

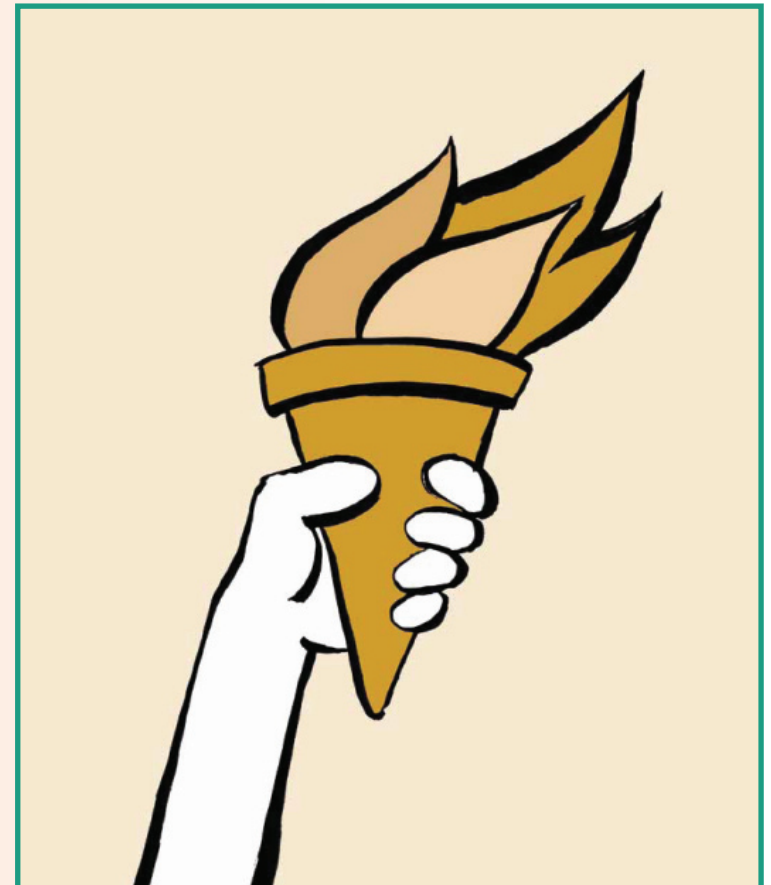
AZ OLIMPIAI LÁNG NYOMÁBAN

TESTEDZÉS AZ OLIMPIA ESZMÉI JEGYÉBEN:
FELKÉSZÜLÉS, VERSENY, ÖRÖMÜNNEP

Készítette: Zsámbokiné Vágner Ildikó
Zágon Bertalanné

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

A 5. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

1. foglalkozás: Felkészülés az olimpiára

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Bemelegítés					
A)	<p>Labda a ház</p> <p>A tanulók a teremben vagy az udvaron szórtan helyezkednek el, kezükben egy-egy gumilabdával. Két tanulónál nincs labda, az egyik a fogó, a másik a menekülő. Jelre a fogó elkezd kergetni a menekülőt. Ha megfogja, felcserélődnek a szerepek. A menekülő úgy kerülhet védett helyzetbe (házba), hogy valamelyik álló játékos kezéből kiveszi a labdát. Ez esetben a labdától megfosztott tanulónak kell menekülnie.</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	Gyorsaság, becsületesség, problémamegoldó gondolkodás, állóképesség	Frontális osztálymunka – játék		A létszámnál kettővel kevesebb gumilabda

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	Ízeltlábú kidobó Kidobó játék egy vagy két labdával Labdával a kézben hármat lehet lépni, majd meg kell célozni valamelyik társukat. A kidobott tanuló leül a földre, és pók- vagy rákjárásban változtathatja a helyét. Ha sikerül labdát szereznie, visszaállhat a játékba. Az a győztes, aki utoljára állva marad. 5 perc	Gyorsaság, becsületesség, problémamegoldó gondolkodás, állóképesség, lazaság, izomerő	Frontális osztálymunka – játék		1 v. 2 gumilabda
C)	Terpeszkidobó A tanulók a teremben szórtan helyezkednek el. A pedagógus bedobja a gumilabdá(ka)t. Az elkapott labdával három lépés után meg kell célozniuk egyik társukat. Ha sikerült eltalálni valakit, az terpeszbe áll tarkóra tartással. A kidobott játékost a terpesztett lába alatti átkúszással lehet újra játékba juttatni. Az győz, aki utolsónak játékban marad. 5 perc	Gyorsaság, becsületesség, állóképesség, bajtársiasság, önfeláldozás	Frontális osztálymunka – játék		1 v. 2 gumilabda
I. b) Bemelegítő játék					
A)	Gimnasztika 5 perc	Ruganyosság, lazaság, esztétikus mozgás, ritmusérzék, utánzókézség, feladatmegértés	Frontális osztálymunka – egyéni munka		P1 (Gimnasztika)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	Osztályteremben vagy folyosón végezhető gimnasztika 5 perc	Ruganyosság, lazaság, esztétikus mozgás, ritmusérzék, utánzókézség, feladatmegértés	Frontális osztálymunka – egyéni munka		P2 (Folyosón is végezhető gimnasztika)
C)	A gimnasztikai gyakorlatokat a tanulók vezetik. A feladat bemutatása után társaikkal együtt végzik a gyakorlatokat. 5 perc	Ruganyosság, lazaság, esztétikus mozgás, ritmusérzék, utánzókézség, feladatmegértés, kreativitás	Frontális osztálymunka – egyéni munka		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Futás					
A)	<p>Futó- és ugróiskola A tanulók öt vonalban helyezkednek el egymás mögött, egymástól kartávolságra. A széleken kb. 2 m-es sávot hagyunk a visszafutásra. Az egy vonalban álló tanulók a tanár jelére egyszerre indulnak. A tanulók az induló vonaltól kb. 15 m-re lévő vonalig végzik a feladatot, majd ott a szélekre kifutva a visszafutásra hagyott sávon mennek a kiindulóhelyre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Futás 2. Térdemeléssel futás 3. Sarokemeléssel futás 4. Térdemeléssel futás 5. Bal lábon szökdelés 6. Jobb lábon szökdelés 7. Páros lábon szökdelés 8. Indiánszökdelés 9. Helyből távolugrás technikájával haladás folyamatosan <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Gyorsaság, ruganyosság, ügyesség, állóképesség	Frontális osztálymunka		A létszámnál kettővel kevesebb gumilabda

