Oktatási Hivatal

Kiegészítés az Oktatási Hivatal által kidolgozott Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez

Testnevelés és sport

Szerzők:

Barati Kriszta, Révész László

A szakmai munka koordinátora:

Kotschy Andrásné

Nyelvi lektor:

Antalné Szabó Ágnes, Sályiné Pásztor Judit Szilvia

A kiadvány az Oktatási Hivatal által a TÁMOP-3.1.5/12-2012-0001 „Pedagógusképzés támogatása” című kiemelt uniós projekt keretében készült. A szakmai tartalom kialakításához hozzájárultak: Kerekes Balázs projektigazgató, Tóth Mária szakmai vezető, Bessenyeiné Tóth Tünde, Pusztai Katalin szakmai szakértők.

A kiadvány elektronikus formában a www.oktatas.hu weboldalon kerül közzétételre.

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék 2
A) Csoportprofil 3
B) Tematikus terv 5
C) Óraterv 11
D) Reflexió az óratervhez 32

A) Csoportprofil

Osztály: 5. osztály

Helyszín: Budapest, általános iskola

Létszám: 27 fő, ebből 13 lány, 14 fiú

A nyár folyamán távozott 1 fő, érkezett 3 lány és 2 fiú.

A tanulók szociális háttere széles skálán mozog. A gyerekek (82%-a) értelmiségi családból származnak, a szülők felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, míg a szülők (18%-a) szakmunkás-bizonyítvánnyal rendelkezik. A diákok közel harmada kifejezetten kedvező anyagi körülmények között él, 2 családban viszont komoly anyagi problémákkal küzdenek, 2 szülő munkanélküli. Hat gyermek nevelkedik családban, két gyermek csak az egyik szülővel tart kapcsolatot, míg a másik 4 családban a szülők közötti együttműködés problematikus. Egy tanuló kivizsgálása folyamatban van, autizmusra utaló tünetek vehetők észre viselkedésében.

A tanulók összetételében a legnagyobb változás az idei tanév elején történt, alsó tagozatban az 1. év végén 1 fiú távozott, aki most tért vissza az osztályba külföldről.

Az első osztályban a tanító néni tanította a testnevelést, azóta én foglalkozom az osztállyal testnevelő tanárként. Az 1−4. évfolyamban a tanulók fejlődése megfelelő volt, korosztályuknak megfelelő fejlettségi szinten vannak.

A kondicionális képességeket tekintve az osztály átlagteljesítménye az átlagosnál jobbnak mondható. A lányok közül 6 fő sportol (asztalitenisz, tánc, evezés, úszás, ritmikus gimnasztika) rendszeresen sportegyesületben, míg a fiúk közül 8 fő (labdarúgás, vívás, karate, jégkorong). Könnyen motiválhatóak, szeretik a testnevelésórákat, öröm együtt dolgozni velük. Szívesen vesznek részt utcai futóversenyeken (Spar, Vivicitta, Flóra, Eszmefuttatás, Történelmi Váltófutás), sport-, túra-, barlang- és sítáborokban. A lányoknál 5 gyermek teljesítménye átlagos, míg 2 fő egyéni fejlesztésre szorul. A fiúknál 6 tanuló nyújt átlagos jó teljesítményt, 2 fő fejlesztésre szorul. Lányoknál és fiúknál is 6-6 fő teljesítménye kiemelkedő. Könnyített testnevelésben 1 kislány részesül (scoliosis miatt), az iskolai testnevelés mellett úszik, és gyógytornára is jár. Enyhén túlsúlyos 1-1 lány és fiú, a kedvezőtlen változásra náluk figyelni kell.

A tanórán kívül rendszeresen szervezünk számukra házi bajnokságokat (futóversenyek, magasugrás, kötélmászás, labdarúgás, floorball), sport- és egészségnapokat. Szívesen vesznek részt a tanulók az iskolai sportkör munkájában is, a tanulók közel 30%-a jár iskolai sportkörre.

Az évek során sikerült elérni, hogy elfogadják és segítsék gyengébb képességű társaikat. Ez a legnehezebben 1 labdarúgó fiúnak sikerül(t), aki még időnként most is nehezen tudja feldolgozni, hogy a társai közül nem mindenki „labdazsonglőr”, és az óra végi játék nem azonos a hétvégi bajnoki mérkőzéssel. Ma már többnyire természetesnek veszik, hogy mindenkinél az önmagához mért fejlődést helyezem előtérbe. Egy kislány nagyon zárkózott, félénk; számára még nehézséget okoz, hogy a többiek előtt mutassa be az elsajátított tananyagot.

Életkori sajátosságaiknak megfelelően imádnak játszani, igénylik a változatos oktatási módszereket, fogékonyak az újításokra, szívesen kipróbálnak új eszközöket, mozgásformákat, sportágakat.

Az idei tanévben lehetőségünk adódik fél évig úszásoktatásra a közeli tanuszodában. Ennek érdekében heti 2 óra összevonására került sor.

Sportjátékok közül a kosárlabda, röplabda, valamint a fiúk a labdarúgás alapjaival ismerkednek meg ebben a tanévben.

Az alternatív lehetőségek közül elsősorban a floorball, az asztalitenisz, a tollaslabda, valamint a speedminton oktatása valósítható meg intézményünkben tanórai keretben.

Tanórán kívül a túrázással (hazai tájakon, valamint a Szlovák Paradicsomban és a Magas-Tátrában), kajakozással, síeléssel ismerkedhetnek meg a diákok.

B) Tematikus terv

A pedagógus neve, szakja: X.Y. matematika−testnevelés szakos pedagógus

Az iskola neve: Általános Iskola

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: testnevelés

A tanulási-tanítás egység témája: Atlétika/futások

A tanulási-tanítási egység cél- és feladatrendszere: Az atlétikai mozgásminták elsajátítása, illetve ezek alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok (síkfutás, váltófutás) technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre, valamint az alsó és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása és az egyénhez igazított sebesség kialakítása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Az érdeklődés felkeltése az atlétika sportág iránt.

A tanulási-tanítási egység helye az éves fejlesztési folyamatban, előzményei: 8−13. óra/180; szeptember 2−3. hete

A futóiskolai gyakorlatok és a futófeladatok ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása változó körülmények között. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. Az atlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

Tantárgyi kapcsolatok: *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok. *Természetismeret:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. *Matematika:* eredmények összehasonlítása, grafikonok értelmezése, átlagszámítás.

