Tudatosuljon a ruhaváltás Öltözörend kialakítása Egészségtudatosság Higiéniás ismeretek fejlesztése Önfegyelem
2. hét	Testfordulatok ütemre helyben Játékos páros gyakorlatok Padgyakorlatok	Tesztfelmérés (hasizom, karhajlítás, helyből távolugrás) Futóiskola Versenyfutások feladatokkal Állórajtok jelre Repülőfutások	Fekete-fehér Faroklopó	Járás különböző kartartásokkal	Óra utáni tisztálkodás fontossága Egészségtudatosság Együttműködés Figyelemfejlesztés Fejlődés igénye



3. hét	Szökdeléseket előkészítő gimnasztikai gyakorlatok Járás és futás közben fejlődések, szakadozások Ugrókötél- gyakorlatok	Előkészítő és rávezető gyakorlatok térdelőrajtra Versenyszerű gyakorlás 60m-es futás E Ugróiskola	Csalogató Egyéni váltóversenyek futással, szökdeléssel, akadályok leküzdésével	Lassú futás, járás ütemtartással	Törekedjen a pontos végrehajtásra Figyelem Önkontroll Együttműködés Tolerancia Konfliktuskezelés Kudarctűrés Gyors gondolkodás
4. hét	Menetelés ritmustartással Különböző téralakzatok kialakítása Bordásfalgyakorlatok	Átfutások jelek és alacsony akadályok felett a köztük lévő táv változtatásával Távolugrás 8- 14 lépés nekifutással, 50-60 cm-es elugró sávból, leérkezés páros lábra Dobóiskola	Fogyasztó szétszórta Vadászlabda	Járás helyes testtartással, légzéstechnikával	Empatikus társas kapcsolatok fejlesztése Figyelemfejlesztés Önfegyelem Önfejlesztés



6. osztály OKTÓBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Nyitódás karemeléssel egész távolságra járás közben Határozott formájú, kitartóképességet fejlesztő gyakorlatok	Szökdelő versenyek egy- és páros lábon, váltott lábon Távolugrás – fokozatosan gyorsuló nekifutás Kislabdahajtás 3 lépés nekifutásból Kitartó futás	Egyéni és váltóversenyek futással és szökdeléssel	Járás hullámvonalban	Megfelelő mozgástechnika alkalmazása Figyelemkoncentráció Együttműködés A fejlődés igénye Előítételek csökkentése
2. hét	Nyitódás karemeléssel fél távolságra járás közben Ugrások rövid nekifutással akadályok felett Tömöttlabda gyakorlatok	Távolugró versenyek Távolugrás E Kislabdahajtás célba és távolba Cooper-teszt	Háromudvaros döngető Figyelemfejlesztő gyakorlatok labdával	Lassú levezető futás	Az alaptechnika, mozgásstílus pontos rögzítése Önkontroll Figyelemfejlesztés Kitartás Együttműködés
3. hét	Fejlődések és szakadozások egyesével Helyi izom állóképességet fejlesztő társas gyakorlatok	Zsámolygyakorlatok Ugrások rövid nekifutással, erőtéljes felugrással egy lábról, felugrás szerekre Kislabdahajtás távolba E	Kézilabdafogó Pontszerző Tűzharc	Járás a lépéshossz változtatásával	Gyakorlatsorok pontos végrehajtása Együttműködés Önértékelés Figyelemfejlesztés Helyzet felismerési képesség



4. hét	Fejlődések, szakadozások páronként	Ugrókötél gyakorlatok	Zsinórlabda	Járás, helyben járás	A relaxáció fogalmának megértése
	Tartásjavító gyakorlatok	Magasugrás átlépő technikával – meredek felugrásra törekvés	Fogyasztó két csapatban		Önbizalom Önfegyelem Esztétkai érzék Együttműködés A fejlődés igénye
		Magasugró versenyek			
		Magasugrás E			

6. osztály NOVEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Menet ütemtartással	Labdás sor- és váltóversenyek	Labdakерgető	Labdavezetés járás közben	Az élethosszig tartó mozgáskészlet megalapozása
	Labdás ügyességi feladatok helyben és mozgás közben	Kézilabda lábmunka csiszolása	Bombázó		Figyelemfejlesztés
	Labdás padgyakorlatok	Dobások alapállásból, kilépéssel	Pontszerző		Akaraterő
		Felugrásos és beugrásos kapura lövés			Önismeret
		Kapura lövések futásból különböző irányból érkező labdák átvétele után			Együttműködés
					Helyzet felismerési és döntési képesség



2. hét	Labdás gimnasztika Labdavezetés feladatokkal Labdás ügyességi feladatok párokban	Cselek: testcsel, indulócsel labda nélkül Sáncolás Két társ együttműködése, helycserék Labdaátadások és labdavezetés kettős helycserével Játék egyszerű szabályokkal	Célbadobó versenyek Csapatkiütős egyenkénti befutással Zsámolylabda	Járás közben feladatok labdával	Öröm kifejezése a saját, a társ és a csapat sikere felett Szolidaritás Előítéletek csökkentése Empátia Kudarctűrés Közösségi érzés
3. hét	Nyitódás, zárkózás járás közben Általános hatású, valamint erőt fejlesztő gimnasztikai jellegű szabadgyakorlatok 1 kg-os kéziszúlyzó-gyakorlatok	Ugrókötél gyakorlatok Akadálypálya Kötélmászás, rúdmászás Kötélen, bordásfalon függésben továbbhaladás a táv növelésével Függeszkedési kísérletek két kötélen Egyéni versenyek kötélen 3-4 fogással	Fogyasztó szétszórta Pontszerző kiütős Várméta	Lassú futás, járás légző-gyakorlatokkal	Saját fejlődés pozitív megerősítése Pozitív énkép A fejlődés igénye Önérdék érvényesítés Sportszerűség Akaraterő Szorongás felismerése és csökkentése



4. hét	Lazító, nyújtó hatású szabadgyakorlatok	Az előző évben tanult tornaelemek átismétlése	Zsinórlabda	Járás helyes testtartással, légzéstechnikával	Értsék meg a prevenció fogalmát, alkalmazzák a mindennapokban
	Gerinctorna, tartásjavító gyakorlatok	Rúdmászás gyakorlása	Sor- és váltóversenyek		Egészségtudatosság
	Botgyakorlatok	Kötélhúzás	Átfutóméta		Esztétikai érzék
					Együttműködés
					Tolerancia
					Szervezőképesség

6. osztály DECEMBER

	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Nyitódás, zárkózás karemeléssel egéztávolságra futás közben Bordásfalgyakorlatok	Gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló-helyzetekből térdelőtámaszba, terpeszállásba, tarkóállásba Függőleges repülés 3-4 részes szekrényen Zsugorfejállás guggoló támaszból Függeszkedés bordásfalon Kézenátfordulás oldalra, mind a	Vadászlabda csapatokban Kiszorító	Nyújtó, lazító gyakorlatok	Egymás segítése Felelősségérzet Szorongások felismerése és csökkentése Önbizalom Baráti magatartás Empátia



		két irányba			
2. hét	Egyensúly- gyakorlatok 4-8 ütemű szabadgyakorlatok Padgyakorlatok	Kötélmászás Nyújtott testű fejállás Talajra rajzolt vonalon, padon, gerendán járás előre – hátra különböző kartartásokkal	Átfutóméta Fogyasztó	Járás, lassú futás hullámvonalban	Tudja a szabályos mászó-kulcsolást Figyelemfejlesztés Ritmusérzék Technikai igényességre való törekvés Önfegyelem
3. hét	Gerinctorna Nyújtó, lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok	Váltóversenyek szerekkel (pad, gumilabda, ugrókötél) Fogójátékok	Várméta Tűzharc	Járás közben feladatok	Csapatszellem erősítése Sportszerűség Kudarctűrés Konfliktuskezelés Tolerancia Kezdeményező és szervezőkészség

6. osztály JANUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Nyitódás karemeléssel fél távolságra Karika gyakorlatok	Fellendülés kézállásba bordásfalnál társ segítségével Fel-, lemászás két kötél Talajon a tanult tornaelemekből 3-4 elem összekapcsolása Fejállás terpeszállásból, térdelőtámaszból Repülő guruló átfordulás nekifutásból oktatása	Pontszerző Fogyasztó időre	Járás irányváltotatással	Segítőképz hozzáállás Felelősségérzet Kreativitás Esztétikai érzék Önbizalom Szorongás felismerése és csökkentése Együttműködés
2. hét	Nyitódás, zárkózás járás közben Váll- és csípőlazító botgyakorlatok	3-4 részes hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás előre gyakorlása Fellendülés kézállásba társ segítsége nélkül Nyújtott testű fejállás E	Dán méta Pókfoci	Járás lábujjon, sarkon	A bátorság megszilárdítása Önbizalom Pozitív énkép Szorongás felismerése és csökkentése Helyzet felismerési és döntési képesség