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>Zsámolygyakorlatok</p> <p>A zsámolyokat keresztbe fordítva helyezük el, zsámolynyi távolságra egymástól. A tanulók a zsámolysorral szemben állnak oszlopban. Jelre az első tanuló nekikezd a feladat elvégzésének. A következő tanuló akkor indulhat, ha az előtte menő az ötödik zsámolynál tart.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Futás a zsámolyok tetején 2. Futás a zsámolyokra és közé lépve 3. Az előző feladat az ellenkező oldali lábbal kezdve 4. Futás a zsámolyok közé lépve 5. Páros lábon szökdelés a zsámolyok tetején 6. Páros lábon szökdelés a zsámolyokra és közé 7. Páros lábon szökdelés a zsámolyok közé 8. Bal lábon szökdelés a zsámolyok tetején 9. Bal lábon szökdelés a zsámolyokra és közé 10. Bal lábon szökdelés a zsámolyok közé 11. Jobb lábon szökdelés a zsámolyok tetején 12. Jobb lábon szökdelés a zsámolyokra és közé 13. Jobb lábon szökdelés a zsámolyok közé <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Gyorsaság, ruganyosság, ügyesség, állóképesség, bátorság	Frontális osztály- munka		1 v. 2 gumilabda

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. b) Célba dobások					
A)	Célba dobások gyakorlása 15 perc	Ügyesség, állóképesség, koncentráció, segítő- készség	Frontális osztálymunka – köredzés		A létszám harmadának megfelelő számú kislabda, 1,5 kg-os medicinlabda, gumilabda P3 (Útmutató)
B)	Célba dobások párokban 15 perc	Ügyesség, állóképesség, koncentráció, segítő- készség, felelősségtudat	Páros munka		A létszám felének megfelelő számú kislabda, 1,5 kg-os medicinlabda, gumilabda, létszámmal megegyező számú karika P4 (Útmutató)
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
A)	Felolvasás és beszélgetés az olimpiai eszméről. 5 perc	Koncentráció, kommunikációs készség, hallás utáni szövegértés	Frontális osztály- munka	D1 (Munkafüzet – Az olimpiát feldolgozó szöveg)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	Az olimpiáról szóló szöveg néma olvasása, majd megbeszélése 5 perc	Az olvasott szöveg megértése, koncentráció, kommunikációs készség	Frontális osztálymunka	D1 (Munkafüzet – Az olimpiát feldolgozó szöveg)	
III. a) Értékelés					
A)	Az óra értékelése A következő óra anyaga, házi feladat 5 perc	Emlékezet, önálló munkára nevelés	Frontális osztálymunka – megbeszélés	D2 (Munkafüzet – értékelés, segédanyag)	P5, P6 (Útmutató)

2. foglalkozás: Verseny

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a)					
A)	<p>Pontszerző</p> <p>Két csapatot alakítunk ki. A játékot a labda feldobásával kezdjük. A labdát megszerző csapat játékosai állandó mozgással, célszerű helyezkedéssel átadásokat végeznek egymás között, és számolják, hogy hány átadást végeztek. Közben az ellenfél igyekszik megszerezni a labdát, hogy azzal ők végezhesék az átadásokat. Az a csapat győz, amelyiknek a legtöbb átadást sikerül elvégezni. A labda elvesztése után újrakezdődik a számolás.</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Gyorsaság, becsületesség, problémamegoldó gondolkodás, állóképesség, csapatszellem</p>	Csoportverseny		1 db kosár-, röp- vagy gumilabda
B)	<p>Pontszerző rúgással</p> <p>Két csapatot alakítunk ki. A játékot a labda leejtésével kezdjük. A labdát megszerző csapat játékosai állandó mozgással, célszerű helyezkedéssel átadásokat végeznek egymás között lábbal és számolják, hogy hány átadást végeztek. Közben az ellenfél igyekszik megszerezni a labdát, hogy azzal ők végezhesék az átadásokat. Az a csapat győz, amelyiknek a legtöbb átadást sikerül elvégezni. A labda elvesztése után újrakezdődik a számolás.</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Gyorsaság, becsületesség, problémamegoldó gondolkodás, állóképesség, csapatszellem</p>	Csoportverseny		1 db foci- vagy gumilabda

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. b)					
A)	Gimnasztika 5 perc	Ruganyosság, lazaság, esztétikus mozgás, ritmusérzék, utánzókézség, feladatmegértés	Frontális osztálymunka		P6 (Útmutató)
B)	Tantermi gimnasztika 5 perc	Ruganyosság, lazaság, esztétikus mozgás, ritmusérzék, utánzókézség, feladatmegértés	Frontális osztálymunka		P7 (Útmutató)
C)	Gimnasztika, melyet 4 tanulócsoport talál ki és vezet le. 1. csoport: kargyakorlatok 2. csoport: törzsgyakorlatok 3. csoport: lábgyakorlatok 4. (legügyesebb) csoport: összetett gyakorlatok 5 perc	Ruganyosság, lazaság, esztétikus mozgás, ritmusérzék, utánzókézség, feladatmegértés, kreativitás	Csoportmunka		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Váltóversenyek 30 perc					
A)	1. Vidd az olimpiai lángot!	Gyorsaság, állóképesség, csapatszellem	Csoportmunka – váltóverseny		Csapatonként 1 db bója, 1 db fáklya
	2. Az olimpiai öt karika kirakása (kék, fekete, piros, sárga, zöld)	Problémamegoldó gondolkodás, gyorsaság, ügyesség, csapatszellem			Csapatonként 5 db megfelelő színű karika, 1 db cellux ragasztó, 1db bója
	3. Kislabdák kihordása	Gyorsaság, ügyesség, csapatszellem			Csapatonként 5 db kislabda, 1 db zsámoly, 1 db bója

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
	4. Földrészek kirakása, célba dobás kislabdával	Problémamegoldó gondolkodás, gyorsaság, ügyesség, csapatszellem			Csapatonként 5 db kislabda, 1 db zsámoly, 1db ugrószekevény felső része, 1 db bója, 1db valamely földrész papírból kivágott puzzle-darabjai, valamint annak a földrésznek papírra rajzolt körvonala
	5. Medicinlabdák kihordása	Gyorsaság, ügyesség, állóképesség, csapatszellem			Csapatonként 5 db 1,5 kg-os medicinlabda, 1 db zsámoly, 1 db ugrószekevény felső része, 1 db bója