Osztály: 5. évfolyam

Felhasznált források

Nemzeti alaptanterv, Kerettanterv, Pedagógiai program

Útmutató a tanulók fizikai állapotának méréséhez

dr. Koltai Jenő – dr. Takács László: Az atlétika oktatása

Futás! Ugrás! Dobás! (Hivatalos IAAF-kiadvány az edzőképzéshez)

Kurt Murer (szerk.): 1003 atlétika játék és gyakorlat

Dieter Kruber: Az atlétika oktatása tornateremben

Dátum: 2013. szeptember

Óra	A téma órákra bontása	Didaktikai feladatok	Fejlesztési területek (attitűdök, készségek, képességek)	Ismeretanyag (fogalmak, szabályok stb.)	Módszerek	Munkaformák	Szemléltetés, eszközök	Megjegyzés
1/8.	Tartós futás	Alkalmazás	Az aerob állóképesség fejlesztése, a futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Iramjátékkal és terhelésváltással az állóképességi feladatokhoz kapcsolódó pozitív attitűd kialakítása. A kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. Az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény felkeltése. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltése a rendszeresen végzett tartós futások iránt.	A tartós futás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. (lépéshossz, frekvencia) Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Tartós futás, aerob állóképesség, irambeosztás, edzettség. Az alkalmazott játékok, játékos feladat megoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.	magyarázat bemutatás bemutattatás értékelés	Együttes osztályfoglalkoztatás: Tartós futás különböző alakzatokban: körben, nyolcas alakzatban, háromszögben, hullámvonalban, stb. Futás különböző feladatokkal: jelre ellenkező irányba, hátrafele, gyorsabb és lassabb iramban, különböző testhelyzetek felvétele, különböző feladatok végzése, különböző rajtjelek alkalmazása. Csoportos osztályfoglalkoztatás: Idő- és távolsági futás. Árnyékfutás párokban, csapatokban. Frontális: Fogójátékok.	bóják, jelzőszalag	A motivációra egész órán kiemelt figyelmet kell fordítani.

2/9.	Futóiskolai gyakorlatok Futófeladatok Akadálypálya	Alkalmazás	Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. A mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. A gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.	Gazdaságos vágtamozgás. vágtafutás, futóiskolai gyakorlatok	magyarázat bemutatás bemutattatás értékelés	Csoportos osztályfoglalkoztatás: Futóiskolai gyakorlatok: dzsoggolás, futás sarokemeléssel, futás térdemeléssel, dzsoggolás közben sarok-, illetve térdemelések, futóiskola és futófeladatok váltakozó végrehajtása, helyben és haladással. Futófeladatok: fokozófutás, repülőfutás, váltakozó sebességű futás, lépcsőn futás. Akadálypálya: átfutások, fel-, lefutások, szökdelések tornaszereken, akadályokon (lehetőség az egyéni differenciálásra is).	bóják, rudak, koordinációs létra, tornapad, zsámoly, KTK, karikák	Futóiskola, futófeladatok: pontos végrehajtásra törekedjenek! Akadálypálya: a balesetek elkerülése érdekében alkalmazkodjanak társaikhoz is!

3/10.	Rajtversenyek Állórajt	Alkalmazás	A reagálóképesség, reakciógyorsaság és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. A szabálykövető magatartás alapozása. Különböző jelre, különböző rajtgyakorlatok végrehajtása.	Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Állórajt	magyarázat bemutatás bemutattatás értékelés szemléltetés: oktató képsorozat	Csoportos osztályfoglalkoztatás: Rajtversenyek különböző kiinduló helyzetekből: nyugalmi helyzetből (állás, ülés, fekvés, fekvőtámasz, guggolótámasz, térdelőtámasz, stb.), előzetes mozgásból: (szökdelés, helybenfutás); előnyös és hátrányos helyzetből. Állórajt	bóják, oktató képsorozat, síp, tapsgép	A csoportok közel azonos képességű tanulókból álljanak!
4/11.	Térdelőrajt oktatása Felmérés: 60 m	Új ismeretek feldolgozása Ellenőrzés	A reagálóképesség, reakciógyorsaság és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerésére. Szabályismeret. A kommunikáció fejlesztése: hibajavítás.	Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Térdelőrajt	magyarázat bemutatás bemutattatás értékelés szemléltetés: oktató képsorozat	Együttes osztályfoglalkoztatás: A térdelőrajt helyzetének megismerése. Csoportos osztályfoglalkoztatás: A rajtgép használata, beállítása. A rajtprocedúra megismerése. Csoportos osztályfoglalkoztatás (páros): Felmérés: 60 m	bóják, rajtgépek, stopper, oktató képsorozat, síp	A felmérésnél azonos képességű futók induljanak együtt! Az önmagához mért fejlődést értékeljük!

5/12.	Váltófutás oktatása Váltóversenyek futással	Új ismeret feldolgozása	A reagálóképesség, reakciógyorsaság és felgyorsulási képesség fejlesztése. A fair play fogalmának megismertetése. Az együttműködési készség erősítése. A kommunikáció elősegítése: a győzelem és a vereség okainak feltárása. A versenyszám iránti érdeklődés felkeltése.	Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Váltófutás, egykezes alsó váltás	magyarázat bemutatás bemutattatás értékelés szemléltetés: oktató képsorozat	Együttes osztályfoglalkoztatás: Váltófutás oktatása Csoportos osztályfoglalkoztatás (párokban): Átadás-átvétel álló helyzetben, járás közben, lassú futás közben párokban állandó helycserével. Csoportos osztályfoglalkoztatás: Átadás-átvétel oszlop alakzatban (4-5 fő), váltás meghatározott távok többszöri lefutásával. Váltóversenyek futással.	bóják, váltóbotok, medicinlabdák, karikák, kislabdák, tornapadok, KTK, oktató képsorozat	

6/13.	Felmérés: Cooper-teszt	Ellenőrzés, értékelés	Az aerob állóképesség fejlesztése. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerésére. Kommunikációs lehetőség biztosítása: saját és más teljesítményének értékelése. Motiválás utcai futóversenyeken való részvételre.	A tartós futás, az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és fittség kialakításában. Tartós futás, aerob állóképesség, irambeosztás, edzettség.	ellenőrzés értékelés	Együttes osztályfoglalkoztatás: A Cooper-teszt mint állóképességet mérő teszt megismerése. A teszt protokolljának megismerése. Cooper-teszt	stopper, kimért pálya	A motiváció fontossága. Óracserével dupla óra: felmérés 400 méteres kimért pályán.

