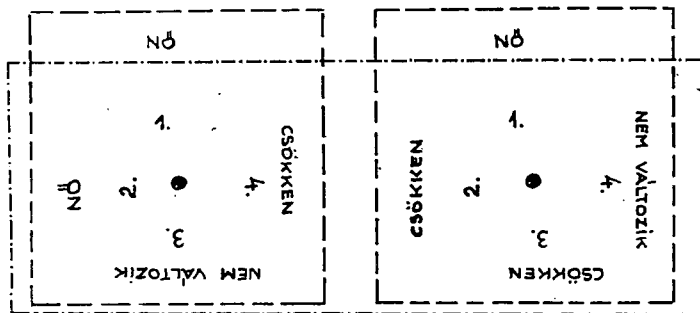


10. sz. melléklet

Összefüggés a munka, illetőleg az erő és az elmozdulás között  
Ha az erő

és az út

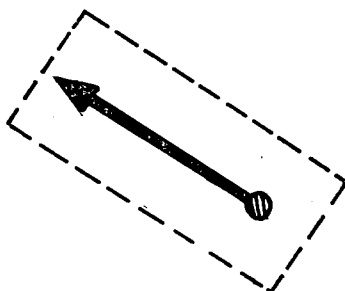


akkor a munka

1. csökken.

2. nő.

3. nem változik.



4. vagy nő, vagy csökken,  
vagy nem változik.

*Forgatással variálható összeállítás. Az összefüggések legáltalánosabb jellegű alkalmazására ad lehetőséget. Segítségével elemezhető, hogy mely esetben nő, vagy csökken, illetve nem változik a munka.*



DR. CSORBA JÓZSEFNÉ-LEÖVEY JENŐNÉ-MOLNÁR SÁNDOR  
Nyiregyháza

## Tanmenet és óravázlat az 1. osztályos testneveléshez

Az elkészített 1. osztályos *tanmenet* az 1978/79-es tanévben bevezetésre kerülő új „nevelési és oktatási terv” alapján készült.

Módszertani ajánlás azok számára, akik kezdők és járatlanok a tanmenet készítésében. Ez a táblázatos, jól áttekinthető formának előnye, hogy folyamatosan lehet kísérni a mozgásfajták felépítését vagy a kiegészítő anyag (torna) feldolgozását.

Külön használva, oszlopos megoldással évente is cserélhető az anyag, tanítási egységenként vagy a helyi körülményekhez alkalmazkodva, laponként újra írható.

TANMENET

I. osztály

Évi 87 óra  
Őszi időegység

Tananyag		1. Tanítási egység 8 óra	2. Tanítási egység 8 óra	
1.	Rendgyakorlatok	Vigyázzállás. Pihenjállás. Testfordulatok helyben-ugrással-balra és jobbra. (balra ill. jobbra át!)	Sorakozás egyes oszlopban, ebből testfordulattal vonalakítás (a felrajzolt vonalon)	
2.	Gimnasztika	Alapformák: karkörzés, karlendítés és lengetés, karlebegtetés, térdemelés, térdhajlítás, és nyújtás, láblendítés és lengetés.	Alapformák: szökdelés (testfordulattal is) Törzshajlítás és -nyújtás, törzsfordítás és fordítgatás	
3.	játékos gyakorlatok	Futásgyakorlatok	Természetes, kötetlen futás 200 m-en állórajt játékos formában.	Természetesen, kötetlen futás 300 m-en. Futás hullámvonalban.
		Ugrásgyakorlatok	Ugrások homokgödörbe (rugalmas talajfogás)	Átugrás alacsony akadályok felett egy lábról vonal, majd alacsony, feszes gumiszinór felett: oda és vissza.
		Dobásgyakorlatok	Hajítás távolba (kislabdával) helyből	Hajítás távolba (kislabdával) beugrással.
		Egyensúlygyakorlatok	Járás vonalon különböző kartartásokkal	Járás vonalak között különböző kartartásokkal.
		Támasz- és függés gyakorlatok	Utánzó, játékos függés gyakorlatok természetes akadályokon; alkalmas faágon, mészókán, létrán, kötelen	Átbújás akadályokon.
		Labdagyakorlatok		Labdagurítások társnak jobb és bal kézzel. Guruló labda megfogása.
4.	játékok, versenyegek	Futójátékok	Futójátékok sorban	Futójátékok körben.
		Fogójátékok		
		Egyéni, sor- és váltóversenyegek	Egyéni, sor- és váltóversenyegek; futással	Egyéni, sor- és váltóversenyegek; ugrással (szökdeléssel).
		Labdajátékok		
5.	Téli foglalkozás a szabadban			
6.	Kiegészítő anyag Torna	Talajtorna		
		Szergyakorlatok		
		Játékok		
7.	Követelmények	Fudatosuljon bennük folyamatosan az óra utáni ruhaváltás, tisztálkodás fontossága, rendelkezzenek tisztaságcsomaggal	Alakuljon ki a tanulóknak az öltözés, a vetkőzés, a tisztálkodás rendje; az öltözőrend.	