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
	6. Pingponglabda-pattogatás, célba dobás medicinlabdával	Gyorsaság, ügyesség, állóképesség, csapatszellem			Csapatonként 5 db 1,5 kg-os medicinlabda, 1 db zsámoly, 1 db ugrószeletrény felső része, 1 db pingpongütő, 1 db pingponglabda, 1 db bója
	7. Teniszező felöltöztetése	Gyorsaság, ügyesség, állóképesség, csapatszellem			Csapatonként 1 db rövidnadrág, 1 db póló, 1 db baseball-sapka, 1 db teniszütő, 1 db bója
	8. Gumilabdák kihordása	Gyorsaság, ügyesség, állóképesség, csapatszellem			Csapatonként 5 db gumilabda, 1 db zsámoly, 1 db bója

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
	9. Olimpiák helyének és idejének párosítása, gumilabdadobás függőleges célba	Gyorsaság, ügyesség, állóképesség, problémamegoldó gondolkodás, csapatszellem, becsületesség			Csapatonként 5 db gumilabda, 1 db számoly, 1 db falra rajzolt 1×1 m-es négyzet 1 db papírlap és 5 db kártya a melléklet szerint, 1 db bója
	10. Helyből távolugrás láncban	Ügyesség, ruganyosság csapatszellem, becsületesség			kréta
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a)					
A)	Beszélgetés a versenyről, önálló értékelés, érzések, élmények, vélemények 5 perc	Kommunikációs képesség, kritika és önkritika gyakorlása, mások sikereinek elismerése, kudarctűrés	Frontális osztálymunka		
B)	Tanári értékelés 5 perc	Mások sikereinek elismerése, kudarctűrés			P8 (Útmutató)

3. foglalkozás: Díjkiosztás, örömnep

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a)					
A)	Csapatok bevonulása zenére A csapatok a pálya hátsó részén helyezkednek el oszlopban. A zene elindulása után, jelre a pálya elülső részére a megadott vonalig vonulnak. Majd a zene befejezéséig helyben járnak. 3 perc	Fegyelem, ritmusérzék	Frontális osztálymunka		CD lejátszó
I. b)					
A)	Eredményhirdetés, díjkiosztás A tanár kihirdeti a verseny eredményét, kiosztja a díjakat, majd tájékoztat az örömnep további alakulásáról. 7 perc	Fegyelem, mások munkájának megbecsülése és elismerése	Frontális osztálymunka		Díjak, dobogó

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a)					
A)	Lufifújás (fejenként 3) Minden tanuló kap 3 lufit, melyeket jelre elkezdenek felfújni a minta szerinti méretre, majd csomózással vagy cérnával elkötik. Aki felfújta mindhárom lufiját, az a terem közepére kitett tornapad elejére ül a léggömbökkel. A másodiknak elkészült tanuló mellé ül, és így tovább. A padon ülő tanulók sorrendje a verseny eredménye. Megjegyzés: akinek felfújás közben eldurran a léggömbje, kap helyette újat. 5 perc	Légzőizmok erősítése	Frontális osztálymunka		Tanulónként 3 db léggömb
B)	Karikafoglaló A karikákat egymástól 2-3 m távolságra kört képezve a földre helyezzük. A tanulók a karikákon kívül zenére körbe futnak. Ha elhallgat a zene, beállnak valamelyik karikába. Akinek nem jut karika, kiáll a játékból, és magával visz egy karikát. Az győz, aki az utolsó karikába elsőként áll be. 5 perc	Gyorsaság, ügyesség, problémamegoldó gondolkodás	Frontális osztálymunka – helyfoglaló verseny		Magnó vagy CD lejátszó, Az osztálylétszámnál eggyel kevesebb karika

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. b)					
A)	Tartsd a levegőben A gyerekek szórtan helyezkednek el a tornateremben, mindenkinél 3 léggömb. Jelre feldobják a lufikat, és próbálják kézzel, lábbal, fejjel a levegőben tartani mindhárom lufit. A földre esett léggömböt tilos újra játékba hozni. Az győz, akinek adott idő (pl. 3 perc) elteltével több léggömbje marad a levegőben. 5 perc	Ügyesség, állóképesség, koncentráció	Frontális osztálymunka – egyéni verseny		Tanulónként 3 db léggömb
B)	Hullahopp-verseny A tanulók a derekukra helyezik a karikát, majd jelre hullahoppozni kezdenek. Akinek a karikája leesik, beleül. Az győz, aki legtovább állva marad. 5 perc	Ügyesség, állóképesség, koncentráció	Frontális osztálymunka – egyéni verseny		Tanulónként 1 db karika

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. c)					
A)	<p>Szabadulás a lufitól</p> <p>A tanulókat két csapatra osztjuk, melyek a kifeszített röp- vagy tollaslabdaháló két oldalán helyezkednek el. Minden tanulónál 3 léggömb van. Jelre átdobálják a másik csapat térfelére a lufikat. Az a csapat győz,</p> <ol style="list-style-type: none"> amelyiknek sikerül elérni, hogy az ő térfelén ne legyen léggömb; amelyik térfelén adott idő (pl. 3 perc) eltelte után kevesebb léggömb van. <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Ügyesség, állóképesség, koncentráció</p>	<p>Frontális osztálymunka – csoportverseny</p>		<p>Tanulónként 3 db léggömb</p>
B)	<p>Karikák bevonása színes papírral</p> <p>Minden tanuló kap egy karikát és egy nagyméretű színes lapot. A lapot a földre helyezik, ráteszik a karikát, körülrajzolják, majd kivágják. A kivágott kört több helyen cellux ragasztóval a karikához ragasztják.</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Kézügyesség</p>	<p>Frontális osztálymunka</p>		<p>Tanulónként 1 db karika, 1 db karika méretű színes papír, 1 db cellux 1 db olló 1 db ceruza</p>
II. d)					
A)	<p>3 perces koreográfia betanulása zenére 2-2 lufival a kézben</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Ügyesség, állóképesség, koncentráció, ritmusérzék</p>	<p>Frontális osztálymunka</p>		<p>CD lejátszó, tanulónként 2 db léggömb P9 (Útmutató)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	3 perces koreográfia betanulása zenére karikával 10 perc	Ügyesség, állóképesség, koncentráció, ritmusérzék	Frontális osztálymunka		CD lejátszó, tanulónként 1 db színes papírral bevont karika P10 (Útmutató)
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a)					
A)	A léggömbös koreográfia előadása 5 perc	Fegyelem, előadókészség, esztétikus mozgás	Frontális osztálymunka – bemutató		CD lejátszó, tanulónként 2 db léggömb
B)	A karikás koreográfia előadása 5 perc	Fegyelem, előadókészség, esztétikus mozgás	Frontális osztálymunka – bemutató		CD lejátszó, tanulónként 1 db színes papírral bevont karika
III. b) Értékelés					
A)	A 3 óra értékelése 5 perc	Mások munkájának megbecsülése és elismerése	Frontális osztálymunka – megbeszélés		P11 (Útmutató)
B)	A 3 óra általkiváltott érzések, élmények, vélemények megbeszélése. Ötletek, javaslatok meghallgatása 5 perc	Mások munkájának megbecsülése és elismerése, kritika és önkritika gyakorlása	Frontális osztálymunka – bemutató		

