

Munkaforma: Differenciált csoportmunka.

Módszer: a tanulók munkája eszközzel, füzettel és feladatlappal.

Értékelés: rácson.

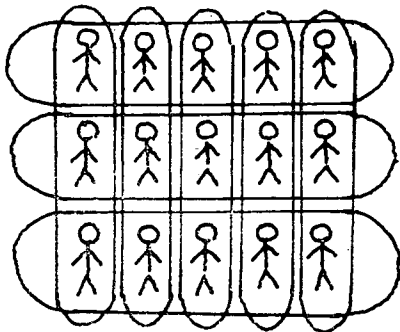
4. *Mit mond a kép?* Ugyanarról a képről több művelet leolvasása. A szorzás, bennfoglalás, részekre osztás kapcsolatának elmélyítése.

– Mit mond a kép?

Munkaforma: frontális osztálymunka.

Közös munkával leolvasták a képről a következő feladatokat:

$$\begin{array}{ccc} 5 \cdot 3 = 15 & 15 : 3 = 5 & 15 / 3 = 5 \\ 3 \cdot 5 = 15 & 15 : 5 = 3 & 15 / 5 = 3 \end{array}$$



A közös munkát ismét csoportfoglalkozás követte. A tanulóknak az adott matematikai kifejezésekhez szöveget kellett mondaniuk.

1. csoport: szorzás
2. csoport: bennfoglalás
3. csoport: részekre osztás

A csoportok két perc gondolkodási időt kaptak. Ezután a kijelölt felelősök elmondták a szöveget. Közösen elemeztük és bíráltuk, majd lejegyezték a füzetbe.

Az óra zárómozzanata a képtől független szöveg alkotása.

A matematikai tartalom ugyanaz.

A szöveges feladatok meghallgatása után a tanulók megállapították, hogy egy matematikai kifejezéshez többféle szöveget is alkothatunk.

Munkaforma: frontális osztálymunka,  
csoportmunka.

Módszer: beszélgetés,  
a tanulók csoportos munkája a füzettel.

Az órát az értékelő munkával zártuk.



DR. NAGY TAMÁS

Budapest

## A tanítás anyagának elrendezése

### TESTNEVELÉS 1–4. OSZTÁLY

A testnevelési órák anyaga – a Tanterv és Utasítás – az elmúlt tanítási évtől kezdődően módosult. [A művelődésügyi miniszter 114/1973. (M. K. 18.) MM. számú utasítása; illetve annak melléklete: „Az általános iskolai tanterv módosítása 1–4. osztály.”]

Ez a *tanterv-módosítás* – amely az 1962-ben megjelent és az 1963/64. tanévtől fokozatosan bevezetett tanterv átdolgozását jelentette – több szempontból is indokolt volt. Idősze-

rűségét és szükségességét talán nem is szükséges bizonyítanunk. A tantervek egymásraépültsége, a korszerűtlen tartalmi elemek kihagyása, a követelményrendszer kidolgozása, a választási lehetőségek bővítése, a képzési feladatok szerepének növelése az „anyagelsajátítással” szemben, stb. . . , mind-mind a módosítást indokolták. Ez a megfogalmazás egyben azt is jelenti, hogy *nem új tanterv* vezetéséről beszélünk.

A tantárgyi célkitűzések és feladatok nem változtak. Az oktatási anyag korszerűbb átrendezésére és a követelmények körülhatárolására volt szükség azért, hogy a nevelő által támasztható minimalista, vagy maximalista követelméseknek elejét vegyük, illetve a tantervi anyagot csökkentjük.

A módosított testnevelés tantervek a tanítás anyagát – a korábbi tanterveknek megfelelően – globálisan határozzák meg, és a kapcsolódó utasítások általános szempontokat tartalmaznak. Az egyes iskolák adottságait és a testnevelés oktatás feltételeit a nevelőnek kell felmérnie. Neki kell a tantervi anyag feldolgozási sorrendjét, oktatási menetét meghatározni.

A tanmenetkészítés eddig kialakult hagyományos menetét figyelembe véve, azt néhány szemponttal kiegészítve, az *anyagelrendezés* munkálataihoz kívánunk segítséget adni.

A kiegészítést indokolja:

- a csökkentett tantervi anyag (kevesebb a konkrét tanítási anyag);
- a módosított, javított gyakorlási- és játékananyag;
- a követelményrendszer (eddig az alsó tagozatban nem szerepelt);
- a nevelési tervek, célkitűzések változásai;
- a testnevelés óra tartalmi és formai kérdéseiről megjelent elvi állásfoglalások.

Kiemeljük tehát a tanmenetkészítés menetéből az anyag elrendezését, és időszakonkénti bontásban, az összetett tanítási egységek formáját választva, a gyakorlati megvalósítást kívánjuk megkönnyíteni. Ezzel természetesen az anyagkiválasztáshoz és felbontáshoz is segítséget szeretnénk adni.