3. hét	Haladás az alaki szabályoknak megfelelően egy- és többsoros alakzatban Labdás gimnasztika (2kg-os medicinlabdával)	A tanult összekapcsolt tornaelemek gyakorlása Gyűrűn, két kötélén lefüggések 3-4 részes hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás előre E Repülő gurulóátfordulás gyakorlása	Páros fogó Szalagszerző fogó Zsinórlabda medicinlabdával	Járás különböző kartartásokkal	A mozdulatsorok finomítása Kreativitás Esztétikai érzék Önfegyelem Kockázatfelmérés és vállalás Önbizalom
4. hét	Fordulatok helyben és mozgás közben Ugrókötél-gyakorlatok	A talajon tanult összekapcsolt tornaelemek és a repülő gurulóátfordulás nekifutásból E 3-4 részes szekrényen guggoló átugrás oktatása Gyűrűn lebegő függésből emelés lefüggésbe, onnan ereszkedés lebegő függésbe	Várméta Helycsere	Lassú futás	Saját testtömeg feletti uralom függésgyakorlatokban Vállalja a támaszugrást tanári segítség mellett Szorongás felismerése és csökkentése Kreativitás Önbizalom Kockázat felmérés és vállalás Problémamegoldó gondolkodás



6 osztály FEBRUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Megindulás, vonulás, megállás vezényszóra 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok	Télisportok: Hó-csata Szánkózás Váltóversenyek hóban Rossz idő esetén játékok, kondicionáló gyakorlatok Kitartó futás 3 percig	Floor ball Ping pong	Légző- gyakorlatok járás közben	Mások testi épségének megóvása Felelősségérzet Környezettudatosság Egészségtudatosság Szabálykövetés Együttműködés Tolerancia
2. hét	Táv- és térköz pontos felvétele és annak megtartása Zenés bemelegítés	Táncos lépések, karemélések zenére Ritmikus gimnasztika Tánc Kézállás bordásfalnál E Kitartó futás 5 percig	Szabadulás a labdától Tűzharc Kerülőméta	Járas helyes testtartással	Szép testtartás kialakítása Esztétikai érzék Ritmuserző Belső harmóniára való képesség Akaraterő Kitartás Önbizalom

<p>3. hét</p>	<p>Különböző téralakzatok kialakítása</p> <p>Gerinctorna</p> <p>Nyújtó, lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok</p>	<p>Guggoló átugrás 3-4 részes szekrényen és a gyűrűn tanult elemek gyakorlása</p> <p>Karizmot fejlesztő gyakorlatok 1kg-os kézi súlyzóval</p> <p>Függeszkedési kísérletek egy kötélen</p> <p>Vándormászás kötélen föntről lefelé</p> <p>Kitartó futás 8 percig</p>	<p>Bombázó</p> <p>Kapitánylabda</p>	<p>Ülésben nyújtógyakorlatok</p>	<p>Támaszugrásoknál a nekifutás és a támaszba érkezés zökkenőmentes összekapcsolása</p> <p>Önállóság</p> <p>Kötelességtudat</p> <p>A fejlődés igénye</p> <p>Figyelemfejlesztés</p> <p>Akaraterő</p> <p>Stratégia tervezése</p>
<p>4. hét</p>	<p>Páros társas gyakorlatok</p> <p>Páros gimnasztika</p>	<p>Guggoló átugrás 3-4 részes szekrényen és a gyűrűn tanult gyakorlatsor</p> <p>Toló- húzó erő fejlesztése ellentartást kiváltó gyakorlatok, helyzetek által játékosan, párban</p>	<p>Küzdőjátékok párokban és csapatban</p> <p>Kötélhúzás</p> <p>Grundbirkózás</p>	<p>Járásból átmenet helyben futásba</p>	<p>Sportszerű test-test elleni küzdelem hangsúlyozása</p> <p>Baráti magatartás</p> <p>Önuralom</p> <p>Kudarctűrés</p> <p>Sportszerűség</p> <p>Felelősségérzet</p> <p>Konfliktuskezelés</p>



6. osztály MÁRCIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Nyitódás, zárkózás járás közben Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok Zsámolygyakorlatok	Távolba és felfelé ugrások természetes formában Szökdelő-iskola Magasugrás gyakorlatok Kitartó futás	Háromudvaros döngető Váltóversenyek ugrókötéssel	Járás hullámvonalban	Felugrás hangsúlyosabbá tétele Figyelemfejlesztés Együttműködés Akaraterő A fejlődés igénye
2. hét	Átmenet járásból futásba lépéstartással Tömöttlabda gyakorlatok	Magasugró versenyek Magasugrás E Hajítások, lökések tömött-labdával egy- és két kézzel	Zsinórlabda tömött labdával Érintős kidobó kis területen	Járásból átmenet helyben járásba	A kondíció folyamatos kontrollálása Önismeret Önkontroll Önértékelés Együttműködés Helyzet felismerési és döntési képesség



<p>3. hét</p>	<p>Nyitódás, zárkózás futás közben</p> <p>Ügyességfejlesztő labdás gyakorlatok</p> <p>Labdás gimnasztikai gyakorlatok</p>	<p>Kosárlabda</p> <p>Megállás labda nélkül és labdával három ütemben</p> <p>Írányváltoztatás futás közben súlypontosüllyesztés és kitámasztás alkalmazásával</p> <p>Kétkezes átadás helyben futás közben és előrehaladással</p> <p>Labdavezetés futással</p> <p>Kosárra dobás: egy kilépés – felugrás - dobás</p>	<p>Labdás sor- és váltóversenyek</p> <p>Fogójátékok labdavezetéssel</p>	<p>Járás közben feladatok labdával</p>	<p>Szabálykövetés, a szabályok felsorolása</p> <p>Figyelemfejlesztés</p> <p>Együttműködés</p> <p>Tolerancia</p> <p>Előítéletek csökkentése</p> <p>Empátia</p> <p>Felelősségérzet</p> <p>A fejlődés igénye</p> <p>Gyors gondolkodás</p>
<p>4. hét</p>	<p>Labdás ügyességi feladatok párokban</p> <p>Labdavezetések akadályok leküzdésével</p>	<p>Labdavezetés a futás ritmusának változtatásával és társ kikerülésével</p> <p>Megállás kidobott labdával (önpassz) két lépéssel</p> <p>Labdavezetésből fektetett dobás</p> <p>Üres helyre helyezkedés, szabadulás a védőtől</p> <p>A labda nélküli és a labdát birtokló támadó véde</p>	<p>Ziccer-dobó versenyek bal-jobb kézzel</p> <p>Kosárlabdajáték</p>	<p>Járás helyes testtartással, megállás két ütemben</p>	<p>Együttműködésre törekvés a csapat sikeréért</p> <p>Figyelemfejlesztés</p> <p>Sportszerűség</p> <p>Helyzet felismerési és döntési képesség</p> <p>Stratégia tervezése</p> <p>Kudarctűrés</p> <p>Problémamegoldó gondolkodás</p>



6. osztály ÁPRILIS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Megindulás, vonulás, megállás ritmustartással Atlétikus képességfejlesztő gyakorlatok Ugrókötel- gyakorlatok	Gyorsasági ugrókötel áthajtások E Átfutások jelek és alacsony akadályok felett a köztük lévő táv változtatásával Labdapassz falra	Futó váltóversenyek Tűzharc	Járás légző gyakorlatokkal	A tanulók igényeljük a rendszeres testgyakorlást Figyelemfejlesztés Önismeret A fejlődés igénye Kitartás Tolerancia Mások elfogadása
2. hét	Haladás egy- és többsoros alakzatban Játékos páros ill. hármás gyakorlatok Padgyakorlatok	Futóiskola Rajtversenyek különböző kiinduló helyzetekből Intervall futások Célbadobó versenyek Kitartó futás	Váltóversenyek futással akadályok leküzdésével Pontszerző Vadászlabda	Járás helyes testtartással	A versengés élményének értékelése Önértékelés Önkontroll Együttműködés Önérdek érvényesítés Egészségtudatosság Kitartás



3. hét	Táv- és térköz felvétele, annak megtartása 4-8 ütemű szabadgyakorlatok	Futóiskola Rajtgyakorlatok álló ill. térdelő rajttal Vágtafutások 60m-en Kitartó futás 2000m-en	Váltóversenyek Üldöző fogó	Lassú futás, járás	Önellenőrzés – futásnál lépéshossz megfigyelése Figyelemfejlesztés Gyors gondolkodás Kitartás Együttműködés Kudarctűrés Sportszerűség
4. hét	Különböző téralakzatok kialakítása Tartásjavító gyakorlatok Botgyakorlatok	Ugróiskola Távolugrás – nekifutás és elugrás törésmentes összekapcsolása Dobóiskola 30-60m-es síkfutás E	Váltófutás körpályán Csapatkiütős	Járás a homokban mezítláb különböző feladatokkal	Törekedjenek a pontos technikai végrehajtásra A fejlődés igénye Figyelemfejlesztés Önfegyelem Együttműködés



6. osztály MÁJUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Átmenet járásból futásba lépéstartással Általános gimnasztikai gyakorlatok	Futóiskola Dobóiskola Kislabda hajítás- a hátulról történő indítás tudatosítása Cooper-teszt	Kézilabda Labdarúgás	Séta különböző kartartásokkal	Tudatosuljon a helyes futótechnika A fejlődés igénye Kitartás Akaraterő Stratégia tervezése Kezdeményező és szervezőkészség Helyzet felismerési és döntési képesség
2. hét	Fejlődések és szakadozások járás közben Futás feladatokkal	Versenyek 400-600m-en Távolugrás E Kislabda hajítás három lépés nekifutásból	Fogyasztó szétszórtan Csalogató	Járas hullámvonalban	Reális önértékelő rendszer elfogadása Önismeret Önértékelés Kudarctűrés Stratégia tervezése