Téli időegység		Téli időegység
3. Tanítási egység 8 óra	4. Tanítási egység 10 óra	5. Tanítási egység 10 óra
Sorakozás kettős oszlopban, ebből testfordulattal vonal alakítása (felrajzolt vonalon).	Sorakozás hármas oszlopban, ebből testfordulattal vonal alakítása (felrajzolt vonalon).	
Utánzó és játékos szabadgyakorlatok alapállásban, terpeszállásban, guggolásban, guggolóállásban, ülésben, fekvésben.	Utánzó és játékos kéziszergyakorlatok (botgyakorlat) az eddig tanult alapformákkal.	Utánzó és játékos kéziszergyakorlatok (babzsákgyakorlatok) az eddig tanult alapformákkal.
Futás időre: 4 perc. Futás 8-as alakzatban		
Átugrás alacsony akadályok felett: páros lábról vonal, majd alacsony, feszes guggolásban, feszes gumiszínor felett: oda-vissza.	Felmászás akadályokon (versenyszerű feladatokkal is).	Felfutás akadályokra (versenyszerű feladatokkal is)
Célabdobások (labdával) két vonallal jelzett sávba).	Célabdobások (labdával) függőleges célra (falra)	Dobások célba, különböző testhelyzetekből: térdelésből
Helyváltoztatások bizonytalan egyensúlyi helyzetben; szökdelés páros és egy lábbon.	Járás padon különböző kartartásokkal.	Járás padon, különböző testhelyzetekben, kutyajárás, mackójárás.
Fel-, le és átmászások akadályokon.	Egyszerű támaszgyakorlatok talajon; járás négykézláb, csúszás hasonfekvésben padon, átcúszás akadályokon.	Utánzó támaszgyakorlatok; járás mellső és hátsó fekvőtámaszban, kúszás akadályok alatt.
Labdagurítás társnak lábbal.		
Futójátékok szétszórta	Futójátékok egyénileg.	Futójátékok csoportokban.
Egyéni, sor- és váltóversenyek; dobásfeladatokkal;	Egyéni, sor- és váltóversenyek; oszlopban: különböző testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel.	Egyéni, sor- és váltóversenyek körben: különböző testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel.
		Az időjárástól és a lehetőségektől függően hólabdázás, szánkózás, korcsolyázás, sielés.
	Játékos előkészítő gyakorlatok: zsugorülésben („gombóc”) hinta előre, hátra, mellső fekvőtámaszban csipőemelés magasra („hegycsúcs”); tarkóállási kísérletek („gyertya”) hasonfekvésben törzsemeléssel bokafogás („hintaló”).	Gurulóátfordulás előre terpeszállásból vagy guggoló-támaszból hajlított illetve nyújtott ülésben.
	Mászás rúdra mászókulcsalással félmagasságig.	Játékos támaszgyakorlatok; padon, számonlyon, magasra emelt rézsutos padon, létrán és más szerken. (átbújás, átcúszás, átkúszás, átmászás)
Alakuljon ki a tanulóknak önfenntartó az együttes tevékenység ritmusának rendjének megtartásában, a tanórai gyakorlás rendje.	Tudjanak tetszőleges testhelyzetből gyorsfutást indítani. Válgjon kifejezetté a dobásokban a kar hajító mozgólata.	Csoportos játékaikban a futással történő helyváltoztatás közben vegyék figyelembe társaik mozgását, kerüljék el az ütközést.