C) Óraterv

A pedagógus neve:

Műveltségi terület: Testnevelés és sport

Tantárgy: Testnevelés

Osztály: 5. a

Az osztály létszáma: 20 fő

A tanulók neme: fiú

Az óra témája: A váltófutás oktatása

Az óra cél- és feladatrendszere: a fejlesztendő attitűd, készségek, képességek, a tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.) és az elérendő fejlesztési szint, tudásszint megnevezése:

Az óra célja a váltófutás alapjainak megismertetése és tanulók általi elsajátítása váltófeladatokon keresztül. Az együttműködési készség erősítése, a kooperáció fejlesztése. A párban és kiscsoportban végrehajtott feladatok élményének átélése, megszerettetése, a tanulók közötti speciális kommunikáció fejlesztése, a versenyszám iránti érdeklődés felkeltése. A tanulók az óra végére megismerik a kétkezes alsó váltást, és durva koordinációs szinten végre is tudják hajtani.

Az óra didaktikai feladatai:

A váltófutás oktatása (kétkezes alsó váltás): átadás-átvétel álló helyzetben, járás közben, lassú futás közben párokban állandó helycserével, oszlopalakzatban (4-5 fő), váltás meghatározott távok többszöri lefutásával. Váltóversenyek futással.

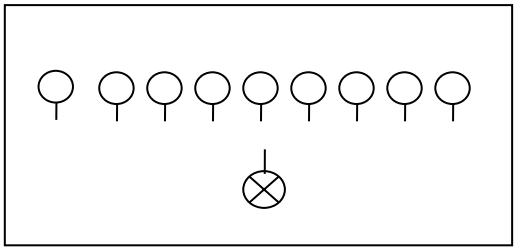
Tantárgyi kapcsolatok: matematika, természetismeret

Felhasznált források (tankönyv, munkafüzet, feladat- és szöveggyűjtemény, digitális tananyag, online források, szakirodalom stb.):

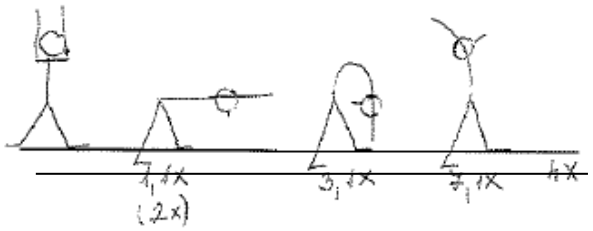
Kruber Dieter (2001): Az atlétika oktatása tornateremben. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs.

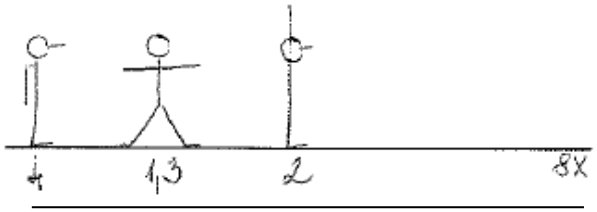
Walter Bucher (2000): 1003 atlétikai játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs.

Dátum: 2013. szeptember 12.

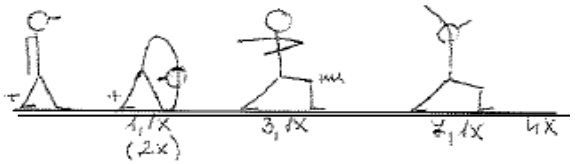
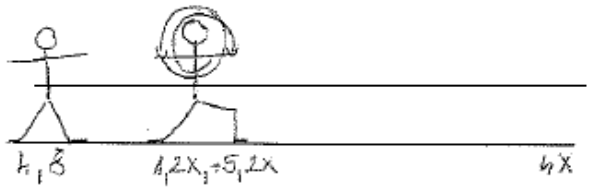
Célok, követelmények	Az óra tananyaga, szervezése	A tananyag-feldolgozás módszere	Idő
	BEVEZETŐ RÉSZ		
Cél: az öltözői rend megteremtése.		A tanulók felszerelésének ellenőrzése. Szükséges szerek: 13 db váltóbot, 5 db jelzőtrikó, 3 db medicinlabda, síp.	
Cél: rendre, fegyelemre szoktatás, rendgyakorlatok elsajátítása. **Feladat:** alakzat kialakítása. **Követelmény:** gyors, pontos végrehajtás.	Sorakozó. (együttes osztályfoglalkoztatás) 	K. m.: utasítás. Előttem egysoros vonalban sorakozó! Igazodj! Osztály, vigyázz! Pihenj!	2’
Cél: létszámellenőrzés, adminisztráció.	Jelentésadás.	K. m.: utasítás. Jelentést kérek! Köszönöm, vigyázz, pihenj!	

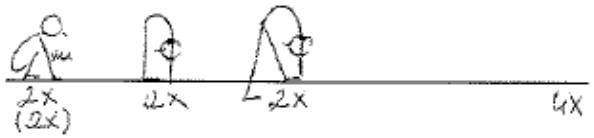
Cél: a motiváció felkeltése, az osztály aktív részvételének megteremtése.	Az óra anyagának ismertetése, célkitűzés, a feladat meghatározása.	K. m.: szóban közlés. A mai óra fogójátékokkal és gimnasztikával kezdődik, majd a váltófutás technikáját fogjátok megtanulni. Az óra végén pedig váltóversenyek lesznek.	
	Bemelegítés	Gyertek ide! Játékkal kezdődik a mai óra, amely kapcsolódik az óra fő részéhez.	18’
Cél: keringésfokozás, az izmok hőmérsékletének növelése. Botátadás- átvétel gyakorlása, megszokása annak, hogy a bot hátulról érkezik. **Követelmény:** játékban való aktív részvétel.	**Társkiváltó fogó** Amelyik tanulót megfogják, terpeszállásba áll. Társai kiválthatják, ha a váltóbotot a kezébe adják hátulról.	K. m.: szóban közlés. A játék neve: társkiváltó fogó. Kijelölök 4 fogót. A két Attila, Gábor és Dávid. Négy váltóbot segíti a menekülőket. Akit a fogók megfognak, terpeszállásba áll. Ha a hátra nyújtott kezébe a társa átadja a botot, kiválthatja. Ha olyan tanulót fognak meg, akinél a bot van, átadhatja a botot egy szabad tanulónak. Ilyenkor a botot átvevő tanulót nem lehet megfogni.	