Melléklet

P1 GIMNASZTIKA

- | | | | |
|---|-----|--|----|
| <p>1. K.h.: terpeszállás, magastartás
 1. ütem: nyújtózkodás bal vállból
 2. ütem: K.h.
 3–4. ütem: 1–2. ütem ellenkezőleg</p> | 10× | <p>5. K.h.: terpeszállás, törzshajlítással előre, magastartás
 1–4. ütem: törzskörzés balra
 5–8. ütem: 1–4. ütem: ellenkezőleg</p> | 2× |
| <p>2. K.h.: terpeszállás, mellhez tartás
 1–4. ütem: könyökkörzés hátra 4×
 5–8. ütem: törzsfordítás jobbra 4×
 9–16. ütem: 1–8. ütem ellenkezőleg</p> | 4× | <p>6. K.h.: guggolás, csípőretartás
 1–2. ütem: rugózás 2×
 3–4. ütem: térdnyújtással törzshajlítás előre 2×, bokaérintés</p> | 4× |
| <p>3. K.h.: terpeszállás, bal kar magas-, jobb kar mélytartásban
 1–2. ütem: malomkörzés előre
 3–4. ütem: malomkörzés hátra</p> | 4× | <p>7. K.h.: szögállás, csípőretartás
 1–3. ütem: szökdelés helyben
 4. ütem: ugrás terpeszállásba, oldalsó középtartás</p> | 4× |
| <p>4. K.h.: alapállás
 1. ütem: bal lábbal lépés balra terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartása
 2. ütem: bal térdhajlítással támadóállásba, törzshajlítás jobbra, karemeléssel, íves magastartásba, jobb kar csípőn
 3. ütem: nyújtás terpeszállásban oldalsó középtartás
 4. ütem: bal lábbal lépés alapállásba
 5–8. ütem: 1–4. ütem ellenkezőleg</p> | 4× | <p>8. K.h.: alapállás
 1–2. ütem: karlendítéssel oldalsó középtartásba szökdelés 2×
 3. ütem: ugrás guggolótámaszba
 4. ütem: alapállás</p> | 4× |
| | | <p>9. K.h.: alapállás
 1. ütem: ugrás guggolótámaszba
 2. ütem: ugrás fekvőtámaszba
 3. ütem: mint az 1. ütem
 4. ütem: K.h.</p> | 4× |

P2 TANTEREMBEN VAGY FOLYOSÓN IS VÉGEZHETŐ GIMNASZTIKA

1. K.h.: alapállás
1–8. ütem: helyben futás térdemeléssel
9–16. ütem: helyben futás sarokemeléssel
2×
2. K.h.: terpeszállás, mellhez tartás
1–4. ütem: könyökkörzés hátra 4×
5–8. ütem: magastartásban karhúzás hátra 4×
4×
3. K.h.: szögállás, oldalsó középtartás
1–3. ütem: karhúzás hátra 3×
4. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba
5–8. ütem: 1–4. ütem: ellenkezőleg
4×
4. K.h.: terpeszállás, magastartás
1–2. ütem: törzshajlítás előre térdrugózással, karlendítéssel magastartáson át hátsó rézsútos mélytartásba
3–4. ütem: emelkedés K.h.-be
4×
5. K.h.: alapállás
1–2. ütem: bal lábbal lépés balra terpeszállásba, törzsdöntés előre, karlendítéssel oldalsó középtartásba
3–4. ütem: bal lábbal lépés guggolásba, karleengedéssel mélytartásba, rugózás 2×
5–8. ütem: 1–4. ütem ellenkezőleg
4×

6. K.h.: szögállás, oldalsó középtartás
1–3. ütem: bal lábbal lépés terpeszállásba, törzshajlítás 3× előre bal boka érintéssel
4. ütem: lépés K.h.-be, törzshajlítás hátra
5–8. ütem: 1–4. ütem ellenkezőleg
4×

7. K.h.: szögállás, csípőretartás
1–3. ütem: szökdelés helyben
4. ütem: ugrás terpeszállásba, oldalsó középtartás
4×

P3 CÉLBA DOBÁSOK GYAKORLÁSA

3 csoportba osztjuk a tanulókat. Mindegyik csoport egy-egy állomáson helyezkedik el.

