

Május:

28. *Előadás.* (Ha mód van rá: több alkalommal is.)

29. a) Az előadás értékelése.

b) *Szellemi vetélkedő*, melynek célja a tanévben (gyakorlatok és beszélgetések során) megismert elméleti tudnivalók rendszerezése, összefoglalása.

30. *Évzáró klubfoglalkozás.* Ünnepi szakköri gyűlés, melyen a gyermekvezetők beszámolóikban értékelik az egész évi munkát, majd sor kerül a jutalmazásokra, végül közös játékkal vagy más szórakoztató programmal zárják az évet.



DR. CSORBA JÓZSEFNÉ-LEÖVEY JENŐNÉ-MOLNÁR SÁNDOR
Nyíregyháza

Módszertani ajánlás az 1. osztályos testneveléshez

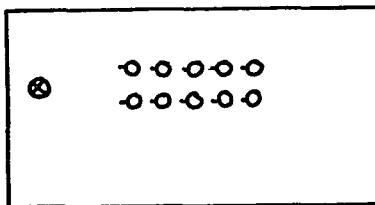
Az óravázlat a közölt tanmenetünk (l. Módszertani Közlemények 1978. 4. számában) 8. tanítási egységnek kb. 69. órája, ahol labdakészség-fejlesztő gyakorlatokkal új megoldást dolgoztunk ki a labdaérzék fejlesztésére.

Anyagunkban szerepel még az 1. osztályos kiegészítő torna anyagának utánzó és játékos gyakorlatai, amelyek minden körülmények között jól felhasználhatók.

ÓRAVÁZLAT

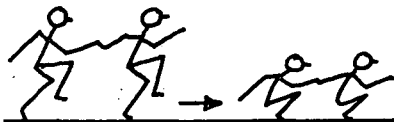
Oktatási anyag: Utánzó és játékos kéziszergyakorlatok (labda) az eddig tanult alapformákkal

Sorakozás kettős oszlopban.

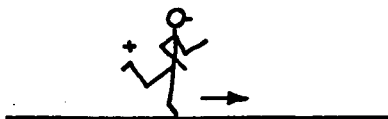


Járásközben feladatok:

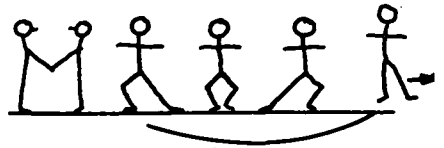
1. Párokban kézfogással szökdelés előre változtatott térdemeléssel. Sípszóra ugrás guggolásba.



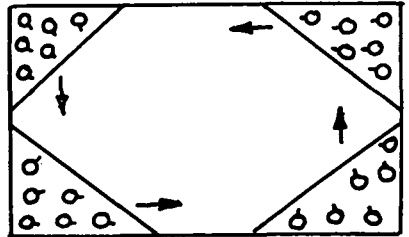
2. Bal lábon szökdelés előre, sípszóra lábváltás.



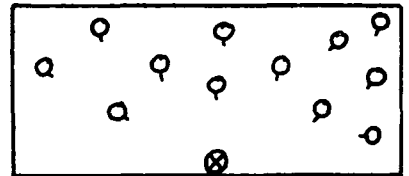
3. Párok egymással szemben, kézfogás, galopp-
szökdelés menetirányba, sípszóra guggolás. Ellen-
kező irányba is.



A kijelölt terület négy sarkában helyezkednek
el a tanulók. Sípszóra egy kört körbefutnak. Ki
ér vissza hamarabb a helyére? (2-szer, 3-szor.)

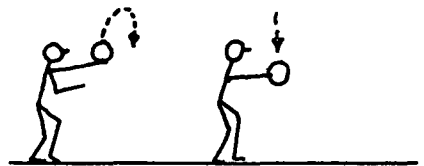


Szétszórt elhelyezkedés. (Kijelölt területen.)
Minden tanulónál egy felfújott labda.