Tananyag		6. Tanítási egység 8 óra	7. Tanítási egység 10 óra	
1.	Rendgyakorlatok			
2.	Gimnasztika	Utánzó és játékos padgyakorlatok az eddig tanult alapformákkal.	Utánzó és játékos bordásfalgyakorlatok az eddig tanult alapformákkal.	
3.	Játékos gyakorlatok	Futásgyakorlatok		
		Ugrásgyakorlatok	Felugrás akadályokra (versenyszerű feladatokkal is)	Leugrás fordulatokkal, játékos feladatokkal.
		Dobásgyakorlatok	Dobások célba, különböző testhelyzetekből; térdelésből	Dobások célba, különböző testhelyzetekből: ülésből.
		Egyensúlygyakorlatok	Járás padon különböző testhelyzetekben; óriásjárás, törpejárás.	Hely- és helyzetváltoztatások bizonytalan egyensúlyi helyzetben; leülés és felállítás a kéz segítségével nélkül.
		Támasz- és függés-gyakorlatok	Játékos támaszgyakorlatok. Függőállásban lábemelés.	Függésben tovahaladás. Mászási kísérletek.
		Labdagyakorlatok		
4.	Játékok, versenyek	Futójátékok	Futójátékok szereppel	Futójátékok feladatokkal
		Fogójátékok		Fogójátékok egy fogóval.
		Egyéni, sor- és váltóversenyek	Egyéni, sor- és váltóversenyek; félkörben: különböző testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel.	Egyéni, sor- és váltóversenyek; tárgyak hordásával.
		Labdajátékok		Labdajátékok, gurítással.
5.	Téli foglalkozás a szabadban	Az időjárástól függően hólabdázás, szánkózás, korcsolyázás, sielés.	Az időjárástól és a lehetőségektől függően hólabdázás, szánkózás, korcsolyázás, sielés.	
6.	Kiegészítő anyag Torna	Talajtorna	Háttal a falnak (bordásfalnak) guggolótámaszból járás a falon felfelé mély fekvőtámasz-helyzetbe és vissza.	Guggolótámaszból lábbal elrugaszkodva lábcserék a levegőben. („kiscsikó”).
		Szergyakorlatok	Mászás kötélén mászókulcsolással félmagasságig.	Két, négy elemből összeállított feladatok, feladatváltozatok.
		Játékok		
7.	Követelmények	Jellemezze ugrásukat a rugalmas (fékező) talajérés.	Sajátítsanak el a kézzel-lábbal történő helyváltoztatásban – elemi korrekciós mozgásokat.	

8. Tanítási egység 8 óra	9. Tanítási egység 8 óra	10. Tanítási egység 7 óra
Utánzó és játékos kéziszergyakorlatok (kislabda-gyakorlatok) az eddig tanult alapformákkal.	Utánzó és játékos kéziszergyakorlatok (labdagyakorlatok) az eddig tanult alapformákkal.	Utánzó és játékos kéziszergyakorlatok (Ugrókötélgyakorlatok) az eddig tanult alapformákkal.
Futás: időre, 5 perc futás, különböző alakzatokban; utánzó járásokkal.	Futás különböző alakzatokban; szökdelésekkel. Guggolórajt játékos formákban.	Futás különböző alakzatokban/ alacsony akadályok és jelzett sávok átlépésével. Gyorsfutás csoportokban egyéni versenyzéssel.
Átugrás alacsony akadályok felett egy és páros lábról vonal, majd alacsony, feszes gumizsinór felett; oldalt.	Átugrás alacsony akadályok felett egy és páros lábról, vonal, majd alacsony, feszes gumizsinór felett előre és hátra.	Átugrás alacsony akadályok felett egy és páros lábról vonal, majd alacsony, feszes gumizsinór felett: oda, vissza, oldalt, előre, hátra fordulattal.
Dobások távolba.	Dobások távolba, különböző testhelyzetekből; féltérdelésből.	Dobások távolba, különböző testhelyzetekből: térdelésből.
Helyzetváltoztatások bizonytalan egyensúlyi helyzetekben; haladással.	Hely- és helyzetváltoztatások bizonytalan egyensúlyi helyzetben; fordulatokkal.	
Egyszerű, utánzó játékos természetes támaszgyakorlatok; természetes akadályok felhasználásával.		
Falra pattintott labda elkapása (a leszálló ágban).	Földre pattintott labda elkapása (a leszálló ágban).	Egy- és kétkezes dobások labdával tetszés szerint dobásformával.
Fogójátékok két fogóval.	Fogójátékok kis csapatban. „házzal”.	Fogójátékok kis csapatban „ház” nélkül
Egyéni, sor- és váltóversenyek; labdadobással.	Egyéni, sor- és váltóversenyek; gurítással.	Egyéni, sor- és váltóversenyek; célbodobással.
Labdajátékok; dobással	Labdajátékok: átadással	Labdajátékok: célzással
Fejlődjenek a dobóeszközök szükséges irányának és sebességének a megtalálásában.	Vegyenek részt aktívan a játékokban.	Alakuljon ki bennük a játékszerepekkel való azonosulás képessége.