3. hét	Fejlődések, szakadozások futás közben Csípő- és vállizületet lazító gyakorlatok	Tesztfelmérés Kislabda hajtás E 2000m-es futás E	Vadászlabda Kirúgó	Lassú levezető futás	Önálló felkészülés a szabadidőben végezhető testgyakorlásra Kitartás Együttműködés Sportszerűség Konfliktuskezelés
4. hét	Menet zárt rendben, helyes testtartással Gerinctorna	Tesztfelmérés Javítási lehetőségek az atlétikai anyagból	Várméta Kosárlabda	Járás a lépéshossz változtatásával	Segítőkész hozzáállás a gyengébb képességű társak felzárkóztatásában Egészségtudatosság Szolidaritás Empátia Tolerancia Felelősségérzet A fejlődés igénye Együttműködés Helyzet felismerési és döntési képesség

6. osztály JÚNIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1.	Idő ill. lehetőségektől	Lebegés 10 sec.	Rossz idő esetén:	Szabadúszás	A víz szeretete mellett

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



hét	függően úszás Előkészítő gyakorlatok parton és vízben	Siklás 7m Siklás versenyek Siklás háton Talpasugrások állásból Tanult úszótechnikák tökéletesítése	kézilabda. Labdarúgás		a veszélyek ismerete Környezettudatosság Egészségtudatosság Balesetvédelmi szabályok betartása Önbizalom Önfegyelem
2. hét	Váll- és csípőizületet lazító gyakorlatok Úszótechnikák átisméltése	Úszás kar- és lábtempóval levegővétel nélkül 10m Úszás kar- és lábtempóval levegővétellel 25m Versenyek talpasugrással Úszóteljesítmény növelése	Rossz idő esetén: átfutó méta, kosárlabda	Szabadúszás	Tapasztalatokon keresztül tudjanak ismereteket a versenyzés szabályairól Egészségtudatosság Sportszerűség Kitartás Akaraterő Önfejlesztés

3.3. Tanmenet 7. évfolyam

7. osztály SZEPTEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Balesetvédelmi oktatás Szervezési feladatok Határozott formájú szabadgyakorlatok	Fogójátékok Rövidtávú futások közepes iramban irányváltóztatással Tesztfelmérés (testmagasság, testsúly, hajlékonyság)	Kézilabda Labdarúgás Fogyasztó két csapatban	Járás ütemtartással	Megfelelő sportruházat viselése Óra utáni tisztálkodás fontossága Egészségtudatosság Higiénias ismeretek fejlesztése Együttműködés Kötelességtudat
2. hét	Fejlődés párokba és négyes oszlopba, szakadozás párokba Állóképességet fejlesztő szabadgyakorlatok Társas gyakorlatok	Futóiskola Szökdelések egy és páros lábon Tesztfelmérés (ingafutás, helyből távolugrás) Állórajt, térdelő rajt, rajtgyakorlatok – fokozatosan növekvő lépéshossz	Vadászlabda Sorversenyek akadályok kerülésével	Légző gyakorlatok járás közben	Az ön- és másokra veszélyes helyzetek elkerülése játék közben Alaki gyakorlási fegyelem megtartása az egész órán Önfegyelem Együttműködés Kudarctűrés Előítéletek csökkentése



		Versenyek Hosszabb távú futások 800-1000m egyéni iramban			A fejlődés igénye
3. hét	Fejlődés hármasszlopba, szakadozás egyes szlopba Határozott formájú szabadgyakorlatok Tömött labda gyakorlatok	Tesztfelmérés (felülés, karhajlítás) 60-100m-es síkfutás Távolugrás lépő technikával 10-12 lépésből Dobások, lökések Kislabdahajítás	Zsinórlabda Fogyasztó szétszórtan	Járás tapsolással lábujjon, sarkon	Dobások körültekintő végrehajtása, baleset megelőzés Megfigyelés Önkontroll Figyelemfejlesztés A fejlődés igénye Együttműködés Helyzet felismerési képesség
4. hét	Játékos szabadgyakorlatok Feladatok futás közben Célgimnasztika	800m-es síkfutás Távolugrás lépő technikával – vízszintes sebesség növelése Súlylökés – szerfogása, kidobó terpesz, szerfelvétele Kislabdahajítás 3 lépés nekifutásból (gyakorlás)	Kézilabda Labdarúgás Fogójáték több fogóval	Laza kocogó futás hullámvonalban	Dobások technikailag helyes végrehajtása Pontos munkavégzés csapatokban Akaraterő Figyelemfejlesztés Szabálykövetés Kezdeményező és szervezőkészség Stratégia tervezése



7. osztály OKTÓBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Fejlődés kettes, hármás és négyes oszlopba futás közben Szakadozás egyes, kettes oszlopba Kislabda gyakorlatok Ugrókötel gyakorlat	100m-es síkfutás E Távolugrás E Kislabdahajítás távolba Súlylökés gyakorlása	Átfutó méta Kirúgó	Lazító, nyújtó gyakorlatok helyben, ülésben	Törekedjen hibái kijavítására, az atlétikai mozgások összerendezett bemutatására, javuló eredményekre Önértékelés Önkontroll A fejlődés igénye Együttműködés Felelősségérzet
2. hét	Ellenvonulás kettes oszlopban Gimnasztika Futóiskola	Cooper-teszt Súlylökés E Váltófutás helyben, lassú futás közben oszlopban	Váltóverseny csapatokban Üldöző fogó	Séta lábujjon és sarkon különböző kartartásokkal	Atlétikai mozgások megközelítően helyes technikai végrehajtása Akaraterő Kitartás Önértékelés Sportszerűség Együttműködés Előítéletek csökkentése Tolerancia Kudarctűrés



3. hét	Testfordulatok helyben Hátizom erősítő, mellizom nyújtó gyakorlatok Helyes testtartás gyakoroltatása Célgimnasztika	Váltófutás közepes iramú futás közben Atlétikai számok: hiányok pótlása, javítási lehetőség	Kézilabda Labdarúgás	Járás különböző kartartással helyes légzéstechnikával	Koncentráció javítása Egészségtudatosság A fejlődés igénye Önérdék érvényesítés Pozitív gondolkodás Önértékelés Önkontroll Együtműködés Problémamegoldó gondolkodás
4. hét	Szabadgyakorlatok Ugrókötel gyakorlatok Célgimnasztika magasugráshoz	Ugrókötel áthajtások előre, hátra Áthajtás időre Hosszú kötéllal szökdelések, be- és kiugrás Magasugrás lépő technikával 5 gyorsuló lépéssel, erős kitámasztás Magasugró verseny	Szabadulás a labdától Kerülőméta	Nyújtógyakorlatok	Alaptechnika, mozgásstílus pontos rögzítése Együtműködés Figyelemfejlesztés Akaraterő A fejlődés igénye Felelősségérzet Önfejlesztés



7. osztály NOVEMBER

	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Határozott formájú szabadgyakorlatok Zsámolygyakorlat, ugróerő-fejlesztés, karizom erősítése	Akadályfutás alacsonyabb – magasabb akadályok fölött, alatt Váltóversenyek labdával, ugrókötéllal, karikával Függeszkedés bordásfalon lefelé és oldalirányban	Fogyasztó két csapatban időre Kirúgó	Nyújtógyakorlatok járás közben	Csapatszellem erősítése Figyelemfejlesztés Önbizalom Tolerancia Sportszerűség Együttműködés Szolidaritás
2. hét	Gimnasztika labdával, átadások párokban Labdás ügyességi feladatok	Kézilabda Labdavezetés iram- és irányváltoztatással Gyorsindítás Kapura lövések a kapu különböző részeire talajról és felugrásból Területvédelem	Pontszerző kézilabdával Kézilabda játék	Nyújtógyakorlat ülésben és fekvésben	Csapattársakkal való együttműködés a labdajátékokban Szabályok betartása Stratégiai tervezés Helyzet felismerési és döntési képesség Alternatívaállítás



3. hét	Fogójátékok Bordásfalgyakorlatok	Támlázás és lajhármaszás gerendán Kötélmászás Vándormászás kötélen Kapura lövés E Egyensúlygyakorlatok a pad merevítő gerendáján Szökdeléssel magas gumizsinór megérintése fejjel	Kézilabda Dán méta	Laza kocogó futás	Saját testtömeg feletti uralom támasz és függő helyzetekben Szorongás felismerése és csökkentése Önfejlesztés Együttműködés A fejlődés igénye Szabályok betartása Konfliktuskezelés Önuralom
4. hét	Járás közben négyes oszlopba fejlődés Botgyakorlatok Tartásjavító gyakorlatok Gerinctorna	Játékos váltóverseny bot, ugrókötél és labda felhasználásával Kézilabda – lerohanásos támadás, területvédelem, támadásból védekezésbe való gyors visszaérkezés	Kézilabda Kapitánylabda	Séta hullámvonalban mély légvétellel	Biomechanikailag helyes testtartás tudatosítása Egészségtudatosság Helyzet felismerési és döntési képesség Szervezőkészség Önuralom