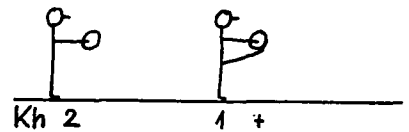
Labdaérzékelt fejlesztő gyakorlatok.

a) Labda feldobása egy kézzel, elkapása két
kézzel.



b) Kh: szögállás, labda mellső középtartásban.

1. ü.: bal láblendítés előre, labdaérintéssel.
2. ü.: kiindulóhelyzet.
- 3-4. ü.: az 1-2. ü. ellenkezőleg.

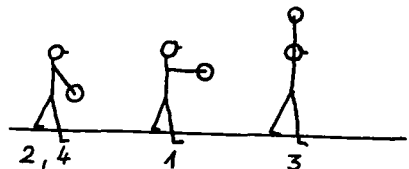


c) Labda leütése a földre, és elkapása két kéz-
zel.



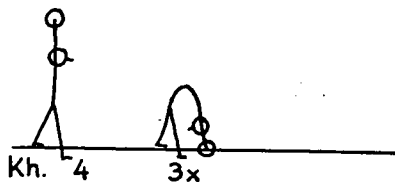
d) Kh.: Terpeszállás, labda mélytartásban:

1. ü.: labdalenítés mellső középtartásba.
2. ü.: kiindulóhelyzet.
3. ü.: labdalenítés előre magastartásba.
4. ü.: kiindulóhelyzet.



e) Labdavezetés helyben jobb és bal kézzel vál-
takoztatva.

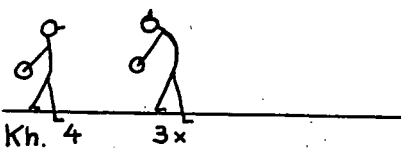
- f) Kh.: Terpeszállás, labda magastartásban:
 1-3. ü.: törzshajlítás háromszor előre.
 4. ü.: kiindulópóztus.



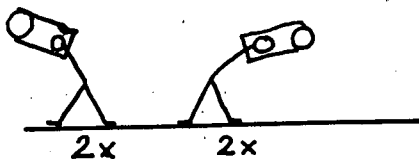
- g) Labda feldobása függőlegesen felfelé, és elfogása guggolóállásban két kézzel;



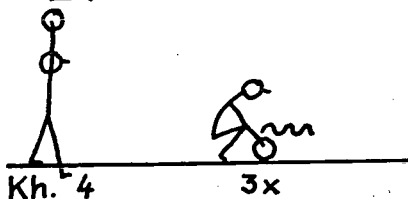
- b) Kh.: Terpeszállás, labda hátsó részsütés mélytartásban:
 1-3. ü.: törzshajlítás háromszor hátra.
 4. ü.: kiindulópóztus



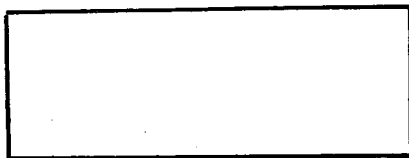
- i) Kh.: Terpeszállás, labda magastartásban:
 1-2. ü.: törzshajlítás kétszer balra.
 3-4. ü.: törzshajlítás kétszer jobbra.



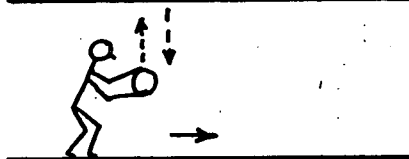
- j) Kh.: Terpeszállás, labda magastartásban:
 1-3. ü.: ugrás guggolásba, térdugózás háromszor, labdával talajérintés.
 4. ü.: kiindulópóztus.



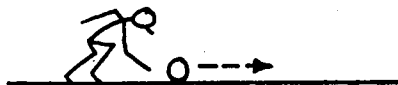
Sorakozás kettős oszlopban.
 Körbejárás közben feladatok labdával:



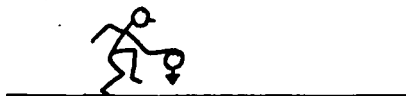
1. Labda feldobása egy kézzel, elkapása két kézzel.