Az *óravázlat* az „1. tanítási egység” 1. órája, ahol az egész tanítási anyag új alapformák megtanítására épül, játékos feldolgozásban.

## ÓRAVÁZLAT

### Oktatási anyag

#### 1. óra.

1. Vigyázzállás. Pihenjállás. Testfordulatok helyben – ugrással – balra és jobbra. (Balra, illetve jobbra át!)
2. Alapformák: karkörzés, karlendítés és lengetés, karlebegtetés. Térdemelés, térdhajlítás és nyújtás, láblendítés és lengetés.
3. Természetes és kötetlen futás 200 m-en.
4. Járás vonalon, különböző kartartásokkal.
5. Futójátékok sorban.

1. Szétszórt elhelyezkedés. (Tetszés szerint, össze-vissza állnak fel a tanulók a kijelölt területen.) Ügyeljünk arra, hogy a tanulók ne tömörüljenek; kb. 1 1/2 m távolságra álljanak egymástól.

2. *Vigyázzállás*. Természetes formában végeztetjük: a tanulók zárt sarokkal, egyenes testtel végezzék a vigyázzállást.

3. *Pihenjállás*. Kényelmes, pihenő helyzetek. Tetszés szerinti, kényelmes pihenjállás legyen: *a)* jobb vagy bal térdet lazán meg kell hajlítani, *b)* kis terpeszállás. A helyüket elhagyni és beszélgetni nem szabad.

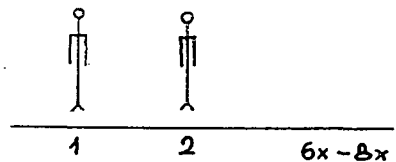
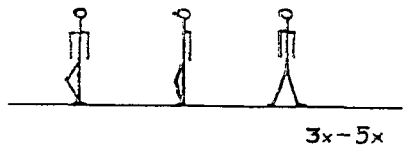
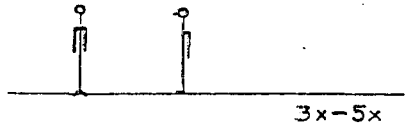
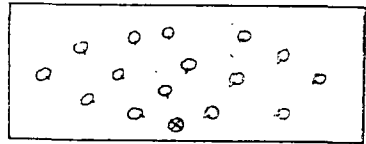
Vezényszó: „Pihenj!”

4. *Testfordulatok helyben* – ugrással – balra és jobbra. (Balra, illetve jobbra át!) A tanulók szökdelésszerű, függőleges felugrással forduljanak balra, ill. jobbra. Irányt adjunk.

Gyakorlatok:

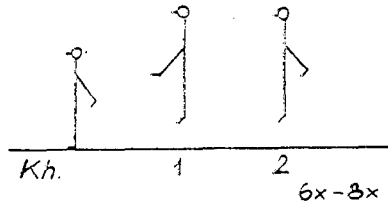
1. Helyben szökdelésszerű függőleges felugrások egyéni ütemre, majd számolással.

