

# Módszertani ajánlás az 5. osztályos testnevelési tanmenet elkészítéséhez

5. osztály		Evi 98 óra	Őszi időegység		Téli időegység		Téli időegység		Tavaszi időegység			
Tananyag		1. Tanítási egység 9 óra	2. Tanítási egység 10 óra	3. Tanítási egység 9 óra	4. Tanítási egység 9 óra	5. Tanítási egység 10 óra	6. Tanítási egység 11 óra	7. Tanítási egység 11 óra	8. Tanítási egység 10 óra	9. Tanítási egység 9 óra	10. Tanítási egység 8 óra	
Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladamegoldások	Rendgyakorlatok	Sorakozó egyes és több soros oszlopba; távköz felvétele; takarás, oszlop.	Sorakozó egyes és kétsoros vonalba; távköz felvétele; igazodás. Tiszteletadás állóhelyben.	Testfordulatok helyben: „Balra (jobbra) át 1-2” Nyitódás helyben, karemeléssel egész távolságra. Zárkózás.	Testfordulatok helyben két egyenlő időmértékű ütemre (számolás nélkül: „Balra (jobbra) át!”	Nyitódás helyben karemeléssel féltávolságra.	Menetből átmenet futásból lépéstartással.					
	Gimnasztika	Játékos szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: szabadgyakorlatok	Játékos szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: ugrókötélgyakorlatok.	Játékos szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: labdagyakorlatok.	Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: nyújtó és erősítő hatású szabadgyakorlatok.	A mozgáskoordinációt és kitartóképességet fejlesztő bordásfal gyakorlatok, padgyakorlatok.	Játékos társ-gyakorlatok: tömöttlabda-gyakorlatok.	Lányoknak: karika; Fiúknak: tömöttlabda-gyakorlatok.	Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok.			
	Járások, futások	Futás egyéni iramban Felmérés: 400 m-es síkfutás	Futás iramváltóztatással.	Akadályfutás 50-60 m távon 80-90 cm-es sáv, 30-40 cm magas akadály (zsámoly, labda) átugrásával és célba-dobás.	Futóiskola: futás sarok és térdemeléssel.	Futóiskola: keresztlépéssel; oldalzó futás stb.	Futás irányváltóztatással.				Futás egyéni iramban: fiúknak 6 perc lányoknak 5 perc.	Felmérés: 400 m-es síkfutás.
	Ugrások, szökdelések	Szökdelések feladatokkal (lábváltás) Felmérés: ugrás fordulattal	Futás közben felugrások sípjelre, tapsra.	Ugrások rövid (2-5 lépés) nekifutással akadályok felett.	Szekrényen, zsámolyon, alacsony gerendán fel- és leugrások.	Átugrások kéztámasszal. Szökdelések feladatokkal: (lábváltás).	Átfutások rálépéssel a szere; szökdelések feladatokkal. (Fordulat, irányváltóztatás).	Szökdelések feladatokkal (az ugrás nagyságának változtatása). Sorozatugrások, (páros lábon). Helyből távolugrás és magasugrás.	Sorozatugrások (egy lábon).			Felmérés: ugrás fordulattal.
	Dobások	Célabdobások felfújt labdával szemben állva vízszintes célba. Felmérés: tömöttlabdadobás labdapasszolás.	Célabdobások, felfújt labdával oldalt állva vízszintes célba.	Célabdobások felfújt labdával, kislabdával függőleges célba.	Célabdobó versenyek különböző testhelyzetekből és dobásformákkal.	Célabdobás mozgó célpont-ra (társra, guruló labdára).	Dobások kis tömöttlabdával: hajítás páros kézzel, dobások a fej fölött hátra.	Dobások kis tömöttlabdával: lökés páros és egy kézzel a dobás irányával szemben állva.	Dobások kis tömöttlabdával: dobás egy kézzel a dobás irányának oldalt állva.			Felmérés: tömöttlabdadobás, labdapasszolás.
	Egyensúlygyakorlatok	Tréfás gyakorlatok (társkerülés).	Járás társhordozással.	Járás szerek hordozásával.	Egyensúlygyakorlatok felfordított padon: járás oldalt és hátra.	Egyensúlygyakorlatok felfordított padon: járás oldalt és hátra.	Egyensúlygyakorlatok 30-40 cm gerendán: járás előre, oldalt és hátra fordulatokkal.	Egyensúlygyakorlatok akadályokon járás előre, oldalt és hátra.				