A minta összeállításánál tipikus, általános szintű tárgyi és személyi feltételekkel rendelkező iskola képe állt előttünk. Az órák többségét ezért udvarra és tornaterembe terveztük, arra is gondolva, hogy a heti három óra felváltva szabadban és teremben zajlik.

Az anyag elkészítésekor alapelveként az alábbiakat vettük figyelembe:

1. Egy tanítási év három időszakból áll, az időjárásnak és az iskolai szüneteknek megfelelően.
2. A 3. testnevelési óra belépését heti három óraként kezeltük, megtartva természetesen annak célkitűzéseit és sajátos feladatait.
3. Az anyagelrendezés csak a tanítási (oktatási) anyagot tünteti fel, a képzés szemszögéből csoportosított mintafelosztás.
4. Az oktatási és a nevelési célok közeledjenek egymáshoz!

Az alapelveknek megfelelően megjelöljük az egyes időegységeken belül az oktatási feladatokat, nevelési feladatokat, tanítási anyagot.

Tartalmi szempontból is sokat mond, de módszertanilag hasznosítható az *órátípusok* felborolása, amely egyben a játékorák (3. testnevelési óra) jelölését is lehetővé teszi. Ezek az utalások a következő módon értelmezhetők:

új ismereteket feldolgozó óra = az intenzív tanulás órái;

játékóra = csak mozgásos játékok és sportjátékok szerepelnek, ill. játékos feladatmegoldások;

vegyes típusú óra = a fentiek egy foglalkozáson belüli alkalmazása.

Az alsó tagozatban még nem használjuk az alapozó (kondicionáló) és az ellenőrző órákat!

Az időszakokon belül a tanítási egységeket sorszámmal jelöljük, mindig 1-gyel (arab egyes-sel) **kezdődően**. A második szám az összetett tanítási egységen belül a testnevelési órák számát jelzi. (Pl.: 2/6 azt jelenti, hogy a második tanítási egységen belül hat testnevelési óra szerepel.)

A nemek gyakorlatai között csak akkor tettünk különbséget, ha az a tantervben is eltérő anyag, s csak az egyik nemre vonatkozik (pl. fiúk). Nincs külön bejelölve viszont a (T), amely a tantervben a tornatermes iskolák kötelező alaptantervi tornaanyagát jelöli. Az el nem végezhető tornaelemek és gyakorlatok értelemszerűen kimaradhatnak.

A tantervi módosításnak megfelelően a *testnevelési játékokat* mi is példajátékoknak tekintettük, ezért csak játéktípusokat közöl a tanítás anyaga (pl. kidobósjátékok; sorversenyek körben, labdaátadással; stb.).

Hangsúlyozni szeretnénk az anyagelrendezés *minta jellegét*. A leírtak mechanikus átvétele nem vezet eredményre! Csak az iskola feltételeihez és adottságaihoz, a tanulók előképzettségéhez mért feldolgozása teszi lehetővé az eredményes testnevelést, az órák hatásfokának emelését.

A módosított, csökkentett tanterv a heti két testnevelési óra anyagát foglalja magába. A harmadik óra tartalma, mozgásanyaga nem meghatározott, pontosabban oktatási anyaga és követelményrendszere nincs. Ezeken az órákon játékokkal, mozgásos játékeladatokkal – lehetőleg a szabad levegőn – foglalkoztassuk tanítványainkat!

Befejezésként, de nem utolsósorban arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a tanterv hangsúlyozottan írja elő az alsó tagozatban is a *téli* foglalkozásokat. Ezek megtartása még optimális létesítmény-feltételek esetében is kötelező, és minden esetben téli szabadtéri testnevelési órát jelentenek!

## 1. OSZTÁLY

*Őszi időszak* (szeptember 1-től november 15-ig)

1/6.

*Oktatási feladat:* az előképzettség megállapítása.

*Nevelési feladat:* tanuljon meg a tanuló önállóan öltözködni, tornafelszerelését egyedül felvenni.

*Óratípusok:* négy vegyes típusú óra, két játéková.

*Tanítási anyag:* utánzó-, szabad- és babzsákgyakorlatok; játékos mászások akadályokra fel, akadályokról le; fogójáték szerepekkel; játékos ugrások homokgödörbe; célbadobás kislabdával, babzsákkal sávba; vigyázzállás.

2/9.

*Oktatási feladat:* leleményesség fejlesztése a játékokban.

*Nevelési feladat:* hozza magával tisztaság-csomagját!

*Óratípusok:* egy új ismereteket feldolgozó, öt vegyes típusú és három játéková.