Szétszórt elhelyezkedés

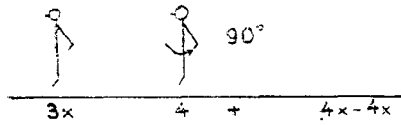


2. Kh. szögállás, hátsó rézsútós mélytartás;

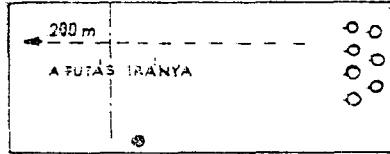
1. ütem: szökdelés karlendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: szökdelés karlendítéssel hátsó rézsútós mélytartásba.



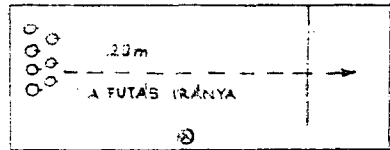
3. Szödelésszerű, függőleges felugrások folyamatosan, tapsra balra, illetve jobbra át! (Negyedfordulat balra, a fal felé ugorj!)



5. Szétszórt elhelyezkedés a pálya rövidebb oldalán.



*Természetes és kötetlen futás kb. 200 m-en, a futást ütemtartás nélkül végeztessük. Ha a tanulók elérik a 200 m-es vonalat, járással folytassák az utat, majd helybenjárással. Helybenjárással indítsunk szökdelésszerű függőleges felugrásokat, s kétszer vezényeljünk balra át-ot. (Így ismét a pálya hosszával állnak.)*



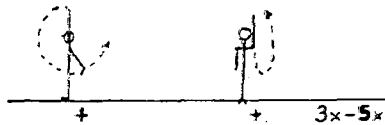
ISMÉTELJÜK A FUTÁST  
(ODA - VISSZA)

6. Szétszórt elhelyezkedés a pálya egész területén. Gimnasztikai alapformák oktatása:

a) *Karkörzés.* Karkörzésekkel előre kezdjük az oktatást.

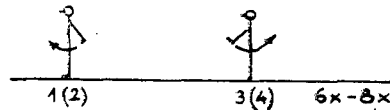
Test oldalán előre karkörzés bal, illetve jobb karral. Magastartásból karkörzés előre. „Hogyan forog a nagykerék?” – lassan és gyorsan.

VÁLLBŐV IZMÁT NYÚJTJÁK

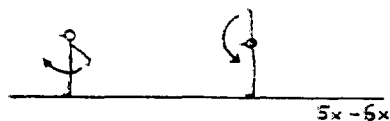


VÁLLZÜLET MOZGÉKONYSÁGÁT  
FOKOZZÁK

b) *Karlendítés.* Karlendítés hátsó rézsútós mélytartásból mellső középtartásba két karral. Egyéni ütemre és ütemtartással.



c) *Lengetés.* A kar és láb kiinduló és befejező helyzet között történő többszöri lendítése. Karlengetés hátsó rézsútós mélytartásból magastartásig.



d) *Lebegtetés.* „Hogyan repül a madár?” Oldalsó középtartásban kis és nagy karlebegtetés. Nyújtott kartartásból másik nyújtott kartartásba lendítjük át a karunkat.

e) *Térdemelés.* Állásból végezve. Bal, illetve jobb térdemelés lassan – erősítő hatású – (felemeléskor érintsék meg a tanulók kezükkel a térdüket).

Egyensúlygyakorlat. Kh. alapállás. 1–4. ütem: bal térd emelése; ellenk. is. Térdemeléskor a tanulók a másik térdükre tehetik a talpukat.

f) *Térdhajlítás és -nyújtás.* Főleg állásban végzett gyakorlatok, az egész alsó végtag izomzatát erősítik. Lassú ütemben: térdhajlítás „üljetek rá” egészen a sarkatokra! Álljatok fel!

g) *Láblendítés.* Csípőizület mozgékonytágát növelik. Láblendítés előre bal, illetve jobb lábbal.

h) *Láblengetés.* Egy lábbal – jobb-bal.-

7. *Járás vonalon, különböző kartartásokkal.* A tanulók a szétszórt elhelyezkedésből a tanár vezetésével, irányításával egymás után egysoros oszlopot alakítanak. (A tanulók között a távolság kb. 1 m.) A tanár az első tanuló mellett irányítja a mozgásfeladatot. A kézilabdapálya vonalazását felhasználva járásgyakorlatokat végeznek a vonalon.