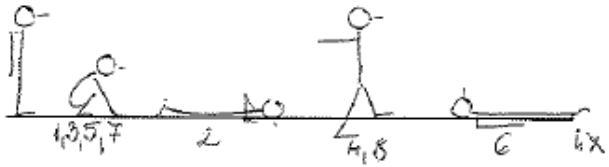
Cél: a szervezet főbb izomcsoportjainak nyújtása, bemelegítése. A combhajlító izmok nyújtása, a törzsfordító izmok bemelegítése. **Követelmény:** nyújtott térd, egyenes hát.	**Gimnasztika** 1.  Kh.: terpeszállás, magastartás; 1−2. ütem: törzsdöntés előre 2 x; 3−4. ütem: törzshajlítás előre 2 x;	A játék a kosárlabdapálya egész területén folyik, azon kívül ne menjetek! Jöjjön ide mellém a 4 fogó. A többiek oszoljanak szét! Sípszótól sípszóig tart a játék. /Sípszó//Sípszó/ Gyertek ide! Kijelölök négy új fogót. A játék ugyanaz. Oszolj! /Sípszó/ K. m.: utasítás. Ahol éppen vagytok, ott álljatok terpeszállásba, karotokat emeljétek magastartásba! Végezzetek törzsdöntést előre kétszer 1, 2; majd hajlítsátok a törzseteket kétszer talajérintéssel 3, 4; ismét végezzetek törzsdöntést 5, 6; emelkedjetek kiinduló helyzetbe, és végezzetek törzshajlítást hátra kétszer 7, 8! Gyakorlat folyamatosan, tovább! 7 és elég!	

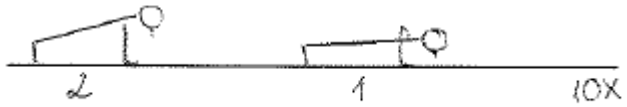
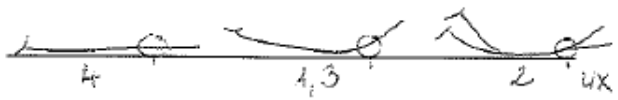
	5−6. ütem: mint az 1−2.ütem 2 x; 7−8. ütem: törzshajlítás hátra 2 x. 2.		
Cél: a törzsfordító, oldalsó, hasizmok bemelegítése, mélyhátizmok átmozgatása. **Követelmény:** kar végig magastartásban legyen, maximális mozgásterjedelemre törekvés.	 Kh.: terpeszállás, törzshajlítás előre, magastartás; 1−4. ütem: törzskörzés balra; 5−8. ütem: az 1−4. ütem ellenkezőleg.	Álljatok széles terpeszállásba! Hajlítsátok a törzseteket előre, karotokat emeljétek magastartásba! Ez a kiinduló helyzet. Végezzetek törzskörzést balra 4 ütemen keresztül, majd jobbra 4 ütemen keresztül! Gyakorlat folyamatosan, tovább! Elég!	
	3.		
Cél: keringésfokozás, koordinációfejlesztés. **Követelmény:** ütemtartás.	 	K. m.: szóban közlés. Bemutatom a feladatot. A gyakorlat alapállásból indul, majd folyamatos terpesz-zár szökdelés közben a kar oldalsó, majd magastartásba lendül, s vissza.	

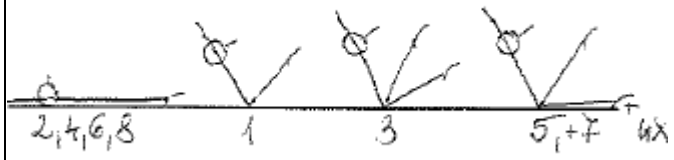
	K. h.: alapállás; 1. ütem: ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2. ütem: ugrás zártállásba, karlendítéssel magastartásba; 3. ütem: ugrás terpeszállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba; 4. ütem: ugrás kh.-be.	Bemutatás. Gyakorlat rajta! Gyakorlat állj!	
Cél: váltóbottal való ismerkedés, fogás megismerése. **Követelmény:** szabályok betartása.	**„Váltóbot a ház” fogó** A váltóbot birtoklásával „házban” van a tanuló, így őt nem lehet megfogni. A botot maximálisan 5 lépésig vagy 5 másodpercig lehet kézben tartani egy felvétel alkalmával, utána vissza kell tenni a talajra.	K. m.: szóban közlés. A következő játékban a sárga jelzőszalag jelenti a fogót. Öt fogó lesz. A menekülőknek segít 5 váltóbot. Aki felveszi a talajról, az „házban” van, nem lehet megfogni. A botot egyszerre maximum 5 lépésig, illetve 5 másodpercig tarthatod a kezedben, utána le kell tenned. A játék sípszótól sípszóig tart. /sípszó//sípszó/	
Cél: láb izomzatának nyújtása,lábhajlító izmok, farizom nyújtása, csípőízület mozgásterjedelmének	**Gimnasztika** 1.	K. m.: utasítás. Álljatok meg, forduljatok felém,	

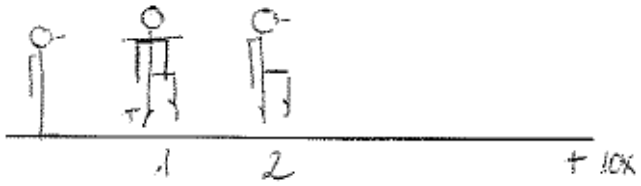
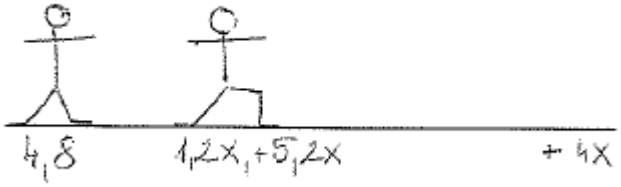
növelése. **Követelmény:** haránterpeszállás, maximális terjedelmű támadóállás.	 K. h.: bal haránterpeszállás, kar mélytartásban; 1−2. ütem: törzshajlítás előre bal bokaérintéssel; 3−4. ütem: ereszkedés támadóállásba, törzsfordítás balra, karlendítéssel bal oldalsó középtartásba; 5−6. ütem: törzshajlítás előre bal bokaérintéssel; 7−8. ütem: ereszkedés támadóállásba, karhúzás hátra.	tegyétek le a botot a kezetekből! Gimnasztika következik. Álljatok bal haránterpeszállásba! Hajlítsatok bal bokához kétszer 1, 2; majd ereszkedjetek támadóállásba, végezzetek törzsfordítást balra kétszer 3, 4; nyújtsátok a térdeteket, ismét hajlítsatok előre kétszer 5, 6; ereszkedjetek ismét támadóállásba, s végezzetek karhúzást hátra kétszer 7, 8! Gyakorlat folyamatosan, tovább! Elég!	
Cél: combközelítő izmok nyújtása, csípőízület mozgásterjedelmének növelése. **Követelmény:** oldaltámadó állás mozgásterjedelmének maximális kivitelezése.	2.  K. h.: terpeszállás, oldalsó középtartás; 1−3. ütem: térdhajlítással ereszkedés bal oldalsó támadóállásba, karkörzéssel	Álljatok terpeszállásba, karotokat emeljétek oldalsó középtartásba! Hajlítsátok bal térdeteket, ereszkedjetek bal támadóállásba, rugózzatok 3-szor ebben a helyzetben, közben végezzetek karkörzést befelé! A 4. ütemre emelkedjetek kiinduló helyzetbe, majd ismételjétek a gyakorlatot ellenkező oldalra is!	