*Tanítási anyag:* játékos kislabdagyakorlatok; gyors futás csoportokban; páros váltóversenyek futással; célbadobás sávba, változó távolságra; labdacica gurítással; pihenjállás.

3/9.

*Oktatási feladat:* futás közbeni tájékozódás.

*Nevelési feladat:* önállóan mosson kezet, használjon szappant!

*Óratípusok:* egy új ismereteket feldolgozó, öt vegyes típusú és három játéková.

*Tanítási anyag:* játékos ugrókötél-gyakorlatok; játékos függőgyakorlatok természetes akadályokon; fogójátékok két fogóval; átfutójáték; egyéni futóversenyek különböző testhelyzetből történő indulással; ugrások homokgödörbe különböző kartartásokkal; célbadobó csapatversenyek.

4/6.

*Oktatási feladat:* ütközés nélküli futás kis csoportokban.

*Nevelési feladat:* az időjárásnak megfelelő öltözködés.

*Óratípusok:* négy vegyes típusú és két játéková.

*Tanítási anyag:* utánzó- és játékos szabadgyakorlatok; csapatfogó két csapatban; közepes iramú futás rövid távon; egyéni-, sor- és váltóversenyek labdagurítással; soraközás kétsoros vonalban.

## Téli időszak (november 16-tól április 2-ig)

1/6.

**Oktatási feladat:** az őszi időszakban megtanult rendgyakorlati formák alkalmazása.  
**Nevelési feladat:** a tornaterem és öltöző tisztasága.  
**Oratípusok:** egy új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és két játékkóra.  
**Tanítási anyag:** utánzó- és játékos padgyakorlatok;  
játékos függésgyakorlatok;  
egyéni versenyek különböző helyzetekből történő indulással;  
kétkézes gurítások felfújt labdával;  
a tanult rendgyakorlatok összekapcsolása.

2/9.

**Oktatási feladat:** csúszások, mászások különböző formáinak gyakorlása.  
**Nevelési feladat:** az egyéni felszerelés tisztasága.  
**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** kötélgimnasztika kétrét hajtott ugrókötéllal;  
játékos csúszások, mászások talajon és padon;  
fogójáték körben;  
akadályok (szerek) átugrása;  
guruló labda megfogása ölelő fogással;  
váltóversenyek labdával.

3/6.

**Oktatási feladat:** téli gyermekjátékok a szabadban.  
**Nevelési feladat:** az időjárásnak megfelelő öltözködés.  
**Oratípusok:** hat játékkóra.  
**Tanítási anyag:** az időjárástól és a lehetőségektől függően hólabdázás, szánkázás, csúszkálás a jégen.

4/9.

**Oktatási feladat:** függésben a szerek fogása.  
**Nevelési feladat:** óra után a tanulók ne igyanak vizet!  
**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** utánzó- és játékos bordásfalgyakorlatok;  
mászások függésben a bordásfalon;  
egyéni versenyek szerek felhasználásával;  
váltóversenyek helycserékkel;  
leugrások a bordásfalról, szerekről;  
labdahordozó váltóversenyek.

5/9.

**Oktatási feladat:** labdaérezék, gömbérezék fejlesztése.  
**Nevelési feladat:** a felszerelés megóvása.  
**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** játékos kéziszergyakorlatok kislabdával;  
játékos támaszgyakorlatok;  
mászások akadályokra fel, akadályokról le, akadályokon át és alatt;  
egyéni-, sor- és váltóversenyek kislabdával;  
gurítások, átadások szembenálló társnak;  
egyéni labdás ügyességi gyakorlatok;  
sorakozás a bordásfal előtt.

6/9.

**Oktatási feladat:** labdaérezék, gömbérezék fejlesztése.  
**Nevelési feladat:** a játékszabályok megtartása.  
**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** játékos szabad- és babzsákgyakorlatok;  
gurulások előre, játékos módon, különböző kiindulópozíciókból;  
egyéni versenyek feladatokkal;  
labdagurító váltóversenyek;  
adogatások, dobások párokban;  
testfordulatok helyben;  
sor- és váltóversenyek adogatással.

*Tavaszi időszak* (kb. április 12-től június 8-ig)

1/9.

*Oktatási feladat:* a fogóval szembeni térnyerés egyszerű módjai.

*Nevelési feladat:* az udvar tisztasága.

*Oratípusok:* két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

*Tanítási anyag:* játékos ugrókötél-gyakorlatok;  
adott jelre gyors futás rövid távon;  
szökdelések feladatokkal;  
egyéni-, sor és váltóversenyek egyirányú futással;  
cicajátékok;  
célbadobás kislabdával, egyéni versenyek;  
rendgyakorlatok összekapcsolása.

2/6.

*Oktatási feladat:* a fogótól való menekülésben a cselezés felhasználása.