7. osztály DECEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Helyi dinamikus izomerőt fejlesztő kézi súlyzó gyakorlatok (1kg)	Az alsóbb osztályban tanult tornaelemek ismétlése Gurulóátfordulás előre és hátra különböző kiinduló helyzetből Kézállás segítséggel Fejállás Repülő gurulóátfordulás előre Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba	Zsinórlabda Átfutó méta	Járás lábujjon helyes légvétellel	Felelős, segítőkész hozzáállás a gyengébb társak buzdításában Empátia Tolerancia Szolidaritás Együttműködés Felelősségérzet Esztétikai érzék Szorongás felismerése és csökkentése Emlékezetfejlesztés
2. hét	Bordásfalgyakorlat Futás hullámvonalban	Támlázás párhuzamos korláton vagy két emelt párhuzamos padon Szekrényugrás – hosszában állított szekrényre felguggolás,	Bombázó Kirúgó	Kocogó futás	Csapattársakkal való együttműködés, segítségadás Felelősségérzet Szorongás felismerése és csökkentése Esztétikai érzék



		terpeszleugrás Tornaelemek gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből			
3. hét	Zenés bemelegítő gimnasztika	Fogójátékok Szekrényugrás E Kötélen mászás felfelé, függeszkedés lefelé Váltóversenyek ugrókötéllal és akadályokkal	Fogyasztó két csapatban egyenként indulva, időre Várméta	Járás külső talpélen és lábujjon	Esztétikus, ritmikus mozgásfolyamat Önismeret Önértékelés Önkontroll Együttműködés Tolerancia Sportszerűség Kudarctűrés

7. osztály JANUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Gimnasztika sorozat Gumikötél gyakorlat Futások irányváltóztatással	Összefüggő talajgyakorlat a tanult elemek felhasználásával Szekrényugrás – nagymacska 3-4 részes szekrényen (fiúk) Kötélen függeszkedési	Bombázó Kerülőméta	Séta lábujjon, sarkon	Esztétikai érzék Kreativitás Alkotókedv Harmónia Önbizalom Pozitív énkép



		kísérletek (fiúk: föl - le; lányok: lefelé) Sorozatszökdelések zámolyokon			Akaraterő Együttműködés
2. hét	Kézi súlyzó gyakorlat Célgimnasztika	Összefüggő talajgyakorlat E Gyűrűn vagy két kötélen lendület előre – hátra Lebegő függés, lefüggés, ereszkedés kiinduló helyzetbe Gerendán vagy pad mrevítő gerendáján érintőjárás, hintajárás, lebegőállás, mérlegállás, fordulatok, homorított leugrás Kitartó futás egyéni iramban 3 percig	Várméta Szalagszerző fogó	Lazító, nyújtó gyakorlatok ülésben	Segítőkész magatartás Saját testtömeg feletti uralom a függés gyakorlatokban Esztétikai érzék Kreativitás Önértékelés Önbemutató Kitartás Szorongás felismerése és csökkentése Együttműködés Helyzet felismerési képesség
3. hét	Zenés bemelegítés Futás, szökdelés ütemtartással	Húzások, tolások tömött labdával és társsal Grundbirkózás (fiúk) – karfogás, szabadulás fogásból, mögé kerülés, kiemelés Ritmikus gimnasztika (lányok) – alap- és érintőjárás karmozgással, ugrások egy – két	Bombázó Fogyasztó	Kocogó futás	Esztétikus, ritmusos, dinamikus mozgásfolyamat előadása Együttműködés Felelősségtudat Kudarctűrés Konfliktuskezelés Előítéletek csökkentése



		lábról, lábcserék, fordulatok egy és két lábon, kar- és törzshullám, lépéskombinációk irányváltoztatással			Önuralom
4. hét	Feladatok futás közben Tömöttlabda gyakorlatok (2kg)	Időjárástól függően hógolyózás és szánkózás a szabadban Asztali tenisz Floor ball Akadályfutás Lábtenisz Húzódzkodás kötélén, gyűrűn és húzódzkodón	Átfutó méta Zsinórlabda	Séta négyes oszlopban	Tájékozottság test kulturális tartalmakban és más sportágakban Figyelem Környezettudatosság Egészségtudatosság Kíváncsiság Önfejlesztés Pozitív énkép

7. osztály FEBRUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Fejlődés hatos oszlopba, szakadozás Labdás ügyességi gyakorlatok gumilabdával	Röplabda – alapállás, alapérintés A labda levegőben tartása alapérintéssel Felső egyenes nyitás	Zsinórlabda röplabdás alapérintéssel	Séta varázskörrel a derék körül	Csapattársakkal való együttműködés Megfigyelés Figyelemfejlesztés Helyzet felismerési képesség Sportszerűség

		Helyezkedés nyitás fogadására Kitartó futás 3 percig			Önfejlesztés
2. hét	Labdás ügyességi gyakorlatok párokban Labdás feladatok futás közben	Röplabda – hozzaállítás előre, hátra és oldalmozgással Felső egyenes nyitás Alsó egyenes nyitás Adogatás alapérintéssel párokban Kitartó futás 4 percig	Röplabda	Nyújtógyakorlat ülésben	Játékhelyzetekhez való alkalmazkodás A fejlődés igénye Önfejlesztés Együttműködés Figyelemkoncentráció Helyzet felismerési és döntési képesség Stratégia tervezése Kitartás
3. hét	Fogó játékok Bordásfalgyakorlat Célgimnasztika	Grundbirkózás – mögé kerülés, kiemelés, küzdelem Kötélhúzás Összefüggő gerendagyakorlat önálló összeállítása a tanult elemekből Röplabda – felső egyenes nyitás Kitartó futás: 4-5 percig	Fogyasztó két csapatban Bombázó Röplabdajáték	Nyújtó, lazító gyakorlat séta közben	Küzdeni tudás és sportszerűség Felelősségtudat Önuralom Kudarctűrés Kreativitás Alkotókedv Esztétikai érzék Harmónia Önmegvalósítás Akaraterő



4. hét	Padgyakorlat	Egyéni, sor- és váltóverseny labda, ugrókötel és karika felhasználásával	Kirúgó	Nyújtó, lazító gyakorlat ülésben	Csapatszellem erősítése
	Szökdelések, ugrások, nyújtás	Röplabda – felső egyenes nyitás E	Kosárlabda		Egészségtudatosság
	Tartásjavító gyakorlatok	Adogatás párokban E	Labdarúgás		Közösségi érzés
		Köredzés – a különböző izomcsoportok erősítése és nyújtása			Szolidaritás
		Kitartó futás 5 percig			Tolerancia
					Önértékelés
					Önbizalom
					Pozitív énkép
					Akaraterő
					Kitartás

7. osztály MÁRCIUS

	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Zenés gimnasztika Futás hullámvonalban	Gerendagyakorlat E Gyűrűgyakorlat – gyakorlás, E Tánc – motívumok 4/4-es ütemre, variációk, motívumsorok gyakorlása, etüddé fűzése Kitartó futás 6	Keresztező fogó Fészekméta	Séta ütemtartással	Motorikus emlékezet működése a koreografált mozgások bemutatásakor Közös produktum megjelenítése Esztétikai érzék Önértékelés Önbizalom Harmónia



		percig			
2. hét	Játékos szabadgyakorlatok Ugrókötel gyakorlatok	Magasugrás lépő technikával Magasugró versenyek Ugrókötelhajtás rövid és hosszú kötéllal, szökdelések különböző variációkban Labdarúgás – labdavezetés hullámvonalban bóják között, kapura lövés Kitartó futás 7 percig	Röplabda Labdarúgás Kirúgó	Séta mély légvétellel különböző kartartással	Alaptechnika , mozgásstílus pontos rögzítése Kreatív produktum létrehozása Találékonyság Kreatív gondolkodás Kezdeményező készség A fejlődés igénye Önfegyelem Kitartás
3. hét	Gimnasztika kosárlabdával Különböző labdaátadások helyben és haladással	Magasugrás E Kosárlabda – Átadások futás közben párokban és csoportokban Hármas 8-as Talajon pattintott átadások védő mellett Bejátszás befutó játékosnak Kitartó futás 8 percig	Kosárlabda Pontszerző	Nyújtó gyakorlatok	Játékhelyzetekhez való alkalmazkodás Együttműködés Helyzet felismerési és döntési képesség Önállóság Figyelemkoncentráció Gyors gondolkodás



4. hét	Kosárlabdával gimnasztika Átadások párokban	Kosárlabda – Fektetett dobás Kosárra dobás álló helyből különböző távolságból (tempódobás) Egyéni védekezés láb munkája	Kosárlabda Dán méta	Séta varázskörrel derék körül	Csapatszellem erősítése Pontos, lelkes játék A fejlődés igénye Figyelemkoncentráció Együttműködés Kudarctűrés Konfliktuskezelés
---------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. osztály ÁPRILIS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Labdás gimnasztika Labdaügyességi gyakorlatok kézzel, lábbal	Labdarúgás (fiúk) – Pattogó és guruló labda rúgása teljes csüddel állóhelyben és mozgás közben Labdavezetés akadályok között külsővel, belsővel Cselezés, rálépős csel Kapura rúgás Fejelés alaphelyzetben és felugrással	Labdarúgás Zsinórlabda	Lassú futás Járás	Pontos átadások Összjáték A fejlődés igénye Figyelemfejlesztés Együttműködés Közösségi érzés Helyzet felismerési és döntési képesség Kreativitás Találékonyosság