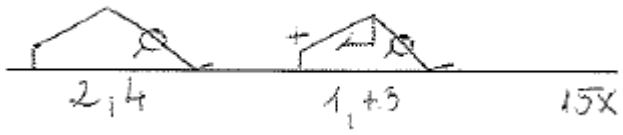
	test előtt befelé; 4. ütem: emelkedés kh.-be; 5−6. ütem: az 1−3. ütem ellenkezőleg; 8. ütem: mint a 4. ütem.	Gyakorlat folyamatosan, tovább! Elég!	
Cél: combhajlítók, combfeszítők nyújtása. **Követelmény:** nyújtott térd törzshajlításnál, talajérintés, minél szélesebb terpeszállás, tekintet előre lefelé néz.	3.  K. h.: guggolótámasz; 1−2. ütem: térdrugózás; 3−4. ütem: térdnyújtás, törzshajlítás előre; 5−6. ütem: ereszkedés guggolótámaszba, térdrugózás; 7−8. ütem: ugrás terpeszállásba, törzshajlítás előre.	K. m.: szóban közlés. A következő gyakorlatnál a kiinduló helyzet guggoló-támasz lesz. 1, 2 ütemre térdrugózást kell végezni, majd lábnyújtás után törzshajlítást előre kétszer. Ezután ismét térdrugózás 2-szer, s végül terpeszállásba ugrás után törzshajlítás előre kétszer. Gyakorlat rajta! 7 és elég!	
Cél: botátadás-botátvétel megismerése, fogás gyakorlása. **Követelmény:** a botot át kell venni, ha a menekülő társ nyújtja.	**Botmenekítő váltó** Jelzőszalagot viselnek a fogók. Mindig azt a tanulót kergetik, akinél a bot van. A menekülők tudnak egymásnak segíteni	K. m.: szóban közlés. A jelzőszalagosak lesznek a fogók. Mindig azt a tanulót kergetik, akinél a bot van, úgy tudsz segíteni a társadnak, ha elveszed	

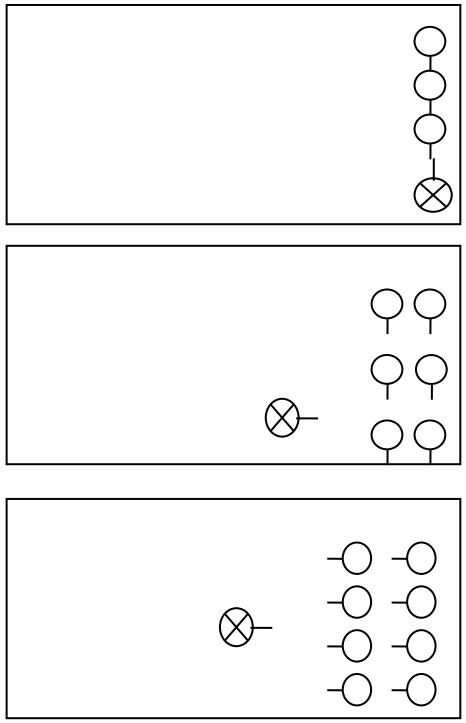
	azzal, ha átveszik a botot egymástól.	tőle a botot. Ha megfogtak valakit a fogók, a szalag és a bot átadása után nem lehet visszafogni. Rajta! Állj!	
		K. m.: utasítás. (sípszó) Álljatok meg, forduljatok felém, tegyétek le a botot a kezetekből! Gimnasztika következik.	
Cél: erőfejlesztés, combfeszítők, hasizom, farizom, karfeszítők erősítése.	**Gimnasztika**	Km: szóban közlés.	
Követelmény: ütemtartás, karhajlításnál mellkas érintse a talajt, széles terpeszállás, felülés teljes hanyattfekvésből.	1. 	A kiinduló helyzet alapállás. Ereszkedjetek guggoló támaszba, majd szökkenjetek hason fekvésbe, ezután szökkenjetek guggoló támaszba, ugorjatok terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba, ereszkedjetek ismét guggoló támaszba, guruljatok hanyattfekvésbe, emelkedjetek guggoló támaszba, és ugorjatok a kiinduló helyzetbe 8!	
	K. h.: alapállás; 1. ütem: ereszkedés guggoló támaszba; 2. ütem: szökkenés hason fekvésbe; 3. ütem: szökkenés guggoló támaszba; 4. ütem: ugrás terpeszállásba,		

	karlendítéssel oldalsó középtartásba; 5. ütem: mint az 1. ütem; 6. ütem: gurulás hanyattfekvésbe; 7. ütem: emelkedés guggoló támaszba; 8. ütem: mint a 4. ütem.	Gyakorlat rajta! Gyakorlat állj!	
Cél: karfeszítők, széles hátizom, mellizom erősítése. **Követelmény:** taps, maximális karhajlítás, erőteljes elszökkenés, taps utáni gyors talajfogás.	2.  K. h.: mellső fekvőtámasz; 1. ütem: karhajlítás; 2. ütem: karnyújtás. 10 x.	K. m.: szóban közlés. Helyezkedjetek el mellső fekvőtámaszban, és végezzetek 10 db karhajlítás-nyújtást!	
Cél: hasizmok nyújtása, mélyhátizmok erősítése, törzsnyújtó izmok erősítése. **Követelmény:** homorítás, lehető legnagyobb mozgásterjedelem, kar-láb emelés.	3.  	Helyezkedjetek el hason fekvésbe karotokat emeljétek fel magastartásba! Emeljétek fel a karotokat és a lábatokat 1; terpesszétek lábatokat, karotok	