*Nevelési feladat:* a szabad levegőn való tartózkodás megszerettetése.

*Oratípusok:* négy vegyes típusú és két játékkóra.

*Tanítási anyag:* utánzó és páros szabadgyakorlatok;  
fogójátékok átfutásos szereppel és feladatokkal;  
váltóversenyek sorok helycseréjével;  
dobások felfújt labdával;  
ugrások homokgödörbe;  
csapatversenyek célbadobással.

3/6.

*Oktatási feladat:* a tanulásban elért eredmények megállapítása.

*Nevelési feladat:* a fürdéssel kapcsolatos ismeretek, szabályok.

*Oratípusok:* hat játékkóra.

*Tanítási anyag:* játékos szabadgyakorlatok körben, kézfogással;  
páros küzdőjátékok kötél felhasználásával;  
egyéni-, sor- és váltóversenyek dobással;  
az oktatási feladatok felmérése játékokban.

## 2. OSZTÁLY

*Őszi időszak* (szeptember 1-től november 15-ig)

1/6.

*Oktatási feladat:* az előképzettség megállapítása.

*Nevelési feladat:* felszerelés, tisztaságsomag.

*Oratípusok:* négy vegyes típusú és két játékkóra.

*Tanítási anyag:* utánzó és játékos szabadgyakorlatok;  
fogójátékok (egyszerű fogó);  
játékos ugrásgyakorlatok szökdeléssel;  
cicajáték körben;  
sorakozás egysoros vonalban.

2/9.

*Oktatási feladat:* határozott formájú szabadgyakorlati alapformák testhelyezetei.

*Nevelési feladat:* a társal szembeni magatartás játék közben.

*Oratípusok:* két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

*Tanítási anyag:* határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyezetei;  
(alapállás, terpeszállás);  
játékos kötélhúzások;  
fogójátékok több fogóval;  
gyors futás csoportokban, tárgyak megkerülésével;  
közepes iramú futás tréfás feladatokkal;  
célbadobó egyéni versenyek.

3/9.

*Oktatási feladat:* futásban a játékeladatnak megfelelő iram, irány megválasztása.

*Nevelési feladat:* a rövid pihenő jelentősége a játékban.

*Oratípusok:* két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú szabadgyakorlatok két alapforma felhasználásával; ugrókötélgyakorlatok kötélhajtással előre, szökdelési feladatokkal; Fekete-fehér játék különböző testhelyzetekből történő indulással; akadályfutások két akadály felhasználásával; célbadobó sorversenyek.

4/6.

**Oktatási feladat:** alacsony akadályok leküzdése ugrással.

**Nevelési feladat:** öltözködés hűvösebb időben a testnevelési órákon.

**Oratípusok:** egy új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékos babzsákgyakorlatok; határozott formájú szabadgyakorlatok kartartásai: (magastartás, mélytartás); ugrókötélgyakorlatok szökdeléssel; házas fogók; egyéni-, sor- és váltóversenyek ugrásfeladatokkal; célbadobás mozgó társra; járásból átmenet futásba.

**Téli időszak (november 16-tól április 2-ig)**

1/6.

**Oktatási feladat:** határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyzetei.

**Nevelési feladat:** egyéni tisztálkodás a tanóra után.

**Oratípusok:** egy új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyzetei: (hanyattfekvés, hasonfekvés); gurulóátfordulás előre; alacsony akadályok fölött átugrások kéztámasszal; labdagurítás egy kézzel; kétkezes alsó dobás felfújt labdával, társnak; távolba dobó versenyek kétkezes alsó dobással.

2/9.

**Oktatási feladat:** állmagasságban érkező labda biztonságos elfogása.

**Nevelési feladat:** töltsön naponta, rendszeresen egy-két órát a szabadban.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékos padgyakorlatok; határozott formájú szabadgyakorlatok: testhelyzetek és kartartások; labdafogás kétkezes fogással; egyéni-, sor- és váltóversenyek labdahordással és dobás-elkapás feladatokkal; labdadobás és elkapás párokban.

3/6.

**Oktatási feladat:** téli gyermekjátékok a szabadban.

**Nevelési feladat:** az időjárásnak megfelelő öltözködés.

**Oratípusok:** hat játékkóra.

**Tanítási anyag:** az időjárástól és a lehetőségektől függően hólabdázás, szánkázás, esetleg kocsolyázás.

4/9.

**Oktatási feladat:** a labdadobó- és fogásbiztonság növelése.

**Nevelési feladat:** téli kirándulások, túrák követelményei.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** utánzó és játékos bordásfalgyakorlatok; kötélgimnasztika hason és hanyattfekvésben; kézállásban lábcseré; páros küzdőjátékok, talicskázás; egykezes felsődobás jobb és bal kézzel; játékos labdagyakorlatok párokban; cicajáték körben két cicával.