		Karikagyakorlat összeállítása (lányok)			
2. hét	Határozott formájú szabadgyakorlatok Karikagyakorlat Futóiskola	Iramfutás, gyorsfutás különböző távon, a táv fokozatos növelésével Térdelőrajt, rajtgyakorlatok Célbadobás vízszintes és függőleges célra Labdarúgás – Labdavezetés akadályok között és kapura lövés E	Csalogató Kirúgó Üsd a harmadikat	Járás hármas oszlopban ütemtartással	Küzdeni tudás Sportszerűség Akaraterő Kitartás Figyelemfejlesztés Gyors gondolkodás Önértékelés Felelősségérzet
3. hét	Fejlődés hármas oszlopba és szakadozás Határozott formájú szabadgyakorlatok Tömöttlabda gyakorlat	Futóiskola 100m-es vágtafutás térdelőrajttal Távolugrás lépő technikával, 60cm elugró sávból, figyelve az elugrás ívére Kislabdahajítás – 3 lépés nekifutással, fokozódó lendülettel, a labda minél hosszabb úton történő gyorsítása	Kézilabda Labdarúgás	Járás ütemtartással	Dobásformák megkülönböztetése A fejlődés igénye Figyelemfejlesztés Önfejlesztés Együttműködés Közösségi érzés Sportszerűség Kudarctűrés



4. hét	Futás közben fejlődés négyes oszlopba	100m síkfutás E	Várméta	Járás párokban hullámvonalban	Alaptechnikák pontos rögzítése
	Páros gyakorlatok	Távolugrás lépő technikával E	Labdarúgás		Jobb teljesítményre való törekvés
	Futó- és szökdelő iskola	Súlylökés helyből oldalfelállásból - gyakorlás			Önértékelés
					Együttműködés
					A fejlődés igénye
					Szabálykövetés

7. osztály MÁJUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Szabadgyakorlat ugrókötéssel Célgimnasztika	Váltófutás – bot átvétele lassú futás közben Váltóverseny 4x100m-en Súlylökés E Kislabdahajítás 3 lépésből fokozatosan gyorsuló mozgással	Röplabda Kézilabda	Kocogó futás	Pontos munkavégzés csapatokban Figyelemfejlesztés Együttműködés Szolidaritás Önismeret Önértékelés Önbizalom
2. hét	Sorozatgimnasztika Futóiskola Dobóiskola	Kislabdahajítás E 800m E Tesztfelmérés	Várméta Labdarúgás Kézilabda	Lazító, nyújtó gyakorlat ülésben	Önmagához mért teljesítmény javulása Önértékelés Önismeret



	Célgimnasztika	(ingafutás)	Kosárlabda		Kitartás Akaraterő Együttműködés
3. hét	Játékos páros gyakorlatok Fogójátékok	Tesztfelmérés (testmagasság, testsúly, hajlékonyság, helyből távolugrás) Atlétikai számok felmérése, hiánypótlás, javítási lehetőség	Kézilabda Labdarúgás	Járás ütemtartással párokban	Teljesítmény javulása az év eleji szinthez képest Önkontroll A fejlődés igénye Önismeret Együttműködés Kezdeményező és szervező készség
4. hét	Feladatok futás közben Szabadgyakorlatok	Tesztfelmérés (karhajlítás, felülés) Cooper-teszt	Zsinórlabda Várméta Labdarúgás Röplabda	Járás párokban hullámvonalban	Jobb teljesítményre való törekvés Kitartás Önfejlesztés A fejlődés igénye Együttműködés Előítéletek csökkentése Kudarctűrés Küzdeni tudás

7. osztály JÚNIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Ha az időjárás engedi: úszás – Siklás Kar- és lábtempó levegővétel nélkül és levegővétellel	Mellúszás technikájának javítása Úszás – a táv növelése Rossz idő esetén: Hiányok pótlása Labdarúgás Kosárlabda	Röplabda Kézilabda Lebegés a vízben, vízi gombóc	Szabadúszás	Nagyobb teljesítményre törekvés az adott úszásnemben Sportágak belső logikájának megértése, szabályok elfogadása Egészségtudatosság Környezettudatosság Kötelességtudat Együttműködés
2. hét	Fogó játékok mezítláb a homokban	Beszélgetés az olimpiai szellemről Játék a tanulók választása szerint Év értékelése, zárása	Várméta Labdarúgás Kézilabda Kosárlabda Röplabda	Szabadúszás	Reális önértékelés Sportszerűség Közösségi érzés Etikai érzék Alternatívaállítás Önértékelés



3.4. Tanmenet 8. évfolyam

8. osztály SZEPTEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Balesetvédelmi oktatás Szervezési feladatok Határozott formájú szabadgyakorlatok	Fogójátékok Rövid távú futások közepes iramban Tesztfelmérés (testmagasság, testsúly, hajlékonyság)	Kézilabda Labdarúgás	Járás ütemtartással	Megfelelő sportruházat viselése Tisztálkodás óra után Egészségtudatosság Higiéniai ismeretek fejlesztése Önismeret Együttműködés Helyzet felismerési és döntési képesség Stratégia tervezése
2. hét	Fejlődés párokba és négyes oszlopba, szakadozás párokba Állóképességet fejlesztő szabad gyakorlat Társas gyakorlat	Futóiskola Szökdelések egy és páros lábon Tesztfelmérés (ingafutás, helyből távolugrás) Állórajt, térdelőrajt, rajtgyakorlatok Hosszabb távú futás 800-1000m-en	Vadászlabda	Légző gyakorlatok járás közben	Az ön- és másokra veszélyes helyzetek elkerülése játék közben Alaki gyakorlási fegyelem megtartása egész órán Figyelemfejlesztés Gyors gondolkodás Akaraterő Kitartás Együttműködés

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



		egyéni iramban			
3. hét	Fejlődés futás közben négyes oszlopba, szakadozás egyes oszlopba Ugrások egy és páros lábról Tömöttlabda gyakorlatok	Tesztfelmérés (felülés, karhajlítás) 60, 100m-es síkfutás E Távolugrás lépő technikával 10-12 lépés nekifutással Dobások, lökések tömött labdával Kislabdahajítás	Fogyasztó csapatokban	Járás lábujjon, sarkon, külső talpélen	Dobások körültekintő végrehajtása, baleset megelőzés Önértékelés Önfegyelem Figyelemkoncentráció Együttműködés Kudarctúrás Önbizalom Pozitív énkép
4. hét	Feladatok futás közben Célgimnasztika	800m-es síkfutás Távolugrás lépő technikával Súlylökés (lány -3kg; fiú -4kg) Kislabdahajítás 5lépés nekifutásból (gyakorlás)	Kézilabda Labdarúgás	Laza kocogó futás akadályok kerülésével	Dobások technikailag helyes végrehajtása Pontos munkavégzés csapatokban A fejlődés igénye Kitartás Együttműködés Önfejlesztés



8. osztály OKTÓBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Futás közben fejlődés négyes oszlopba Ellenvonulások gyakorlatok Bemelegítésre alkalmas 6x8 ütemű szabadgyakorlatsor összeállítása, megtanulása	100m-es síkfutás E 800m-es síkfutás E Távolugrás lépő technikával E Súlylökés gyakorlása szökkenéssel	Fogyasztó szétszórta Labdarúgás	Lazító, nyújtó gyakorlatok helyben	Törekedjen hibái kijavítására Atlétikai mozgások összerendezett bemutatása Javuló eredmények Alkotókedv Kreativitás Memóriafejlesztés Önértékelés Akaraterő Együttműködés
2. hét	Ellenvonulás kettes, négyes oszlopban, menet megindítása, megállítása Gimnasztika Futóiskola	Kislabdahajtás 5 lépésből Cooper-teszt Súlylökés E Váltófutás 2000m-en közepes iramú futással (5x400m, 5 fős csapatokban)	Kézilabda játék	Séta lábujjon és sarkon különböző kartartásokkal	Legyen tájékozott a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseiről Figyelemfejlesztés Önfejlesztés Kitartás Önértékelés Együttműködés Szolidaritás



3. hét	Játékos szabadgyakorlatok A törzs izmainak erősítése, nyújtása	Atlétikai számok felmérése, hiányok pótlása, javítási lehetőség Helyes testtartást kialakító és megtartó gyakorlatok Gerinctorna	Kerülő méta Fogó játékok Üsd a harmadikat	Séta hullámvonalban lábujjon mély légvétellel	Prevenációs gyakorlatok megfelelő ismerete és azok helyes végrehajtása Egészségtudatosság A fejlődés igénye Önfejlesztés Együttműködés Sportszerűség
4. hét	Szabad- és ugrókötel gyakorlatok Célgimnasztika magasugráshoz	Ugrókötel áthajtások egyénileg előre – hátra, keresztezve, párokban előre – hátra Áthajtás időre Hosszúkötel hajtás – ki- és beugrás különböző feladatokkal Magasugrás – törekedve a technikailag helyes végrehajtásra Magasugróverseny	Átfutó méta Várméta	Nyújtó gyakorlatok	Kreativitás az ugrókötel gyakorlatoknál Önfejlesztés Együttműködés Önbizalom Figyelemkoncentráció Felelősségérzet Helyzet felismerési és döntési lépcség Problémamegoldó gondolkodás Stratégia tervezése