	Támasz- és függőgyakorlatok	Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.	Bakugrás társan át.	Bakugrások társakon át.	Játékos kúszással, átbújással kapcsolatos feladatok talajon: négykézlábjárás, hátsó fekvőtámaszban haladás.	Függőállásban tovafele. Függőállásban húzózkodási kísérletek. Mászás kötélén. Talicskázás.	Játékos kúszással, átbújással kapcsolatos feladatok padon. Függőszerken függésben tovafele változatos módon.	Függőszerken fekvő függésben tovafele.				
	Labdagyakorlatok	Egyéni gyakorlatok: gurítások, pergetések.	Egyéni gyakorlatok: feldobások, elkapások, labdavezetés helyben.	Feldobások elkapások, labdavezetés helyben különböző testhelyzetekben feladatokkal.	Páros gyakorlatok: átadások állás közben.	Páros gyakorlatok: átadások mozgás közben.	Dobások zsinór háló felett felugrással megjelölt célterületre, ill. társnak.	Csoportos gyakorlatok: átadások állás és mozgás közben.				
Játékok, versenyek	Félperces fogó, sor- és váltóversenyek futással, szökdeléssel, tárgykerüléssel.	Egyszerű fogó két fogóval. Szökdelő kör. Kötélhúzás. Sor- és váltóverseny labdával: gurítás (lábbal is).	Sor- és váltóversenyek labdával; labdaadogatás, dobás, labdavezetés feladatokkal oszlopban vonalba.	Fekete, fehér; tűz, víz, repülő; egyéni sor- és váltóversenyek akadályok leküzdésével: fel- és leugrások.	Csapatfogók. Pontszerző különböző átadási formákkal.	Küzdőjátékok párokban. Labdavezetés feladatokkal körben. Zsinórlabda.	Tűzharc.	Arokfogó. Kiszorító. Célabdobó versenyek állóhelyből magasba helyezett célpont-ra.	Fogyasztó szétszórtan. Labdahajszó. Célba rúgó versenyek.		Zsámolylabda (labdarúgás-szerűen).	
Aeróbika	Előkészítő gyakorlatok	A futás az ugrások eredményesebb elsajátítását segítő cél-gimnasztikai gyakorlatok, rávezető gyakorlatok.	A hajítások, a dobások eredményesebb elsajátítását segítő előkészítő cél-gimnasztikai gyakorlatok, rávezető gyakorlatok.					A futás, az ugrások eredményesebb elsajátítását segítő képességfejlesztő gyakorlatok.				
	Futás	Iramfutás. 100 m-es távolságon lemdületesen, természetes mozgással erőlködés nélkül. Felmérés: 60 m-es síkfutás;	Iramfutás 200 m-es távolságon. Állórajt.	Gyorsfutás 30-60 m-es távon.					Váltófutás: váltás helyben, oszlopban; botadátás; kétkézes váltással, váltás járás közben.	Váltófutás: váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.	Gyorsfutás és versenyek 60 m-es távon guggolórajttal történő indulással. Felmérés: 60 m-es síkfutás.	
	Ugrás	Távolugrás: 8-14 lépés nekifutással, felugrás 60 cm-es elugrósvárból).	Távolugrás guggoló technikával 8-14 lépés nekifutással.	Távolugrás: a nekifutás sebességének befolyása az ugrás nagyságára.					Távolugrás guggoló technikával 8-14 lépés nekifutással.	Magasugrás: 5-6 lépésről guruló technikával.	Távolugróversenyek. Magasugróversenyek.	
	Dobás	Kislabdahajítás távolba nekifutással.	Dobóversenyek távolba dobóvonal alkalmazásával.									
Torna	Előkészítő gyakorlatok			A talajtorna, a szekrényugrás-elemek eredményesebb elsajátítását előkészítő cél-gimnasztikai gyakorlatok, rávezető gyakorlatok.	A gyűrűgyakorlat-elemek eredményesebb elsajátítását előkészítő cél-gimnasztikai gyakorlatok, rávezető gyakorlatok.							