5/9.

**Oktatási feladat:** tornajellegű mozgásfeladatok megoldása.

**Nevelési feladat:** az ellenfél megbecsülése a játékban.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú padgyakorlatok;  
páros küzdőjátékok kötél felhasználásával;  
guggolásból gurulás előre lábnyújtással, majd gyors lábhajlítással guggoláson át alapállásba;  
egyéni-, sor- és váltóversenyek futással és szökdeléssel, tárgyak megkerülésével;  
célbadobó egyéni- és sorversenyek.

6/9.

**Oktatási feladat:** a dobás irányának és erejének (távolságának) szabályozása.

**Nevelési feladat:** a testnevelésóra követelményeinek teljesítése.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékorra.

**Tanítási anyag:** játékos és határozott formájú pad- és bordásfalgyakorlatok;  
fejállás falhoz lendített lábbal;  
akadálypálya leküzdése fel-, le- és átugrással;  
egy- és kétkeszes dobások mozgó társra;  
egyéni-, sor- és váltóversenyek labdával, elsősorban dobásfeladatokkal (célba és távolba).

**Tavaszi időszak** (kb. április 12-től június 8-ig)

1/9.

**Oktatási feladat:** saját cselekvés összehangolása a társak cselekvéseivel.

**Nevelési feladat:** a játékszabályok fontossága és betartásuk.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékorra.

**Tanítási anyag:** utánzó és játékos szabadgyakorlatok;  
adott jelre gyors indulás, iram- és irányváltoztatás;  
közepes iramú (kitartó) futás;  
labdagurítások és dobások kislabdával, fokozatosan növekvő távolságra;  
egyéni-, sor- és váltóversenyek futással, irányváltoztatással, különböző testhelyzetekből történő indulással.

2/6.

**Oktatási feladat:** az ugrókészség fejlesztése, az ugrás irányának, az elugrás erejének változtatása.

**Nevelési feladat:** a szabad idő játécai.

**Oratípusok:** négy vegyes típusú és két játékorra.

**Tanítási anyag:** játékos kötélgyakorlatok hajtással előre, szökdeléssel;  
fogó több fogóval;  
alacsony akadályok felett átugrások nekifutással;  
közepes iramú futás feladatokkal;  
célbadobó egyéni- és sorversenyek;  
játékok mozgó célpontra dobással.

3/6.

**Oktatási feladat:** a tanulásban elért eredmények megállapítása.

**Nevelési feladat:** a nyári szünidő játécai.

**Oratípusok:** hat játékorra.

**Tanítási anyag:** a tanulásban elért eredmények megállapítása futó, ugró és dobójátékokban;  
páros küzdőjátékok kötél felhasználásával;  
dobójátékok mozgó társra és labdára.

### 3. OSZTÁLY

**Őszi időszak** (szeptember 1-től november 15-ig)

1/6.

**Oktatási feladat:** az előképzettség megállapítása.

**Nevelési feladat:** önálló öltözködés, a tornafelszerelés tisztasága.

**Oratípusok:** négy vegyes típusú és két játékorra.

**Tanítási anyag:** utánzó és játékos szabadgyakorlatok;  
gimnasztikai gyakorlatok ugrókötéllel;  
járás kettős oszlopban ütemtartással;  
páros rajtversenyek állásból;  
ugrások a homokba páros lábra érkezéssel;  
kislabdadobás célba.

2/9.

**Oktatási feladat:** gyors megindulás.

**Nevelési feladat:** az egészséges testtartás.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, négy vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú szabadgyakorlatok;  
élénk ütemű járás körben;  
állórajt mérsékelt harántterpesz állásból;  
indulóvonal felhasználásával rajtversenyek;  
átugrás alacsony akadályok felett, az akadályra rálépéssel;  
egykezes felsődobás kislabdával, függőleges célra.

3/9.

**Oktatási feladat:** váll fölötti hajtás.

**Nevelési feladat:** a rendgyakorlatok szükségessége.

**Oratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** gimnasztikai gyakorlatok ugrókötéllel;  
testtartás javítása törzsgyakorlatokkal;  
járas négyes oszlopban ütemtartással;  
egyéni versenyek állórajttal;  
ugrások homokba feladatokkal;  
kislabdahajtás helyből, távolba;  
fogójátékok két csapattal;  
kidobós játékok.

4/6.

**Oktatási feladat:** a mozgás irányításának pontossága és az erő kifejtés mértéke az ugrásokban.

**Nevelési feladat:** a győztesek és a vesztesek viselkedése.

**Oratípusok:** egy új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékos kéziszergyakorlatok (pl. botgyakorlatok);  
élénk ütemű járas hullámvonalban, nyolcas alakban;  
rajtversenyek 10–12 méteres távon állórajttal;  
átugrás alacsony akadályok felett nekifutással, az akadály magasságának növelésével;  
célbaugrások rajzolt körbe, négyszögbe;  
kidobós játékok két csapatban.