8. osztály NOVEMBER					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Játékos és határozott formájú páros gyakorlatok Zsámolygyakorlatok	Kar- és láberő fejlesztése Kötélhajtás előre, időre – 1 perc E Labdaátadás párokban, különböző formában időre Magasugrás E	Zsinórlabda Röplabda	Séta hullámvonalban	Alkalmazkodás a társhoz Kitartás Együttműködés Figyelemkoncentráció Önértékelés Önkontroll Közösségi érzés
2. hét	Gimnasztika gumilabdával Labdás ügyességi feladatok	Kézilabda – Átadások kettes, hármas csoportokban Felugrásos és beugrásos kapura lövések Területvédelem, védő mozgása, támadó kísérése	Kézilabda	Lassú levezető futás	Csapattársakkal való együttműködés labdajátékokban Szabályok betartása Stratégiatervezés Szolidaritás Tolerancia



3. hét	Határozott formájú és játékos botgyakorlat Tartásjavító gyakorlatok Gerinctorna	Kézilabda – Labdavezetésből és átadásból kapura lövés E Kötélmászás, lefelé függeszkedés Fiúk – függeszkedés fölfelé és lefelé	Fogyasztó két csapatban Kirúgó Labdarúgás	Járás a lépéshossz változtatásával	Biomechanikailag helyes testtartás tudatosuljon Egészségtudatosság Szorongás felismerése és csökkentése Önismeret Önbizalom Együttműködés Közösségi érzés Felelősségérzet
4. hét	Zenés bemelegítő gyakorlat Futás, szökdelés ütemtartással	Gerendán egyensúlygyakorlat, támlázás, lajhármászás Szökdelések sorozatban egy és két lábról Lányok – aerobik v. ritmikus gimnasztika Fiúk – labdarúgás – Labdavezetés futás közben akadályok kerülésével Passzolás társnak Kapura lövés	Labdarúgás Zsinórlabda	Séta ütemtartással zenére	Az esztétikus, ritmikus mozgás öröme Harmónia Pozitív énkép Empátia Szolidaritás Együttműködés Helyzet felismerési és döntési képesség Problémamegoldó gondolkodás

8. osztály DECEMBER

	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Padgyakorlatok Kar,- láb- és törzserő fejlesztés, nyújtás	Kézállás Fejállás Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba Talajgyakorlat önálló összeállítása Kötélmászás Függeszkedés kötélén	Kosárlabda	Vonalfogó	Felelős, segítőkész hozzáállás a gyengébb társak buzdításában Szolidaritás Előítéletek csökkentése Szorongás felismerése és csökkentése Kreativitás Találékony Alkotókedv Együttműködés
2. hét	Bordásfalgyakorlat	Szekerényugrás – Guruló átfordulás előre 4-5 részes szekrényen hosszában Gurulóátfordulás hátra különböző kiinduló helyzetből Repülő guruló átfordulás előre, az ugrás ívének növelése	Átfutó méta, kapitánylabda	Lazító galoppszökdelés párban	Önismeret Szorongás felismerése és csökkentése Önbizalom Esztétikai érzék A fejlődés igénye Stratégia tervezése Kezdeményező és szervező készség



		Fejállás terpeszből, fekvőtámaszból			
3. hét	Határozott formájú játékos páros gyakorlatok Keresztező fogó	Labdarúgás Röplabda Kosárlabda	Várméta Kerülő méta	Járás külső talpélen helyes légvétellel	Sportjátékoknál a szabályok betartása Együttműködés Közösségi érzés Tolerancia Empátia Helyzet felismerési és döntési képesség Kudarctűrés Konfliktuskezelés

8. osztály JANUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Zenés gimnasztika Tartásjavító gyakorlatok Akadályfutás	Összefüggő talajgyakorlat a tanult elemek felhasználásával Gerendán v. pad merevítő gerendáján járások – hinta, érintő, mérlegállás, homorított leugrás Szekrényugrás 4-	Kerülő méta	Járás különböző kartartásokkal	Felelős, segítőkész hozzáállás, gyengébb társ segítése Egészségtudatosság Emlékezetfejlesztés Esztétikai érzék Szorongás felismerése és csökkentése Önbizalom

		5 részes szekrényen – Fiúk – nagymacskaugrás; Lányok – szélteben terpeszátugrás Kötélmászás			Pozitív énkép Felelősségérzet Közösségi érzés
2. hét	Gumikötél gyakorlat Dinamikus erőt fejlesztő gyakorlatok Kar- és hátizom erősítő gyakorlatok	Összefüggő talajgyakorlat E Szekrényugrás E Gyűrűn vagy két kötélen lendület előre, hátra Lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés, homorított leugrás Köredzés erősítő, nyújtó gyakorlatokkal	Dán méta Röplabda	Nyújtógyakorlat ülésben	Saját testtömeg feletti uralom a támasz és függés gyakorlatokban Akaraterő Önértékelés A fejlődés igénye Szorongás felismerése és csökkentése Tolerancia Együttműködés
3. hét	Zenés bemelegítés szabadgyakorlatokkal	Grundbirkózás (fiúk) – karfogás, szabadulás a fogásból, mögé kerülés, emelés Ritmikus gimnasztika vagy aerobik (lányok) – ugrások, lábcserék, fordulatok, kar- és törzshullám	Kapitánylabda Kétudvaros fogyasztó Grundbirkózás (fiúk)	Kocogó futás	Esztétikus, ritmusos, dinamikus mozgásfolyamat előadása Harmónia Motorikus emlékezet működése Felelősségérzet Önuralom Kudarctűrés Együttműködés

4. hét	Szabadgyakorlat ugrókötéssel	Időjárástól függően hógolyózás, szánkózás a szabadban	Várméta Röplabda	Séta négyes oszlopban	Tájékozottság a különböző sportágak szabályaiban
	Kötéláthajtások egy és páros lábbal	Asztali tenisz Floor ball Akadályfutás Lábténisz Törzsizom erősítő gyakorlatok Kötélhúzás Kitartó futás 3 percig			Környezettudatosság Egészségtudatosság Szabálykövetés Helyzet felismerési és döntési képesség Akaraterő Kitartás Kíváncsiság Önfejlesztés Pozitív énkép

8. osztály FEBRUÁR					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Futás feladatokkal padon és pad mellett Erősítő, nyújtó hatású padgyakorlat	Gerendagyakorlat a tanult elemek felhasználásával Guggoló átugrás négy részes széltében állított szekrényen Szökdelések tárgy fölött 1 kg- os súllyal	Zsinórlabda tömött labdával Kirúgó Vadászlabda	Lazító gyakorlat ülésben	Önálló tervezés a gyakorlatok összeállításában Esztétikai érzék Szorongás felismerése és csökkentése Önbizalom Önfegyelem

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



		Vándormászás kötél Kötélmászás, függeszkedés lefelé Kitartó futás 4 percig			Együttműködés Felelősségérzet Közösségi érzés Kreativitás Kitartás
2. hét	Játékos szabadgyakorlat Ugrókötél gyakorlat	Szekrényugrás E Gerendagyakorlat E Ugrókötél feladatok hosszú kötéllal Gyorsasági kötélhajtás Köredzés – különböző izomsoportok erősítése, nyújtása Kitartó futás 5 percig	Várméta Szalagszerző fogó	Járás közben feladatok	Társ segítése a különböző szereken Együttműködés Reális önértékelés Esztétikai érzék Harmónia Pozitív gondolkodás Konfliktuskezelés Önállóság Kitartás Akaraterő Önérdék érvényesítése
3. hét	Fogójátékok Labdás ügyességi feladatok	Röplabda – Alsó és felső egyenes nyitás Nyitásfogadás Sáncolás Feladás és leütés Kitartó futás 5-6 percig	Röplabda Fészekméta	Lassú levezető futás	Csapattársakkal való együttműködés Figyelemfejlesztés Megfigyelés A fejlődés igénye Helyzetfelismerés Kommunikáció Kitartás



4. hét	Zenes gimnasztika	Tánc – Motívumok 4/4- es ütemre, variációk, zene és mozgás összehangolása, motívumok etüddé fűzése Kitartó futás 6-7 percig	Fogyasztó két csapatban	Járás ütemtartással	Motorikus emlékezet működése a koreografált mozgássorok bemutatásakor Közös produkció megjelenítése Egészséges életmódra nevelés Figyelemkoncentráció Együttműködés Esztétikai érzék Harmónia Önbemutató
--------	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. osztály MÁRCIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Labdás ügyességi gyakorlatok Labdás feladatok futás közben	Labdarúgás – Átadások Fejelés felugrással Cselezés Helyezkedés üres helyre Röplabda – Nyitások Nyitásfogadás	Kirúgó Röplabda Labdarúgás	Járás közben feladatok labdával	Együttműködés a csapatársakkal Szabályok betartása Figyelemkoncentráció A fejlődés igénye Helyzet felismerési és döntési képesség Sportszerűség Stratégia tervezése