1. állomás

Eszköz:

- felfordított szekrény felső rész
- a szekrénytől 4, 5, 6, 7 méterre húzott vonalak
- a tanulók létszámával megegyező számú kislabda

Feladat: célba dobás gyakorlása egykezes felső dobással, kislabdával, a szekrénybe, mindegyik távolságról egy-egy percig

2. állomás

Eszköz:

- felfordított szekrény felső rész
- a szekrénytől 4, 5, 6, 7 méterre húzott vonalak

- a tanulók létszámával megegyező számú 1,5 kg-os medicinlabda

Feladat: célba dobás gyakorlása, kétkezes alsó dobással, medicinlabdával, a szekrénybe Mindegyik távolságról egy-egy percig

3. állomás

Eszköz:

- falra rajzolt 1×1 méteres négyzet 2-3 méterre a talajtól
- a faltól 4, 5, 6, 7 méterre húzott vonalak
- a tanulók létszámával megegyező számú gumilabda

Feladat: célba dobás gyakorlása egykezes felső dobással, gumilabdával, a falra rajzolt négyzetbe, mindegyik távolságról egy-egy percig

Szabály:

- a gyakorlást a tanár jelére szabad megkezdeni
- akkor lehet az eldobott labdákért menni, amikor már az állomás minden tagja eldobta a sajátját
- az egy perc leteltét a tanár jelzi
- 5 perc letelte után egy állomással tovább lépnek a csapatok

P4 CÉLBA DOBÁSOK PÁROKBAN

1. A tanulók párokat alkotnak, szemben állnak egymással, páronként egy-egy kislabdával. Mindegyikük előtt a talajon egy-egy karika. Egykezes felső dobással céloznak egymás karikájába 5, 6, 7, 8, m-ről, percenként távolodva egymástól a tanár utasítására.

2. A tanulók párokat alkotnak, szemben állnak egymással, páronként egy-egy 1,5 kg-os medicinlabdával. Mindegyikük előtt a talajon egy-egy karika. Két kezes alsó dobással céloznak egymás karikájába 5, 6, 7, 8, m-ről percenként távolodva egymástól a tanár utasítására.

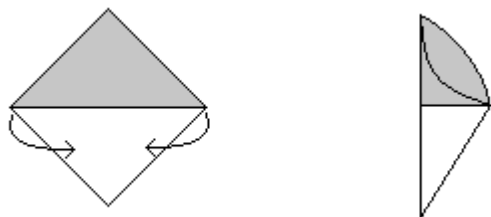
3. A tanulók párokat alkotnak, szemben állnak egymással, páronként egy-egy gumilabdával. A pár labda nélküli tagja magastartásba emeli a karikát, amelybe társa egykezes felső dobással céloz. A karikát tartó tanuló a földre helyezi a karikáját és felveszi a labdát. Ezután szerepcserével megismétlik a gyakorlatot. Mindezt végzik 5, 6, 7, 8, m-ről percenként távolodva egymástól a tanár utasítására.

P5 HÁZI FELADAT

1. Térképen tanulmányozni az egyes földrészeket, különös tekintettel azok alakjára.
2. Memorizálni az egyes olimpiák helyét és idejét, melyhez segédanyagot kapnak a tanulók.

Ábrák

a)



Egy 20×20 cm-es műszaki rajzlapot a rajzon látható módon pirosra festünk, majd tölcsért hajtunk belőle, és az éleket összeragasztjuk.

b)

- A/1-es kartonpapírokra felrajzoljuk a földrészeket.
- Kivágjuk.
- Minden földrészt átrajzolunk egy-egy másik kartonpapírra, majd a lap tetejére ráírjuk a földrész nevét.
- A kivágott földrészeket ötfelé vágjuk úgy, hogy mindegyik részben legyen határvonal.
- A darabokat egy-egy nagyméretű borítékba tesszük, melyre ráírjuk a földrész nevét.

Például:



c)

- 6 db A4-es rajzlapot az ábrán látható módon megvonalazunk.
- Ebből kettőt a vonalak mentén szétvágunk, így kapunk 20 db (4×5 db) kártyát.
- Az ép rajzlapok első oszlopába évszámokat írunk.
- A kártyákra azoknak a városoknak a neveit írjuk, melyekben ezekben az években rendeztek olimpiát.
- A kártyákat borítékokba tesszük.

P6 GIMNASZTIKA

- | | | | |
|--|----|--|----|
| <p>1. K.h.: terpeszállás, mellhez tartás
1–2. ütem: könyökhúzás hátra 2×
3–4. ütem: oldalsó középtartásban karhúzás hátra 2×</p> | 4× | <p>6. K.h.: guggolótámasz
1–2. ütem: rugózás 2×
3. ütem: térdnyújtással bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba
4. ütem: K.h.
5–8. ütem: 1–4. ütem: ellenkezőleg</p> | 2× |
| <p>2. K.h.: terpeszállás, bal kar magas-, jobb kar mélytartásban
1–2. ütem: karhúzás hátra 2×
3–4. ütem: kartartás cserével karhúzás hátra 2×</p> | 4× | <p>7. K.h.: alapállás
1. ütem: karlendítés előre magastartásba
2. ütem: karkörzés előre térdrugózással
3. ütem: karlendítéssel előre, ereszkedés guggolótámaszba
4. ütem: alapállás</p> | 4× |
| <p>3. K.h.: terpeszállás, magastartás
1–4. ütem: páros karkörzés előre 4×
5–8. ütem: páros karkörzés hátra 4×</p> | 2× | <p>8. K.h.: alapállás
1–2. ütem: karlendítéssel oldalsó középtartásba szökdelés 2×
3. ütem: ugrás guggolótámaszba
4. ütem: alapállás</p> | 4× |
| <p>4. K.h.: terpeszállás, magastartás
1. ütem: törzshajlítás előre bokaérintéssel
2–3. ütem: törzsdöntés előre, magastartás
4. ütem: K.h.</p> | 4× | <p>9. K.h.: alapállás
1. ütem: karlendítéssel oldalsó középtartásba, ugrás terpeszállásba
2. ütem: ugrás alapállásba
3. ütem: ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalon át magastartásba, taps
4. ütem: ugrás alapállásba</p> | 4× |
| <p>5. K.h.: terpeszállás, oldalsó középtartás
1–3. ütem: bal térdrugózással törzshajlítás 3× jobbra, bal kar magastartásban jobb kar csípőn
4. ütem: K.h.
5–8. ütem: 1–4. ütem: ellenkezőleg</p> | 4× | | |