*Téli időszak (november 16-tól április 2-ig)*

1/6.

**Oktatási feladat:** határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyezetei.

**Nevelési feladat:** öltözörend, magatartás az öltözöben.

**Oratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, két vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyezetei és kartartásai;  
járások a tornapad merevítő gerendáján;  
gurulóátfordulás előre terpeszállásból;  
cigánykerék előkészítése: kézálásban lábcserre;  
felugrás kétrészes szekrényre térdelésbe, nekifutással, páros lábról;  
játékok tornafeladatokkal.

2/9.

**Oktatási feladat:** mászás rúdon, vagy kötélén.

**Nevelési feladat:** a bátorság és a vakmerőség.

**Oratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú padgyakorlatok, testhelyzetek és kartartások;  
járas irányváltoztatásokkal (balra és jobbra);  
átugrások padon kéztámasszal;  
felugrás kétrészes szekrényre páros lábbal történő elugrással és kéztámasszal;  
mászási kísérletek rúdon, vagy kötélén, tetszés szerinti módon;  
hátragulásból zsuporgyertya;  
játékos függősgyakorlatok, átmászások.

3/6.

**Oktatási feladat:** játékok, sportok a szabadban – télen.

**Nevelési feladat:** a téli időszaknak és az időjárásnak megfelelő öltözködés.



**Óratípusok:** hat játékkóra.  
**Tanítási anyag:** az időjárástól és a lehetőségektől függően hólabdázás, szánkázás, esetleg korcsolyázás.

4/9.

**Oktatási feladat:** a dobott labda elkapásához történő helyezkedés utánlépésekkel.  
**Nevelési feladat:** a szabályok betartása az órán és játék közben.  
**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** játékos és határozott formájú szabad- és padgyakorlatok; átlendülések a pad felett kéztámasszal, a zsugorkanyarlat előkészítése; egy- és kétkezes átadások mozgó társnak; guggolótámaszból gurulás hátra térdelőtámaszba; mászások függésben; döngető csapatban.

5/9.

**Oktatási feladat:** cigánykerék hajlított lábbal és testtel.  
**Nevelési feladat:** önzetlenség a játékban.  
**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** játékos bordásfalgyakorlatok; fejállás fal mellett; cigánykerék hajlított lábbal és testtel; járások a pad ülőlapján, akadályok leküzdésével; gurulóátfordulás előre guggolásból nyújtott és hajlított ülésbe; tréfás váltóversenyek tárgyak hordásával; egyéni versenyek akadálypályán.

6/9.

**Oktatási feladat:** az egyensúlyérzék fejlesztése.  
**Nevelési feladat:** a balesetveszély és a balesetek elkerülése.  
**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** gimnasztikai gyakorlatok labdával; járások a tornapad merevítő gerendáján utánlépésekkel és fordulatokkal; felugrás kétrészes szekrényre guggolásba, kéztámasszal, és állásból leugrás a szőnyegre, páros lábra érkezéssel; guggolótámaszból gurulás hátra térdelőtámaszba; függésben mászások lefelé és felfelé; kidobós játékok (egyéni és csapat).

**Tavaszi időszak** (kb. április 12-től június 8-ig)

1/9.

**Oktatási feladat:** sorakozás oszlopban és vonalban, igazodás, takarás.  
**Nevelési feladat:** önfegyelem az órán, az utasítások betartása.  
**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.  
**Tanítási anyag:** gimnasztikai gyakorlatok bottal és ugrókötéllal; járás négyes oszlopban (énekszóval); megindulás és gyors futás rövid távon, versenyek; akadályfutás három akadályal; átugrás akadályok fölött a talajra érés helyének megjelölésével; egykezes felsődobás vízszintes célba; egyéni, sor- és váltóversenyek futással, szökdeléssel és fordulatok beiktatásával.

2/6.

**Oktatási feladat:** az ugrókészség fejlesztése, az erő kifejtés mértékének alakítása, szabályozása.  
**Nevelési feladat:** kitarítás a nagyobb erő kifejtést igénylő játékokban.  
**Óratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, két vegyes típusú és két játékkóra.  
**Tanítási anyag:** utánzó és játékos párosgyakorlatok; élénk ütemű járás csoportokban, irányváltoztatásokkal; versenyek gyorsfutással 30 méteres távon; célbaugrások a leérkezés helyének oldalirányba történő változtatásával; közepes iramú futás iramváltoztatásokkal; váltóversenyek célbadobással.

3/6.