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



		Helyezkedés Kitartó futás 8 percig			Kezdeményező és szervezőkészség Kitartás
2. hét	Futás feladatokkal 1 kg-os súlyzógyakorlat	Magasugrás lépő technikával Magasugró versenyek Függeszkedés kötélén Sorozatszökdelés tömött labdával Kitartó futás 9 percig	Várméta Fogyasztó két csapatban egyenkénti indulással	Séta mély légvétellel különböző kartartással	Tájékozottság a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseiről Figyelemfejlesztés A fejlődés igénye Önbizalom Pozitív énkép Kitartás Együttműködés
3. hét	Labdás ügyességi gyakorlatok Átadások helyben futás közben Labdavezetés hullámvonalban jobb és bal kézzel	Kosárlabda – Egykezes fektetett dobás labdavezetésből és átadásból Büntetődobás Tempódobás különböző távolságból Védekezés, támadás 1-1 ellen Hármas 8-as labdavezetéssel és passzolással Kitartó futás 10 percig	Kosárlabda Átfutó méta Ziccerdobó verseny	Nyújtógyakorlatok ülésben	Az edzés sajátosságaként az öröm megélése mellett fogadják el a fárasztó munkát, a testnevelés akaratfejlesztő funkcióját Figyelemfejlesztés Kitartás Kudarctűrés Együttműködés Tolerancia



4. hét	Labdás bemelegítés	Kosárlabda – Kosárra dobás különböző távolságból	Kosárlabda Büntetődobó verseny	Séta varázskörrel a derék körül	Technikailag pontos végrehajtásra való törekvés
	Átadások Labdavezetések különböző irányban	Befutások lepattanó labdáért Gyorsindítás Kitartó futás 11 percig			Helyzetfelismerés A fejlődés igénye Figyelemkoncentráció Gyors gondolkodás Problémamegoldó gondolkodás

8. osztály ÁPRILIS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Határozott formájú szabadgyakorlatok Páros gyakorlatok Futóiskola	Játék az irammal különböző távon Térdelőrajt (növekvő lépéshossz, emelkedő súlypont) Rajtversenyek Vágtafutás térdelőrajttal különböző távon (60-100m) Sorozatugrások Távolugrás	Labdarúgás Kézilabda Üldöző fogó	Séta hullámvonalban Lábszárnyújtó gyakorlatok	A megfelelő mozgástechnika alkalmazása a különféle futásoknál Alaptechnikák pontos rögzítése Egyéni számszerűsített fejlődés Önismeret Önkontroll Figyelemkoncentráció Megfigyelőképesség Akaraterő Kitartás



		50cm széles elugró sávból Kitartó futás 2000m-en			Együttműködés Tolerancia Előítéletek csökkentése
2. hét	Futás közben feladatok Tömöttlabda gyakorlatok Dobóiskola	Távolugrás E Váltóverseny váltózónában Kislabdahajítás 5 lépés nekifutásból Súlylökés (gyakorlás)	Kézilabda Labdarúgás	Járás helyes testtartással	A megfelelő mozgástechnika bemutatása a tananyag ellenőrzésénél Balesetvédelmi szabályok betartása Reális önértékelés Önbemutató Figyelemkoncentráció Együttműködés Sportszerűség Kudarctűrés
3. hét	Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok Sorozatszökdelések egy és páros lábon Célgimnasztika	Vágtafutás E Kislabdahajítás távolba 5 lépés nekifutással, törekedve a helyes technikai végrehajtásra Súlylökés – A szer gyorsítása hátulról történő indítással	Kézilabda Labdarúgás Várméta	Lassú futás, járás légző gyakorlatokkal	Tájékozottság a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseiről A fejlődés igénye Figyelemfejlesztés Szabálykövetés Sportszerűség Együttműködés
4. hét	Fogójátékok több fogóval Padgyakorlat	Kislabdahajítás E 300m síkfutás 800m síkfutás E Súlylökés	Fogyasztó két csapatban Kerülő méta	Járás a lépéshossz változtatásával	Jellem fejlődése a sport által Kitartás Akaraterő Együttműködés

		(gyakorlás) Váltóverseny különböző szerek felhasználásával Távolugrás javítási lehetőség			Empátia Tolerancia Előítéletek csökkentése Szolidaritás A fejlődés igénye
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------

8. osztály MÁJUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Szabadgyakorlat ugrókötéllel Célgimnasztika	Vetések kis tömött labdával egy és két kézzel Akadályfutás Célbadobás vízszintes és függőleges célra Dobóiskola különböző nagyságú labdával Súlylökés E	Labdarúgás Kézilabda Súlylökő versenyek	Kocogó futás	Atlétikai mozgások megközelítően helyes végrehajtása A fejlődés igénye Megfigyelőképesség Figyelemkoncentráció Felelősségtudat Együttműködés Sportszerűség Helyzet felismerési és döntési képesség
2. hét	Fejlődés négyes oszlopba Testfordulatok helyben	Atlétikai számokból hiányok pótlása, javítási	Röplabda Kosárlabda Fogyasztó két csapatban	Séta különböző kartartásokkal	Egyéni számszerűsített fejlődés Önfegyelem A fejlődés igénye

	Határozott formájú szabadgyakorlat	lehetőség Tesztfelmérés (ingafutás)			Akaraterő Reális önértékelés Önismeret Együttműködés Sportszerűség
3. hét	Halászfogó Futóiskola	Tesztfelmérés (testmagasság, testsúly, felülés) Cooper - teszt	Várméta Fogyasztó Fekvőtámaszos fogó	Nyújtó, lazító gyakorlatok ülésben	Teljesítmény javulása az év eleji szinthez képest Önfejlődés Akaraterő Kitartás Együttműködés Sportszerűség Konfliktuskezelés
4. hét	Feladatok lassú futás közben Páros gyakorlatok	Tesztfelmérés (helyből távolugrás, karhajlítás, hajlékonyság)	Bombázó Átfutó méta Labdarúgás Kosárlabda	Járás különböző kartartással	Jobb teljesítményre való törekvés Együttműködés A fejlődés igénye Helyzet felismerési és döntési képesség Sportszerűség Szabályok betartása

8. osztály JÚNIUS					
	Bevezető rész	Fő rész	Játék	Levezető rész	Kompetencia Képesség- és készségfejlesztés
1. hét	Jó idő esetén úszás Célgimnasztika úszáshoz Siklás Kar-, lábtempó levegővétel nélkül és levegővétellel	Mellúszás technikájának javítása Úszás – a táv növelése Vagy Hiányok pótlása Labdarúgás Kosárlabda	Röplabda Kézilabda Vizi játékok	Szabadúszás	Nagyobb teljesítményre törekvés az adott úszásnemben Egészségtudatosság Környezettudatosság Felelősségtudat Önbizalom Kitartás Szorongás felismerése és csökkentése
2. hét	Fogójátékok mezítláb a homokban	Beszélgetés az olimpiai szellemről Játék a tanulók választása szerint Év értékelése, zárása	Várméta Labdarúgás Kézilabda Kosárlabda Röplabda	Relaxációs gyakorlat	Reális önértékelés Etikai érzék Egészségtudatosság Önkontroll Együttműködés Sportszerűség Szabálykövetés Közösségi érzés



4. A fejlesztés

4.1. A fejlesztés célja

A helyzetelemzésben bemutatott táblázatból kiderül, hogy tanulóink egyharmada hátrányos helyzetből indul. A szociális háttérük miatt hiányoznak azok a feltételek, azok az ismeretek, kompetenciák, melyek megkönnyítenék, eredményesebbé tennék a tanulásukat, tehát nem indulnak egyenlő eséllyel ezek a tanulók. Közülük nagyon sok gyereknek nincs sikerélménye a szaktárgyi órákon, a sport az a terület, amely jellegéből adódóan több sikerélményre ad lehetőséget. A testnevelés órákon a sport által fejlődik a figyelmük, kitartásuk, kudarctűrésük, konfliktuskezelésük, a fentiekben felsorolt kompetenciáik, amiket aztán nagyszerűen hasznosítani tudnak az egyéb tantárgyi órákon. A tanulási folyamatban sikeresebbek lesznek, munkakedvük nő. A csapatjátékokban (pl.: métajátékok) fejlődik az együttműködési kompetenciájuk, szolidaritásuk, empátikus készségük, toleranciájuk, melyek által jobban beilleszkednek az osztályközösségbe, az iskolai életbe. Tehát a testnevelés, a sport a hátránykompenzáció egyik eszköze, amely hozzájárul az inklúzióhoz.

A fejlesztésünk célja, hogy kiemeljük és bemutassuk azokat a kompetenciákat, melyeket a sport által is tudunk fejleszteni, így hozzájárulva, hogy testileg, szellemileg és mentálisan is egészséges embereket neveljünk.

4.2. Az innováció újdonságértéke az intézmény életében

A testnevelés órákon **tudatosan** fejlesztjük a gyermekek kompetenciáit, különös tekintettel a hátrányos helyzetű gyerekekre. Az 5-8. évfolyamra elkészített tanmenetekkel szeretnénk segíteni a testnevelés szakos pedagógus kollegákat és ösztönözni a más szakokon tanítókat, hogy fedezzék fel a sportban rejlő lehetőségeket, amelyekkel a kiemelt kompetenciákat tudják fejleszteni.