Cél: hasizom erősítése. **Követelmény:** lebegőfelülés, ütemtartás, bokaérintés, teljes hanyattfekvésbe való gördülés.	K. h.: hasonfekvés, magastartás; 1. ütem: láb- és karemelés; 2. ütem lábterpesztés, karvezetés oldalsó rézsútos magastartásba; 3. ütem: kar-, lábzárás; 4. ütem: kar-, lábleengedés kh.-be. 4.  K. h.: hanyattfekvés, magastartás; 1. ütem: lebegőfelülés; 2. ütem: ereszkedés kh.-be; 3. ütem: terpesz-lebegőfelülés; 4. ütem: mint a 2. ütem; 5. ütem: lebegőfelülés bal lábemeléssel; 6. ütem: mint a 4. ütem; 7. ütem: lebegőfelülés jobb lábemeléssel; 8. ütem: ereszkedés kh.-be.	nyissátok oldalsó rézsútos magastartásba 2; zárjátok karotokat, lábatokat 3; feküdjetek vissza a kiinduló helyzetbe 4! Gyakorlat rajta! Gyakorlat állj! Feküdjetek a hátatokra! Ez a kiinduló helyzet. Végezzetek lebegőfelülést 1; vissza 2; terpesz - lebegőfelülés 3; vissza 4; balláb-emeléssel 5; vissza 6; jobbláb-emeléssel 7; vissza 8! Gyakorlat rajta! Gyakorlat állj!	

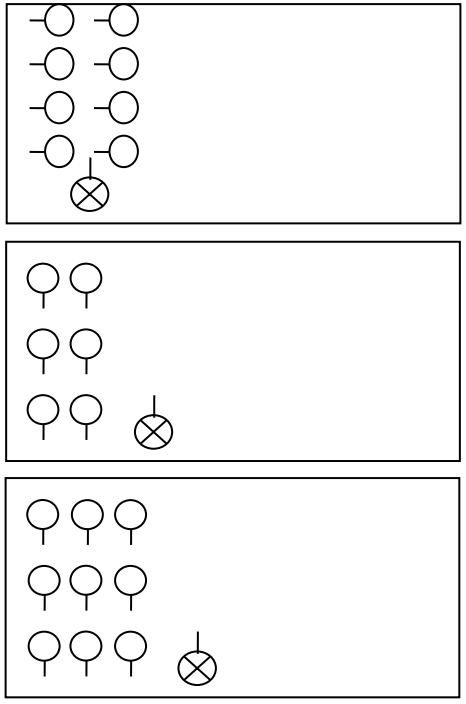
Cél: futómozgás előkészítése. **Cél:** keringésfokozás. **Követelmény:** ütemtartás, térdfelhúzás.	5.  K. h.: alapállás; 1. ütem: szökkenés jobb lábon, bal térdfelhúzással balra; 2. ütem: szökkenés jobb lábon, bal térdfelhúzással előre.	Szökdeljetek jobb lábon, közben pedig húzzátok fel bal térdeteket egyszer bal oldalra, egyszer pedig előre! Gyakorlat rajta! Elég! Lábtartáscserével. Gyakorlat folyamatosan, rajta! Gyakorlat állj!	
Cél: combhajlítók, combközelítők nyújtása. **Követelmény:** oldaltámadó állás, utánmozgás, testsúlyáthelyezés a hajlított térd irányába.	6.  K. h.: terpeszállás oldalsó középtartás; 1−3. ütem: ereszkedés bal oldal	K. m.: utasítás. Álljatok terpeszállásba, karotokat emeljétek oldalsó középtartásba! Hajlítsátok bal térdeteket, ereszkedjetek bal támadóállásba, rugózzatok 3-szor ebben a helyzetben, közben érintsétek meg a bal bokátokat 1, 2, 3! A 4. ütemre emelkedjetek a kiinduló	

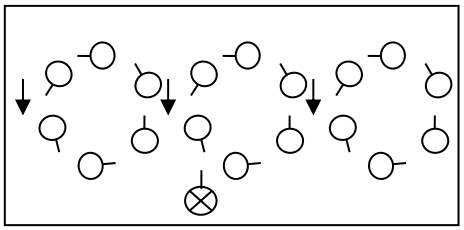
	támadóállásba 3 x; 4. ütem: emelkedés kh.-be 5−7. ütem: 1−3. ütem ellenkezőleg 3 x; 8. ütem: mint a 4. ütem.	helyzetbe 4, majd ismételjétek a gyakorlatot ellenkező oldalra is! Gyakorlat folyamatosan, rajta! 8 és elég!	
Cél: csípőízület nyújtása. **Követelmény:** lábfej kéz mellé tétele, kívülről.	7. K. h.: fekvőtámasz, bal lábfej bal kéz mellett a talajon; 1−2. ütem: térdrugózás 2 x; 3−4. ütem: lábtartáscserével térdrugózás 2 x.	K. m.: utasítás. Fekvőtámaszba le! Bal lábatokat tegyétek bal kezetek mellé! Rugózzatok kétszer 1, 2; majd ismételjétek a feladatok ellenkező oldalon is 3, 4! Gyakorlat folyamatosan, rajta! 3 és elég!	
Cél: lábháti izmok nyújtása. **Követelmény:** taposófutás, ütemtartás, térd érintse a mellkast, csípő végig emelt.	8.  	Marad a kiinduló helyzet, emeljétek csípőtöket, s végezzetek taposófutást térdfelhúzással!	