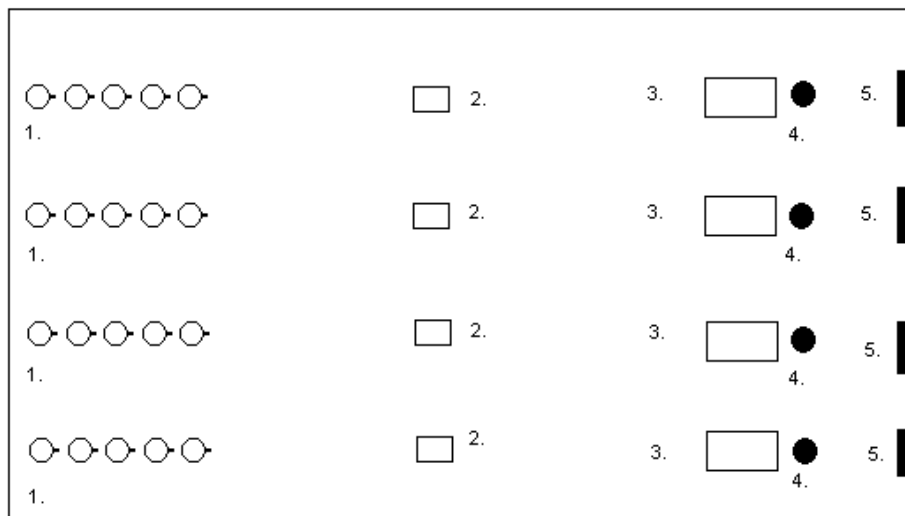
P7 TANTERMI GIMNASZTIKA

- | | | | |
|---|----|--|----|
| <p>1. K.h.: ülés a pad ülőlapján, magastartás
1–3. ütem: karhúzás 3× hátra
4. ütem: törzshajlítás előre a padra</p> | 4× | <p>6. K.h.: alapállás, szemben a paddal, támasz a padon
1–3. ütem: bal lábbal fellépés a pad ülőlapjára és rugózás 3×
4. ütem: K.h.
5–8. ütem: 1–4. ütem: ellenkezőleg</p> | 4× |
| <p>2. K.h.: zsugorulás a pad ülőlapján kifelé fordulva, támasz hátul
1–3. ütem: lábemelés kis terpesztéssel
4. ütem: K.h.</p> | 4× | <p>7. K.h.: hanyattfekvés a pad ülő ill. írólapján
1. ütem: térdhajlítás
2. ütem: térdnyújtás függőlegesig
3. ütem: mint 1. ütem
4. ütem: K.h.</p> | 4× |
| <p>3. K.h.: ülés a pad ülőlapján kifelé fordulva, láb a talajon, támasz hátul
1–8. ütem: bal lábkörzés kifelé 8×
9–16. ütem: 1–8. ütem: ellenkezője</p> | 2× | <p>8. K.h.: hanyatt fekvés a pad ülő ill. írólapján
1–2. ütem: emelkedés lebegő zsugorulásba, térdkulcsolással
3–4. ütem: ereszkedés K.h-be</p> | 4× |
| <p>4. K.h.: terpeszállás, magastartás, törzsdöntésben támazzal a pad írólapján
1–3. ütem: vállrugózás 3×
4. ütem: emelkedés, terpeszállás magastartásba</p> | 4× | | |
| <p>5. K.h.: guggolás, támasz az írólapon
1–2. ütem: ugrás terpeszállásba és törzsdöntésben rugózás 2×
3–4. ütem: ugrás K.h.-be, rugózás 2×</p> | 4× | | |

P8 VÁLTÓVERSENYEK

A pálya mérete: Kb. 10×20 méter

A pálya berendezése:



1. Versenyző csapatok
2. Felfordított számolyok
3. Felfordított szekrény felsőrészek
4. Bóják (felül lyukas)
5. Falra rajzolt négyzetek (1×1 méter)

Pontozás

Célba érkezés sorrendje szerint

1. hely: 4 pont
2. hely: 3 pont
3. hely: 2 pont
4. hely: 1 pont

Jól elvégzett kiegészítő feladatokért 2-2 pont

1. Vidd az olimpiai lángot!

Az 5 tagú csapatok első tagjainak kezében egy-egy – a 9. 1 melléklet szerint elkészített – fáklya van. Jelre az első tanulók futással megkerülik a csapatukkal szemben lévő bójákat, majd visszafutva átadják a következő tanulónak a fáklyát. Az utolsó csapattag kiszalad a bójához, a fáklyát behelyezi, majd a bóját megkerülve szalad vissza. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye.

(A verseny végéig a bójákban lévő fáklyák jelképezik az olimpiai lángot.)

2. Az olimpiai öt karika kirakása

Minden csapat kap 5 db – az olimpiai öt karika színeinek megfelelő színű (kék, sárga, fekete, zöld, piros) karikát, melyet tetszőlegesen osztanak szét egymás között. Jelre a csapat első tagja átszalad karikájával a terem másik végébe (a bója mögé), majd az ott kikészített széles cellux ragasztóval a falra ragasztja azt az odarajzolt négyzet alá. A bóját megkerülve visszafut, és kézrátétellel vált. A csapatok feladata, hogy helyesen rakják ki az olimpiai öt karikát. Minden jól feltett karikáért két pont jár a helyezésért járó pontokon kívül. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye.

3. Kislabdák kihordása

Minden tanuló kap 1 db kislabdát. Jelre az első csapattag kiszalad a pálya közepén lévő számolyhoz, és beleteszi a kislabdát, majd továbbshalad, és a bóját megkerülve visszafut, kézrátétellel vált. Ha a kislabda kipattan a számolyból, vissza kell tenni, különben 1 pont levonás jár. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye.

4. Földrészek kirakása, célba dobás kislabdával vízszintes célra

A csapatok első tagjai 4 lezárt nagyalakú borítékból húznak egyet-egyét. Csapatukkal együtt kibontják a borítékot, majd kivesszik a belőle, és szétosztják az öt puzzle-darabot, melyekből a borítékra írt földrész rakható ki. A tanár az adott földrésznek megfelelő – a földrész körvonalát ábrázoló- rajzlapokat a felfordított számolyok elé a földre helyezi. (9. 2 melléklet) Jelre az első tanuló kifut a letett papírig, majd a megfelelő helyre teszi a puzzle-darabkáját. Ezután kivessz a számolyból egy kislabdát, és egykezes felső dobással a szekrény felső részébe céloz. Futva megkerüli a bóját, kézráutással vált. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye. A helyezéért járó pontok mellett a jó helyre tett puzzle-darabkákért, valamint a célba talált és szekrényben maradt kislabdákért is 2-2 pont jár.

Szabály: A papírra helyezett puzzle-darabkákat nem szabad áthelyezni.