4.3. Az innováció várható eredménye

Kifejlődnek azok a kompetenciák, amelyek hozzájárulnak a személyiségfejlődéshez, biztosítják a hátrányos helyzetű gyermekek számára az esélyegyenlőséget, a gyermekek megtanulják az együttműködést, a társadalmi együttélést.



5. Milyen intézményeknek ajánljuk

Ajánljuk minden általános iskolának különös tekintettel azoknak, melyek vállalták az integrált oktatást és a kompetenciafejlesztést.

6. Játékok leírása

A métajátékok leírása

Hosszú v. kerülő méta: Két egyenlő számú csapatot alakítunk: „A”, „B”. Játéktér: bárhol (terem, szabadter) játszódhat. Eszközök: gumilabda, kerülendő tárgy (zsámoly, bármi).

A játék menete: Az „A” csapat a játéktérből lekerített részben (házban) helyezkedik el. Lehet a ház pl. kézilabda-pályán a hatoson belüli rész. A csapat tagjainak a házból meghatározott sorrendben kell kifutniuk és a kitett tárgyat megkerülve visszaérni a házba. Akkor indulhat a következő játékos, amikor társa beérkezett a házba, vagy ha a kint lévőt eltalálták és ezt kézfenntartással jelzi. Céljuk, hogy kiütés nélkül érjenek vissza a házba. „B” csapat: a meghatározott területen szétszórta helyezkednek el. Ha a kitett tárgy vagy a ház közelében tömörülnek nagyon, akkor meghatározzuk, hogy 3m-nél közelebb nem mehetnek. Céljuk: egymásnak adogatva a labdát a kint lévő futó játékosnak a kidobás szabályai szerint eltalálni. Játék indítása: a „B” csapat egy tagja 2 méterről feladja a labdát az első „A” játékosnak, aki beleüt és az ütés után futva indul ki a házból. A többi játékosnak nem kell ütni.

Pontozás: Ha a kifutó játékos nem találja el, pontot kap a csapata. Ha a „B” csapatból valaki eltalálja a kint lévő futót, csapata kapja a pontot. A csapat minden tagja egyszer, kétszer vagy háromszor van „A” szerepben, utána csere a „B” csapattal. Szerepcsere után ér véget a játék.



Fészek méta: Pálya a hosszú v. kerülő méta szerint, de a kitett kerülendő akadály távolságát jól kell (ideális távolságra) elhelyezni. Az „A” csapat minden tagja saját ütése után indulhat a házból az akadály megkerülésére. A „B” csapat tagjai a kiütött labdát minél előbb próbálják megfogni és egymás háta mögé állva, fej fölött kézből-kézbe adva a labdát az oszlop utolsó tagjáig juttatni, aki hangos „kész”-szel jelez. Ha az „A” csapat játékos a „kész” előtt beér a házba, csapata kapja a pontot, ha nem akkor a „B” csapaté a pont. A „B” csapat minden tagjának kell érinteni a labdát fej fölött, ha kihagynak egy játékost, nem kapják meg a pontot.

Várméta: Tetszés szerinti területen valamelyik sarokban kijelölünk egy házat, ahol az „A” csapat helyezkedik el (kézilabdapályán lehet a hatoson belüli terület). A területen belül 3-4 várat alakítunk, (felrajzoljuk, vagy ugrókötéllal megjelöljük) amelyeknek számot is adunk. Az „A” csapat feladata: Meghatározott sorrendben egyesével, ütéssel, dobással vagy rúgással indulnak a házból. Ütés után kifutva az 1-es vár felé indulva minden várat érintve igyekeznek visszajutni a házba. A „B” csapat szétszórta helyezkedik el a pálya területén. A „B” csapatnál van egy feldobó játékos, aki egy ház előtt bármivel kijelölt kör mögül adja fel a labdát az „A” csapat soron következő játékosának. Ezen kívül feladata, hogy a társaitól hozzá, passzal visszajuttatott labdát az előtte lévő kis körbe beletegye és „kész”-szel jelezze azt. A „B” csapat többi tagjának feladata, hogy a kiütött labdát a lehető legrövidebb idő alatt a feladóhoz juttassa.

A játék menete: A feladó által adott labdába az „A” csapat első tagja beleüt, majd kifut, figyelve a labda útját, hogy mire a „kész” jelzés elhangzik, ő valamelyik várban tartózkodjon. Ha a várak közötti szabad térben van a „kész” jelzésre, akkor kiesik a játékból. A várban tartózkodó játékos a következő ütő társa indulásakor próbál tovább indulni várról-várra a házig. Ha beért a házba, akkor kap pontot a csapata. Minden egyes beérkező pontot kap. Egy várban többen is tartózkodhatnak. A játék addig megy folyamatosan, míg az „A” csapatból ütő szerepben van még játékos, ha elfogynak, szerepcsere következik a „B” csapattal. A „B” csapat plusz pontot kaphat, ha a kiütött labdát a levegőben elkapják. Célszerű a játékot vezetőnek papíron a pontokat jelölni. Célszerű időre játszani a játékot. Úgy fejezzük be a játékot, hogy mindkét csapat azonos alkalommal legyen ugyanabban a szerepben.



7. Tesztek leírása

A tanulók fizikai állapotának mérését a testnevelés tantárgyat tanító nevelők végzik el, testnevelés órákon, tanévenként két alkalommal október ill. május hónapban. Az iskola helyi tanterve saját mérési rendszerként a mini Hungarofit mérési rendszer alapján összeállított mérési metodikát határozta meg.

1. Cooper teszt: 12 perc futás

A teszt leírása: A gyerekek állórajttal indulva 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot teljesítik a futópályán. Megengedhető, hogy amennyiben a próbázók kifáradtak, egy időre lelassítsanak, vagy gyalogoljanak. Ezt követően kezdjenek újra tovább futni, s igyekezzenek minél hosszabb távot megtenni.

Felszerelés: pontosan kimért hosszúságú pálya vízszintes terepen, vagy szabályos 400m-es futópálya. A gyerekek által megtett méterek számát jegyezzük fel, 10m-es pontossággal.

2. Helyből távolugrás: (Az alsó végtag dinamikus erejének mérése)

Kiinduló helyzet: A tanuló az elugró-vonal (elugró-deszka) mögé áll úgy, hogy a cipő orrával a vonalat nem érinti.

Feladat: térdhajlítás – és ezzel egyidejűleg páros karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzés -, majd erőteljes páros lábú elrugaskodás és elugrás előre.

Értékelés: Az utolsó nyom és az elugró-vonal közötti távolságot mérjük centiméterben. 2 kísérlet tehető, a nagyobbikat jegyezzük fel.

3. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan:

(A hasizmok erő- állóképességének mérése)

Maximális időtartam: 4 perc

Kiinduló helyzet: a tanuló torna, vagy egyéb puha szőnyegen a hátán fekszik és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja. Laza tarkóra-tartás előre néző könyökkel.

Feladat: A tanuló üljön fel, könyökével érintse meg azonos oldalon a térdét, majd hanyattfekvés és újabb felülés következik folyamatosan. A tarkóra tartott keze mindig érjen a talajhoz.

Értékelés: A szünet nélküli, szabályosan végrehajtott felülések száma 4 perc alatt.

4. Fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan:

(A vállövi és a karizmok dinamikus erő- állóképességének mérése)

Maximális időtartam: lányok: 2 perc; fiúk: 4 perc.

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz (tenyerek vállszélességben előre néző ujjakkal, egyenes törzs, nyak a gerinc meghosszabbításában, nyújtott térd, merőleges kar).



Feladat: A tanuló mellső fekvőtámaszból indítva karhajlítást- és nyújtást végez. A törzs feszes, egyenes tartását a karhajlítás és karhajlítás ideje alatt is meg kell tartani, a fej nem lóghat. A karhajlítás addig történik, amíg a felkar vízszintes helyzetbe nem kerül.

Értékelés: A szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.

Kiegészítő teszt:

1. Testmagasság

2. Testsúly

3. Hajlékonysági teszt: ülésben előrenyúlás:

Kiinduló helyzet: Nyújtott ülés, talp a pad lapjának támasztva. Lassan, fokozatosan hajoljon előre és igyekezzon minél távolabb megérinteni a vonalzót. A vonalzó 0 pontja a tanuló felé van, a 15 cm a tanuló talpánál. Két kezével egyformán nyúljon előre. Két kísérlet tehető. Ahol a vonalzót legtávolabb megérinti nyújtott térdel, azt az eredményt jegyezzük föl.

4. 10x5m-es ingafutás: (futási sebesség, fürgeség mérése)

Két párhuzamos vonalat kell kijelölni a padlón, 5m távolságra egymástól. Indulás állórajttal. A futó minél gyorsabban tegye meg a távot és ügyeljen, hogy mindkét lábbal lépje át a vonalakat. Eredményét tizedmásodpercben mérjük.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



9. Felhasznált irodalom

A Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola Pedagógiai Programja

A 17/2004 (V.20.) OM rendelet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendje –
Kerettanterv az alapfokú nevelés-oktatás alapozó és fejlesztő szakaszára.

Útmutató a tanulók fizikai állapotának méréséhez, minősítéséhez - Oktatási Minisztérium
2000.

A TÁMOP 3.1.4-es 180 órás továbbképzés előadásának jegyzetei

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és
mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503

10. Melléklet



TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503