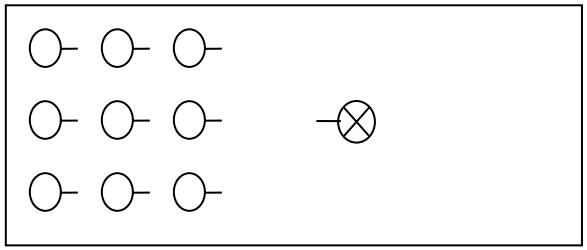
Cél: egyes oszlop kialakítása. **Feladat:** alakzat kialakítása. **Követelmény:** gyors, pontos végrehajtás.	K. h.: Fekvőtámasz, csípőemeléssel; 1. ütem: bal térdfelhúzás; 2. ütem: térdnyújtás kh-be; 3. ütem: jobb térdfelhúzás; 4. ütem: mint a 2. ütem. **Fő rész** Alakzatkialakítás. 	Gyakorlat folyamatosan, rajta! Elég! K. m.: utasítás. Előttem egyes oszlopban sorakozó! Balra előre kettes oszlopba fejlődj! Jobbra át!	15’

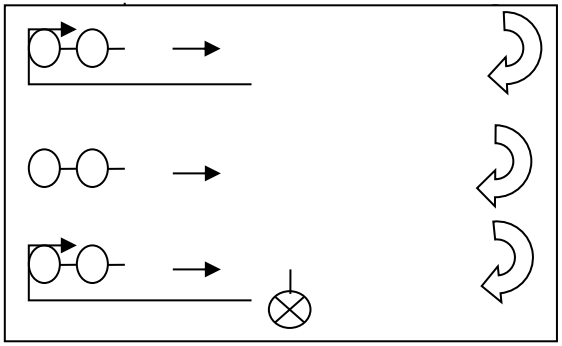
Cél: motiváció felkeltése, botátadási technikák ismertetése. **Követelmény:** figyelem, koncentráció.	Váltóbot kiosztása. Csoportonkénti osztályfoglalkoztatás. A továbbhaladás ismertetése. Váltási módok, típusok ismertetése, elmagyarázása. A kétkezes alsó váltás technikájának bemutatása.	K. m.: szóban közlés. Minden pár kap egy váltóbotot, a hátul lévő tanulók fogják meg a botot a jobb kezükbe! A továbbiakban a váltófutás alapjaival ismerkedtek meg. Többfajta váltási módot ismerünk, amelyekből most a kétkezes alsó váltást fogjátok megtanulni. Alsó váltásnak nevezik ezt a technikát, mert a botot a váltótárs félkörív mentén alulról felfelé lendíti váltótársa kezébe. Ilyenkor a tenyér hátrafelé néz, a 4 ujj zárva, a nagyujj eltávolodik a többitől, így „V” alakot formál a kéz. A kar rézsút hátrafelé, a tekintet előre néz. (Bemutatás, tanár bemutat) Kétkezes váltásnak pedig azért hívják, mert amikor megkapja a	

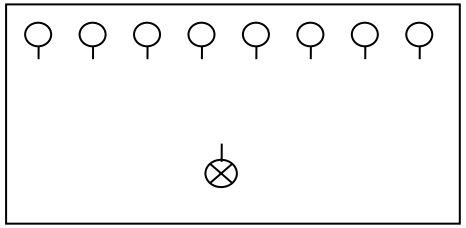
		futó a botot, azt átveszi a másik kezébe. A futók mindig bal kézbe kapják a botot, és átveszik jobb kézbe, így viszik a táv alatt (vagy fordítva).	
Cél: botátadás, botátvétel megtanulása, karlendítés elsajátítása. **Követelmény:** együttes végrehajtásra törekvés, a bot nem eshet le, tekintet előre néz, nyújtott kar, gyakorlat jelre történő végrehajtása.	**1. gyakorlat** Kétkezes alsó váltás, vezényszóra, helyben járás közben.	K. m.: szóban közlés. A párok együtt dolgoznak. A hátul lévő tanulónál van a bot, azt a jobb kezükbe fogják. Helybenjárás közben végezzétek a gyakorlatot! Sípszóra az elől lévő tanulók hátranyújtják kezüket, megtörténik a váltás jobb kézből bal kézbe, félkörív mentén keresztbe. A következő sípszóra a hátul lévő tanulók balról kerülve társukat az oszlop élére állnak. Folyamatosan ismételjétek a gyakorlatot!	
Cél: futómozgás alapjainak bekapcsolása a tanulási folyamatba. **Követelmény:** dzsoggolás, vezényszóra való végrehajtás.	**2. gyakorlat** Kétkezes alsó váltás vezényszóra helyben dzsoggolás közben.	Maradnak a párok. A helybenjárás helyett most dzsoggolni kell helyben. Gyakorlat rajta! Elég!	

Cél: párok kooperációjának megtanulása, „bot” vezényszó alkalmazásának elsajátítása. **Követelmény:** átadási jel alkalmazása.	**3. gyakorlat** Kétkezes alsó váltás egyénileg a *bot* vezényszó alkalmazásával.	A következő gyakorlatnál egyénileg kell a figyelmet felhívnotok a váltásra! Nem sípolok, amikor a hátul lévő emberek a *bot* vezényszót mondják, az elöl lévő emberek hátranyújtják kezüket. Így történik a váltás egyénileg. Gyakorlat indul! Gyakorlat állj!
Cél: hármas oszlop kialakítása. **Feladat:** alakzat kialakítása. **Követelmény:** gyors, pontos végrehajtás.	Alakzatkialakítás. 	K. m.: utasítás. Párok balra át! Balra előre hármas-oszlopba fejlődj! Három csoportot alakítunk ki!

		Balról az első oszlop menjen a túlsó térfélre, és álljon fel arccal a kosárlabda-büntetőkör közepe felé! Elvonulás indulj! Középső oszlop álljon a kezdőkörhöz arckörben. A harmadik oszlop pedig a közelebbi kosárlabda-büntetőköre köré álljon arckörben! Elvonulás indulj! Jobbra át!	
Cél: körpályán való mozgás elsajátítása, haladás közbeni botátadás megismerése. **Követelmény:** körpályán való haladás, vezényszó alkalmazása, emelt fej, bot nem eshet le, botátvétel jobb kézbe.	**4. gyakorlat** Körben járás közben kétkezes alsó váltás.	K. m.: utasítás. Járás közben végezzétek a feladatot. Alkalmazzátok az előzőekben tanultakat, használjátok a vezényszavakat! Gyakorlat folyamatosan! Állj!	
Cél: futómozgás globális bekapcsolása a tanulás folyamatába. **Követelmény:** körpályán való haladás,	**5. gyakorlat** Kétkezes alsó váltás lassú futás közben.	Lassú futással végezzétek tovább az előző feladatot! Gyakorlat folyamatosan! Állj!	