**Oktatási feladat:** a tanulásban elért eredmények megállapítása.

**Nevelési feladat:** a szabad idő helyes kihasználása – a testedzés szempontjából.

**Óratípusok:** hat játékkóra.

**Tanítási anyag:** páros küzdőjátékok bot, ugrókötel és labda felhasználásával;  
egyéni, sor- és váltóversenyek futással, ugró- és dobófeladatok beállításával;  
testfordulatok ugrással;  
a tanulásban elért eredmények megállapítása futó-, ugró- és dobójátékokban.

#### 4. OSZTÁLY

**Őszi időszak** (szeptember 1-től november 15-ig)

1/6.

**Oktatási feladat:** az előképzettség megállapítása.

**Nevelési feladat:** a testnevelésóra rendje.

**Óratípusok:** egy új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékos szabadgyakorlatok;  
járás négyes oszlopban lépéstartással;  
akadályfutás és verseny (két-három akadályal);  
kislabdahajítás célba és távolba;  
fogójátékok több fogóval.

2/9.

**Oktatási feladat:** gyors futás rövid távon.

**Nevelési feladat:** a reggeli torna jelentősége és fontossága.

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékok társas és párosgyakorlatok;  
kötélgimnasztika járás közben;  
menet megindítása;  
gyorsfutás kislétszámú sorokban;  
versenyek gyorsfutással 40–50 méteres távon;  
bakugrás társon át nekifutással;  
váltóversenyek vegyes feladatokkal.

3/9.

**Oktatási feladat:** a nekifutásból történő ugrások szabályozása.

**Nevelési feladat:** szép járásra szoktatás.

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú szabadgyakorlatok, a csípőízület lazítása;  
járás lépésváltással;  
versengések gyorsfutással;  
távolugrás 8–10 lépés nekifutással, tájékoztató vonal mögül;  
magasugrás 4–5 lépés nekifutással, szemből;  
fogójátékok szökdeléssel;  
akadályfutások, versenyek fel-, le- és átugrással.

4/6.

**Oktatási feladat:** a helyzetfelismerés javítása, fejlesztése.

**Nevelési feladat:** önzetlenség a játékban, a közösség érdekében.

**Óratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, két vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** labdagyakorlatok járás közben;  
gyors járás csoportokban, játékos irány- és iramváltoztatásokkal;  
bakugró sorversenyek;  
cicajátékok hármas, négyes csoportokban, egy és két cicával.

**Téli időszak** (november 16-tól április 2-ig)

1/6.

**Oktatási feladat:** határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyezetei és kartartásai.

**Nevelési feladat:** az egészséges napirend, életrend.

**Óratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, két vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú szabadgyakorlatok testhelyezetei, kartartásai és mozgásalapformái;  
testtartást javító gyakorlatok;

járások vízszintes padon feladatokkal;  
felugrás két-három részes ugrószekrényre guggolótámaszba;  
mászási kísérletek rúdon, vagy kötélén.

2/9.

**Oktatási feladat:** a kinesztétikus érzékelés fejlesztése.

**Nevelési feladat:** az élsportolók, mint példaképek.

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** határozott formájú padgyakorlatok;

járások rézsútos padon;

gurulóátfordulás előre guggolótámaszból guggolótámaszba;

szekrényről leugrások feladatokkal;

sorversenyek pad felhasználásával;

játékos függésgyakorlatok, mászások.

3/6.

**Oktatási feladat:** a téli időszak játécai, téli sportok.

**Nevelési feladat:** a téli időszaknak és az időjárásnak megfelelő öltözködés.

**Óratípusok:** hat játékkóra.

**Tanítási anyag:** az időjárástól és a lehetőségektől függően hólabdázás, szánkázás, esetleg korcsolyázás.

4/9.

**Oktatási feladat:** a vállöv, a kar- és hátizmok erősítése.

**Nevelési feladat:** csapattjáték és barátság.

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékos bordásfalgyakorlatok;

járások rézsútos padon láblendítésekkel és fordulatokkal;

szekrényről leugrások lábterpesztéssel, térdfelhúzással és fordulatokkal;

gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésből térdelőtámaszba;

játékos függés- és támaszgyakorlatok akadályok felhasználásával.

5/9.

**Oktatási feladat:** akadályok átugrása kéztámasszal, tornajellegű feladatokkal.

**Nevelési feladat:** a gyengébbek segítése.

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** játékos és határozott formájú padgyakorlatok;

gyors járás csoportokban irányváltoztatással;

akadályok átugrása kéztámasszal;

felugrás két-három részes szekrényre guggolótámaszba, felállás után folytatólago-

san leugrás fordulatokkal;

tarkóállás;

váltóversenyek szerek felhasználásával, kéztámasszal történő ugrásfeladatokkal.