5. Medicinlabdák kihordása

Minden tanuló kap 1 db 1,5 kg-os medicinlabdát. Jelre az első csapattag kiszalad a pálya közepén lévő számolyhoz, és beleteszi a medicinlabdát, majd továbbshalad, és a bóját megkerülve visszafut, kézráutással vált. Ha a medicinlabda kipattan a számolyból, vissza kell tenni, különben 1 pont levonás jár. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye.

6. Pingponglabda-pattogatás, célba dobás medicinlabdával

A csapatok első tagjai kapnak egy-egy pingpongütőt és pingponglabdát. Jelre a pingponglabda levegőbe pattogatásával haladnak a középső számolyig, ahol leteszik a szert a számoly mögé. Kivessznek egy medicinlabdát a számolyból, és a számoly mellé állva kétkezes alsó dobással a szekrény felső részébe céloznak. Ezután futással megkerülik a bóját, felveszik a pingpongütőt és pingponglabdát, és azokat kézben tartva visszafutnak, majd

átadják társuknak. Minden tanuló kap 1 db kislabdát. Jelre az első csapattag kiszalad a pálya közepén lévő számolyhoz, és beleteszi a kislabdát, majd továbbshalad, és a bóját megkerülve visszafut, kézráutással vált. Ha a kislabda kipattan a számolyból, vissza kell tenni, különben 1 pont levonás jár. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye. A helyezéért járó pontok mellett a célba talált és szekrényben maradt medicinlabdákért is 2-2 pont jár.

7. Teniszező felöltöztetése

Minden csapatból egy tanuló a csapattal szemben lévő bója mellé áll. A csapattagok kapnak ebben a sorrendben egy db rövidnadrágot, egy db pólót, egy db baseballsapkát és egy db teniszütőt. Jelre az első tanuló futva kivesszi társának a rövidnadrágot, majd társát és a bóját megkerülve visszashalad, kézráutással vált. Ezalatt társa felveszi a nadrágot. Miután az összes ruhadarab felkerült a tanulóra, az utolsó játékos kivesszi a teniszütőt, és a kezébe adja. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye.

8. Gumilabdák kihordása

Minden tanuló kap 1 db gumilabdát. Jelre az első csapattag kiszalad a pálya közepén lévő számolyhoz, és beleteszi a gumilabdát, majd továbbshalad, és a bóját megkerülve visszafut, kézráutással vált. Ha a gumilabda kipattan a számolyból, vissza kell tenni, különben 1 pont levonás jár. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye.

9. Olimpiák helyének és idejének párosítása, célba dobás gumilabdával

A tanár a számolyok mögé helyezi a 9. 3 mellékletben található lapot, melynek egyik oldalán évszámok szerepelnek. A tanulók kapnak egy borítékot, melyben 5 db kártya található az olimpiát rendezett

országok neveivel (9. 3 melléklet). Ezeket a kártyákat szétosztják egymás között. Jelre az első tanuló kártyájával kiszalad a laphoz, ahol a megfelelő évszám mellé teszi a kártyáját. Kivesz egy gumilabdát a zsámolyból, és a falra rajzolt négyzetre céloz, majd bójakerüléssel visszafut, és kézráúttással vált. Az utolsó tanulók célvonalon történő áthaladásának sorrendje a versenyszám eredménye. A helyezéért járó ponton felül minden négyzetbe találásért is jár 2-2 pont. Szabály: A papírra helyezett kártyákat átrakni nem szabad.

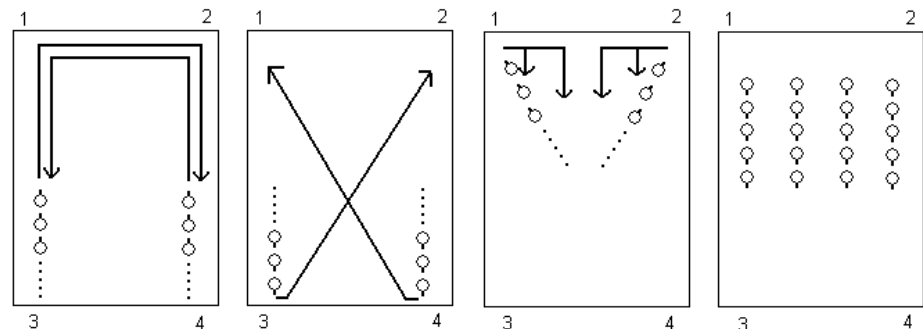
10. Helyből távolugrás lánokban

A csapatok külön-külön vesznek részt a versenyben. Az éppen nem versenyző csapatok a helyükön törökülésben ülnek. A csapat első tagja az induló vonalhoz áll, cipője orrával érinti azt. Lendületvétel után páros lábról elugorva páros lábra érkezik. Cipője orra előtt krétával (szabadban bottal) vonalat húzunk. A második versenyző e mögül ugrik, és így tovább. Célszerű mindegyik csapatnál más színű krétát használni. Az a csapat nyer, aki a legmesszebbre jut.

P9 A 2. ÓRA ÉRTÉKELÉSE

1. Remekül zajlott a verseny, nagyon sportszerűek voltak, mindenki megtette a tőle telhetőt.
2. Néhány tanuló nem vette ki igazán részét a küzdelemből.
3. Elég sok – figyelmetlenségéből adódó – hiba történt, legközelebb nagyobb koncentrációra lesz szükség.

P10 LUFIS KOREOGRÁFIA (ZENEANYAG A TÁMOGATÓRENDSZERBEN TALÁLHATÓ)



A pálya mérete kb. 10×20 méter

A tanulók két oszlopban indulnak vonulni (a lufik mélytartásban lendülnek előre-hátra a járás ritmusában), majd a vonulás végén négy oszlopra bomlanak, és úgy állnak alakzatba. A pálya egyes hosszain a lépésszámot jelölöm meg. A zene határozott váltásaival egyértelművé teszi az irányváltoztatás idejét. A lépések hosszának változtatásával lehet korrigálni a lassabb vagy gyorsabb haladást.