	Talajtorna			Gurulóátfordulások előre különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Tarkóállás (nyújtott testtel).	Gurulóátfordulások hátra különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Mérlegállás.		Fellendülési kísérletek kéz-állásba (segítség nélkül).	Összefüggő talajgyakorlatok (ismert gyakorlati elemek összekapcsolásával).				
	Szekrényugrás			Ugrószekrény szélétében – fiúknak 3-4 rész. Lányoknak 2-3 rész magas: felgugolás, függőleges repülés.	Függőleges repülés; repülés közben felugrás. Felugrás térdelátomásba; bátorugrás.		Fiúknak, lányoknak 2-3 rész magas: zsugorkanyarulat mindkét oldalra.	Ugrószekrény hosszában – fiúknak, lányoknak 3-4 rész magas: felgugolás, guggolóátfordulás előre a szekrényen.				
Kosárlabda				Kapitánylabda kosárlabdára előkészítő jelleggel.	Helyezkedés a védőtől való elszakadással és átadás.	Zsámolylabda (kosárlabda).	Saroklabda. Pontszerző kosárra dobással.					
Téli foglalkozás a szabadban						Az időjárástól és a lehetőségektől függően: hólabdázás, korcsolyázás, sízés.	Az időjárástól és a lehetőségektől függően képességfejlesztő gyakorlatok, játékok.					
Kisegítő anyag	Torna	Labdaadogató verseny párosával helyben és futás közben.						Talaj: (serdülő III. o. anyaga). Gerenda: Ritmikus sportgimnasztika: törzshullám előkészítő gyakorlatai.				
	Kézilabda		Találd el a labdát! (kézilabdával). Páros adogatóverseny passzív védővel.	Zsámolylabda (kézilabdával). Páros adogatóverseny aktív védővel.					Kézilabda fogó. Vadászlabda (kézilabdával).	Kapura lövés. Kézilabda: játék két kapura.	Helyezkedés a védőtől való elszakadással és átadás kedvező helyzetben levő játékosnak.	
Követelmények		Tornaórák után a tisztálkodást tekintik fontos kötelességüknek; rendelkezzenek egyéni tisztaságosomaggal. Ismerjék az együttes mozgás alak formáit, törekedjenek a vezényszavak gyors és pontos végrehajtására.	Tartsák meg az öltözéki rendet. Tudják a futás távjának megfelelő iramot megválasztani. Tartsák meg a játékszabályokat.	A feladatok megoldásában kollektíven is állandó feladatokat (sportszerek előkészítése), szervezési feladatok; tartsák meg és társaikkal is tartassák meg a kialakult szokásokat, a megállapodásokat.	Vállaljanak egyéni és kollektíven is állandó feladatokat (sportszerek előkészítése), szervezési feladatok; tartsák meg és társaikkal is tartassák meg a kialakult szokásokat, a megállapodásokat.	Rendelkezzenek a függésben és támaszban végzett hely és helyzetváltóztatás legfontosabb mozgásformáival. Labdaátvitelre való helyezkedésben törekedjenek a védőtől elszakadni. Tartassák meg tudatosan a bal- és jobbkezes elmozdulásokat, indokolt esetekben csak segíttel gyakoroljanak.	Tegyenek szert gyakorlatokra a feladathelyzetek, játékok feltételeinek megváltoztatásában. A szekrényugrásokban a nekifutás, a támaszvétel legyen lendületes, folyamatos.	Növekedjen saját teljesítményükkel kapcsolatos igény szintjük. Mutassanak be három tanult talajgyakorlat eleméből önállóan összeállított gyakorlatot.	Sajátítsanak el 6-8 reggeli tornára is alkalmas szabadgyakorlatot. Tudjanak 3-5 m távolságról pontos átadásokat végrehajtani.	Kezdeményezzenek a tanulók mérkőzéseket és vegyenek részt azokban szívesen. Rendelkezzenek a futás, ugrás, dobás legfontosabb mozgásformáival. Ismerjék az ellenféllel szembeni játékokban a védő és a támadó helyzetkedés legáltalánosabb szabályait.	Sajátítsák el a magas és a távolugrás alapvető fázisait; a nekifutásnak és az ugrásnak lényeges elemeit. Mutassanak saját teljesítményüköz képest fejlődést a motoros próbákban.	