6/9.

**Oktatási feladat:** a különböző dobásformák felhasználása játék közben.

**Nevelési feladat:** az igényesség önmagunkkal szemben.

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** gimnasztikai gyakorlatok labdával, járás közben;

egykezes felsődobás társnak, felfújó labdával;

akadályfutás és verseny dobásfeladatok bekapcsolásával;

döngető csapatformában, a kézi- és a kosárlabda előkészítésére;

sor- és váltóversenyek különböző dobásformákkal;

adogató versenyek körben.

**Tavaszi időszak** (kb. április 12-től június 8-ig)

1/9.

**Oktatási feladat:** menetelés, fejlődések és szakadozások.

**Nevelési feladat:** legyen részt a kisdobos sportversenyeken!

**Óratípusok:** három új ismereteket feldolgozó, három vegyes típusú és három játékkóra.

**Tanítási anyag:** gimnasztikai gyakorlatok bottal és ugrókötéllel;

menet megindítása, megállítása;

fejlődések és szakadozások;

gyorsfutásból hirtelen megállás és irányváltoztatással továbbfutás;

magasugró versenyek szemből nekifutással;

csapattjátékok labdával;

egyéni versenyek ugrókötél hajtással.

2/6.

**Oktatási feladat:** futás ugrás összekapcsolása.

**Nevelési feladat:** segítségadás a háziversenyeken és tanórákon.

**Óratípusok:** két új ismereteket feldolgozó, két vegyes típusú és két játékkóra.

**Tanítási anyag:** szergyakorlatok járás és lassú futás közben;  
versenyek gyorsfutással;  
távolugrás nekifutással vonal mögül, távolugró versenyek;  
sorversenyek szökdeléssel és ugrásfeladatokkal;  
célbaugrások alacsony akadályok átugrásával.

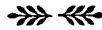
3/6.

**Oktatási feladat:** a tanulásban elért eredmények megállapítása.

**Nevelési feladat:** udvariasság.

**Óratípusok:** hat játékkóra.

**Tanítási anyag:** csoportos és páros küzdőjátékok;  
egyéni, sor- és váltóversenyek futással;  
ugró- és dobójátékok;  
egyéni és csapatfogók;  
a tanulásban elért eredmények megállapítása játéokban.



:SZABÓ LAJOS

-Makó

## Magatartás-szorgalom iskolai követelményeinek meghatározása

Az 1973. évben kiadott általános iskolai és középiskolai rendtartás, szakítva a korábbi hagyományokkal, az iskolák nevelőtestületére bízta a magatartás és szorgalom elbírálásának helyi – iskolai – minősítési rendszerének kialakítását.

„A nevelőtestület és az úttörőcsapat közös és folyamatos feladata az iskolai közösség fejlettségének megfelelő magatartási és szorgalmi követelményeinek megállapítása, azok alapján a tanulók magatartásának és szorgalmának értékelése.”

A kiemelésként jelzett folyamatosság, éppúgy vonatkozik a tanulók értékelésére, mint a követelményeknek időről időre történő felülvizsgálatára, kiegészítésére. Az csak természetes, hogy a rendtartásban közöltek képezik követelményeink alapját és formai elemeit. Az egyes fokozatok elnevezését változtatni, a fokozatokat bővíteni nem lehet. A rendtartás szerint kell különválasztani a magatartás és szorgalom fogalmi körét. Míg a magatartásban a közösséghez való viszony az alapvető és a fokmérő, a szorgalomban a tanulmányi munkához, az iskolai, főleg ismeretszerző feladatokhoz való viszony a domináló.

*Néhány általános szempont a magatartás és szorgalom követelményeinek megfogalmazásához*

1. Magatartásból és szorgalomból az egyes fokozatok egymásra épüljenek. Legyen azonban a gyermek által észrevehető különbség az egyes fokozatok között. A különbségeket a minősítési rendszer ismertetésekor és a tanulók munkájának értékelésekor, jól ki kell „emelni”.

2. Az egyes követelményeket úgy helyes megállapítani, hogy az életkori sajátosságokat figyelembe véve teljesíthessék a legkisebbek is, de az idősebb, magasabb évfolyamú tanulókat is erőikifejtésre készítsék. Csak azokat fogalmazhatjuk meg követelményként, amelyek teljesíthetők.

3. Igen fontos szempont a követelmények közérthető, tömör és viszonylag rövid megfogalmazása. Nem lehet túlságosan hosszú, esetleg több oldalas, mert nem lesz áttekinthető, elvész benne a lényeg. Az osztályzatoknak csak akkor van nevelői hatása, ha a tanulók előtt világosak, érthetőek azok a követelmények, amelyek alapján osztályozunk.

4. Mozgósító hatását is említeni kell. A kö-