Vonulás a bal oldalról indulók szemszögéből

- helyben járás: 36 lépés
- 3-as ponttól az 1-es pontig 40 lépés (1. ábra)
- 1-es ponttól a 2-es pontig 32 lépés (1. ábra)
- 2-es ponttól a 4-es pontig 36 lépés (1. ábra)
- 4-es ponttól az 1-es pontig 40 lépés (2. ábra)
- alakzatalakítás a 3. ábra alapján
- alakzat: 4. ábra

Vonulás a jobb oldalról indulók szemszögéből

- helyben járás: 36 lépés
- 4-es ponttól a 2-es pontig 40 lépés (1. ábra)
- 2-es ponttól az 1-es pontig 32 lépés (1. ábra)
- 1-es ponttól a 3-as pontig 36 lépés (1. ábra)
- 3-as ponttól a 2-es pontig 40 lépés (2. ábra)
- alakzatalakítás a 3. ábra alapján
- alakzat: 4. ábra

Koreográfia az alakzatban (a vonuláshoz képest felezett ritmusban)

1. K.h.: alapállás, lufik mélytartásban
 1. ütem: karemelés oldalsó középtartásba
 2. ütem: karemelés magastartásba
 3. ütem: karleengedés oldalsó középtartásba
 4. ütem: K.h.

5×

2. K.h.: alapállás, lufik mélytartásban
 1. ütem: karemelés mellső középtartásba
 2. ütem: karvezetés oldalsó középtartásba
 3. ütem: karvezetés mellső középtartásba
 4. ütem: K.h.
 5. ütem: karemelés mellső középtartásba
 6. ütem: K.h.

4×

3. K.h.: alapállás, lufik mélytartásban

1. ütem: karemelés mellső középtartásba
2. ütem: karemelés magastartásba
3. ütem: karleengedés mellső középtartásba
4. ütem: K.h.

4,5×

4. K.h.: alapállás, lufik magastartásban

- 1-4. ütem: páros karkörzés előre

4.5×

5. K.h.: alapállás, lufik mélytartásban

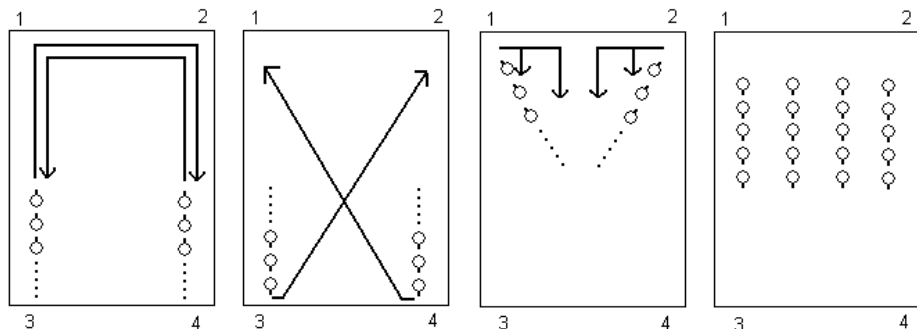
- 1-4. ütem: páros karkörzés hátra

4.5×

6. K.h.: alapállás, lufik magastartásban

- Helyben járás (36 lépés), integetés a lufikkal

P11 KARIKÁS KOREOGRÁFIA (ZENEANYAG A TÁMOGATÓRENDSZERBEN TALÁLHATÓ)



A pálya mérete kb. 10×20 méter

A tanulók két oszlopban indulnak vonulni (a karikák a test előtt), majd a vonulás végén négy oszlopra bomlanak, és úgy állnak alakzatba. A pálya egyes hosszain a lépésszámot jelölöm meg. A zene határozott váltásaival egyértelművé teszi az irányváltoztatás idejét. A lépések hosszának változtatásával lehet korrigálni a lassabb, vagy gyorsabb haladást.

Vonulás a bal oldalról indulók szemszögéből

- helyben járás: 36 lépés
- 3-as ponttól az 1-es pontig 40 lépés (1. ábra)
- 1-es ponttól a 2-es pontig 32 lépés (1. ábra)
- 2-es ponttól a 4-es pontig 36 lépés (1. ábra)
- 4-es ponttól az 1-es pontig 40 lépés (2. ábra)
- alakzatalakítás a 3. ábra alapján
- alakzat: 4. ábra

Vonulás a jobb oldalról indulók szemszögéből

- helyben járás: 36 lépés
- 4-es ponttól a 2-es pontig 40 lépés (1. ábra)
- 2-es ponttól az 1-es pontig 32 lépés (1. ábra)
- 1-es ponttól a 3-as pontig 36 lépés (1. ábra)
- 3-as ponttól a 2-es pontig 40 lépés (2. ábra)
- alakzatalakítás a 3. ábra alapján
- alakzat: 4. ábra

Koreográfia az alakzatban (a vonuláshoz képest felezett ritmusban)

1. K.h.: alapállás, karika mélytartásban

1. ütem: karikaemelés a test elé
2. ütem: karikaemelés magastartásba
3. ütem: karikaleengedés a test elé
4. ütem: K.h.

5×

2. K.h.: alapállás, karika mélytartásban

1. ütem: karikalendítés rézsútos mélytartásba bal oldalra
2. ütem: K.h.
3. ütem: 1. ütem: ellenkezőleg
4. ütem: K.h.
5. ütem: karikalendítés rézsútos mélytartásba bal oldalra
6. ütem: K.h.

4×

3. K.h.: alapállás, karika mélytartásban

1. ütem: karikaemelés a test elé
2. ütem: karikaemelés magastartásba
3. ütem: törzshajlítás balra
4. ütem: mint a 2. ütem:
5. ütem: a 3. ütem: ellenkezőleg

6. ütem: mint a 2. ütem:
7. ütem: karikaleengedés a test elé
8. ütem: K.h. 2×
9. ütem: karikaemelés a test elé
10. ütem: karikaemelés magastartásba
4. K.h.: alapállás, karika magastartásban
1–4. ütem: páros karkörzés balra 4.5×
5. K.h.: alapállás, karika mélytartásban
1–4. ütem: páros karkörzés jobbra 4.5×
6. K.h.: alapállás, karika magastartásban
Helyben járás (36 lépés), integetés a karikával

P12 A 3. ÓRA ÉRTÉKELÉSE

Az olimpiai sorozat végére értünk, melyet egy csodálatos koreográfiával zártunk. Remélem mindenkinek maradandó élményt jelentett. Azt kérném, hogy meséljétek el, mi tetszett a leginkább, mikor érezted magad a legjobban, mit hagytál volna ki, mi hagyott benned rossz emléket, és ennek mi lehet az oka. Hogyan lehetne változtatni rajta.