Gyakorlatok:

1. Járás a vonalon ütemtartással.
2. Járás a vonalon: csípőre tartással.
3. Járás a vonalon: oldalsó középtartásba emelt karral.
4. Járás a vonalon magastartásba emelt karral.

A KAR KISMÉRTÉKŰ, LE-FEL TÖRTÉNŐ MOZGATÁSA.



8x-10x

SPECIÁLIS LAZÍTÓ GYAKORLAT A CSÍPŐIZÜLET MOZGÉKONYSÁGÁNAK NÖVELESÉRE



1-4 +

6x-6x

ERŐSÍTŐ HATÁSÚ LÁBGYAKORLAT



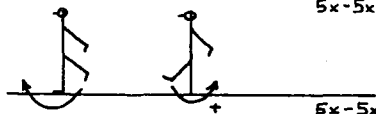
5x

COMBIZOMNYÚJTÓ

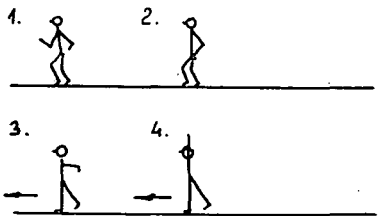
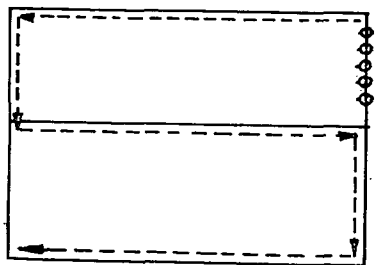


ÉRINTSÉTEK MEG A CÍPŐTÖKET!

5x-5x



5x-5x





8. *Futójáték sorban.* (Járásgyakorlatok befejezése után megállás és – Testfordulat balra. Balra át! – megállás a pálya oldalvonalán, arccal a pálya felé – egysoros vonalban.)

Feladatok:

1. Futás a pálya másik oldalvonaláig. A vonal elérése után vigyázzállás. Helyben szökdelésszerű függőleges felugrások, tapsra jobbra át! Kétszer. (Ismét a pálya felé állnak a tanulók.)

2. Futás a pálya másik oldalvonaláig csípőretartással, a vonal elérésekor vigyázzállás.

Helyben szökdelésszerű felugrások függőlegesen balra át! Kétszer. (Ismét a pálya felé állnak a tanulók.)

3. Futás a pálya másik oldalvonaláig oldalsó középtartásba emelt karral, kis madarak „szárnycsapkodását” utánozva. A vonal elérésekor megállás után mély térdhajlítás „üljetek rá a sarkatokra!” Térdnyújtás, vigyázzállás. Helyben szökdelésszerű függőleges felugrások, tetszés szerint kétszer balra vagy jobbra át! (Ismét a pálya felé állnak a tanulók.)

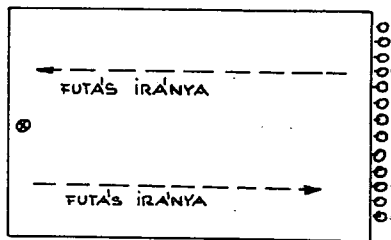
4. Futás a pálya másik oldalvonaláig egyik karkörzéssel, esetleg váltva. A vonal elérésekor megállás és a körzést folytatva bal, illetve jobb karral, lassan és gyorsan.

Vigyázzállás. Balra át! (Ugrással.)

9. Levezető járás a kézilabdapálya felrajzolt oldal- és alapvonalán. Járás közben karlendítés és lengetés hátsó rézsútos mélytartásból magastartásba.

10. Az óra értékelése: az elvégzett munka alapján.

11. Öltözőben a tanár figyeli a ruhaváltást, a tisztálkodást. Ellenőrzi a tisztaság-csomagot.



GYŐZ AZ A TANULÓ, AKI PONTOSAN VÉGZI EL A FELADATOT.



GYŐZ AZ A TANULÓ, AKI PONTOSAN VÉGZI EL A FELADATOT, ÉS „SARKÁN ÜLVE” MARAD.



MINDEN FELADATOT KÜLÖN KELL ÉRTÉKELNI, LEHET TÖBB TANULÓT IS KIEMELNI.

LÉGZŐ GYAKORLAT