vezényszó alkalmazása, futás. **Cél:** iram fokozása. **Követelmény:** gyorsabb haladás. **Cél:** a három oszlop kialakítása. **Feladat:** alakzat kialakítása. **Követelmény:** gyors, pontos végrehajtás. **Cél:** versenyszellem kialakítása, botátadás gyakorlása. **Feladat:** medicin-, társkerülés, botátadás.	**6. gyakorlat** Közepes iramú futás közben kétkezes alsó váltás. **Játék** – Csoportonkénti osztályfoglalkoztatás. – Alakzatkialakítás.  **1. feladat** Kétszer kerülő váltó futással.	2 lépéssel jobbra távolodjatok el a vonaltól! Közepes iramú futás közben adjátok át a váltóbotot! Gyakorlat állj! K. m.: szóban közlés. Álljatok fel a röplabda pálya alapvonala mögé! Az első csoport a bal oldalra, a második középre, a harmadik csoport pedig a jobb oldalra álljon fel! K .m.: szóban közlés. Az első játékban meg kell kerülni a bóját, majd az oszlopot is, és utána váltani a társat botátadással!	8’

Követelmény: labdát, társat meg kell kerülni, botot át kell adni.		A társ helyben várja a botot. Az első 1, a második 2, a harmadik 3 pontot kap. Az a győztes, aki a legkevesebb pontot kapja. Rajta!	
Cél: botátadás gyakorlása szabadon választott távolságon. **Feladat:** medicin-, társkerülés, botátadás. **Követelmény:** labdát, társat meg kell kerülni, botot át kell adni.	**2. feladat** – Kétszer kerülő váltó szabad váltózónával.	A következő feladatban a váltótárs mozgásból indulhat. A váltózóna nincs megadva, szabad a távolság. Alkalmazzátok a *bot* vezényszót! Rajta!	
Cél: botátadás gyakorlása meghatározott váltózónával. **Feladat:** medicin-, társkerülés, botátadás **Követelmény:** labdát, társat meg kell kerülni, botot át kell adni a váltózónán belül.	**3. feladat** – Kétszer kerülő váltó adott váltózónával.	A soron következő játék hasonló az előzőhöz, de most meg van adva az a távolság, amelyen belül váltani kell. Nem lehet azon túlhaladni váltás nélkül! Rajta!	

Cél: rendre, fegyelemre szoktatás, rendgyakorlatok elsajátítása. **Feladat:** alakzat kialakítása. **Követelmény:** gyors, pontos végrehajtás.	**BEFEJEZŐ RÉSZ** Sorakozó. 	K. m.: utasítás. Az első tanulók tegyék el a labdákat, a többiek egysoros vonalban óra előtti rendben sorakozó!	2’
Cél: tanulók teljesítményének meghatározása, eredményhirdetés.	– A játék értékelése.	K. m.: szóban közlés. Személyes dicséret, esetleges dorgálás.	
Cél: az órához kapcsolódó teljesítmények meghatározása, a továbbhaladás ismertetése, a motiváció fenntartása.	Az óra értékelése. Elköszönés.	Az órai anyag összefoglalása, a példák kiemelése, dicséret, esetleges szidás. Osztály, vigyázz! Egészségetekre!	

D) Reflexió az óratervhez

A tanulók az alsó tagozaton már találkoztak a váltás fogalmával (váltás a társ kezének megérintésével, szer átadásával), most a váltófutással (váltással) mint az atlétika egyik versenyszámával ismerkedtek meg. A kerettantervben az 5−6. évfolyamon az egykezes alsó váltás szerepel, az oktatás szempontjából viszont a kétkezes alsó váltás elsajátítása könnyebb, ezért kezdtem ezzel az oktatási folyamatot, majd a tavaszi időszakban megismerkednek a tanulók az egykezes alsó váltással is.

A társkiváltó fogót másodszorra némi változtatással játszották a gyerekek: ha megfogták a bottal menekülőt, akkor nem adhatta tovább a botot, így megsokszorozódott a fogók számára a gyors befejezés esélye.

A fogójátékokat nagyon élvezték a gyerekek, a botmenekítő váltónál nemcsak a menekülésre, hanem egymás megsegítésére is figyeltek.

A mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás tapssal gyakorlatnál 3 végrehajtási lehetőséget adtam a tanulóknak képességeik függvényében: karhajlítás, -nyújtás; karhajlítás, -nyújtás tapssal; karhajlítás, -nyújtás tapssal és bokázással.

A váltás lényegét nagyon hamar megértették, jól helyezkedtek el egymáshoz képest, nem történt „keresztbe”váltás, amely a botátvételt és a továbbhaladást akadályozta volna.

A váltóversenyeknél a helyben váltás zökkenőmentesen lezajlott, a szabad váltózónánál néhányan túl gyorsan indultak, az oszlopkerülés miatt a botot hozó tanuló kicsit lelassult, így futás közben korrigálni kellett a gyerekeknek a sebességüket. Ebből okulva, az adott váltózónánál már sokkal jobban alkalmazkodtak a botot váró tanulók a botot hozó társukhoz.

Az óra elérte célját, a tanulók óra végére durva koordinációs szinten végre tudták hajtani a kétkezes alsó váltást.

Óra végén értékeléskor megdicsértem őket, a tanulók összefoglalták a kétkezes alsó váltás technikájának jellemzőit.

Ezek után megkérdeztem a gyerekektől, hogy szerintük mikor kapnánk jobb eredményt: ha a 100 méteres világcsúcsot megszoroznánk néggyel, vagy ha a 4 x 100 méteres síkfutás világcsúcsát néznénk?

Érvek és ellenérvek hangoztak el, nem döntöttem el a kérdést, így megbeszéltük a gyerekekkel, hogy a következő héten osztályfőnöki órára 4 csapatot alkotnak, (női 4 x 100 m, férfi 4 x 100 m; női 4 x 400 m, férfi 4 x 400 m), kutatómunkát végeznek, és a tények ismeretében eldöntjük, hogy kik gondolkodtak helyesen.

Az osztályfőnöki órára nagyon lelkiismeretesen felkészültek, megbeszéltük, hogy váltáskor repülőrajttal indulnak a botot kapó versenyzők, a bot átvételének pillanatában már sebességgel rendelkeznek a futók, a váltási módtól (alsó, felső) függően mekkora távolságot nyernek a versenyzők. Beszéltünk a 4 x 100 m és a 4 x 400 m közötti különbségekről a váltás szemszögéből. Átlagokat számoltunk, beszéltünk a tizedes törtekről (a 2. félévben tanulják), világversenyekről mutattam videókat. Ilyen jellegű kutatómunkára, kooperatív együttműködésre máskor is kerítek majd alkalmat.