2. Labdagurítás előre jobb, majd bal kézzel.



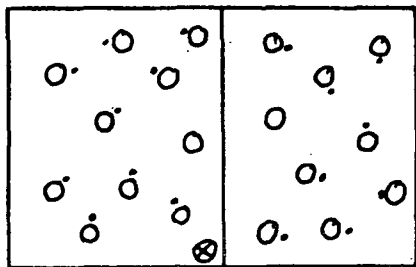
3. Labdavezetés jobb, majd bal kézzel.



4. Labdavezetés lábbal.



Szerez egy labdát! (Egyszerű fogó, labdával.)
Kijelölt területen 2 csoportban (fiúk-lányok) szétszórta helyezkednek el a tanulók; kezükben labdával; jelre a kijelölt fogók (minden csoportnál 1 fogó) labda nélkül, kergetik a többieket. Akit a fogó megérint, átadja a labdáját, és ő lesz a fogó.



Labdaadogatás körben

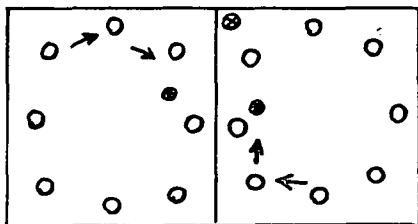
A két csoport kézfogással 2 kört alakít. A kezdő játékos kap egy labdát, amit jelre a szomszédjának dob, s az továbbadja. Győz az a kör, amelyiknél hamarabb kerül vissza a labda a kezdő játékoshoz.

(A labda továbbítása gurítással is történhet.)

A versenyek értékelése.

Levezető járás: járás közben tapsolással a test előtt és mögött az ütemérzék fejlesztésére.

Az óra értékelése a végzett munka alapján: hogyan sajátították el a dobás irányát, sebességét gurításokban, dobásokban.



1. OSZTÁLY KIEGÉSZÍTŐ TORNA ANYAGA

A talajtornát előkészítő utánpótló- és játékos gyakorlatok:



Guggolótámaszból járás előre
mellső fekvőtámaszba



Guggolótámaszból járás hátra
mellső fekvőtámaszba



Guggolótámaszból ugrás hátra
mellső fekvőtámaszba



Mellső fekvőtámaszban csípőemelé
magasra („hegycsúcs”)



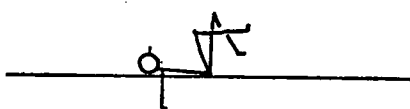
Hogyan szalad a kiskutya?



Hogyan nyújtózkodik a kiscica?



Hogyan kell úszni?



Hogyan kell hajtani a kerékpárt?



Hogyan mozog a Kelj-fel-Jancsi?



Hogyan mozog a hintaló?



Hogyan áll a gyertya?



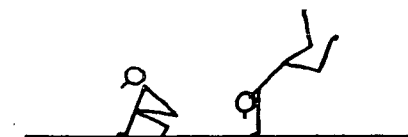
Hogyan mászik a hernyó?



Fogd meg a füled!



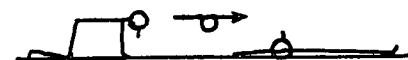
Tübe-fűzés.



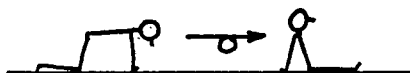
„Csikóugrás”



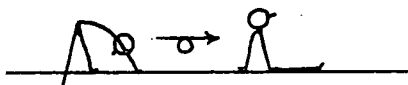
Guggolótámaszból járás a bordásfalon felfelé mély fekvőtámaszba és vissza.



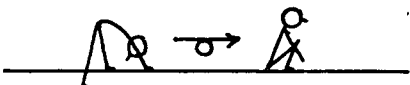
Gurulóátfordulás előre térdelőtámaszból hanyattfekvésbe.



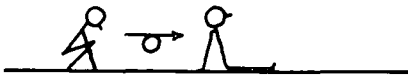
Gurulóátfordulás előre térdelőtámaszból nyújtott ülésbe.



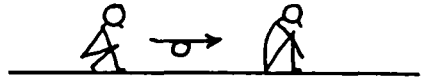
Gurulóátfordulás előre terpeszállásból nyújtott ülésbe.



Gurulóátfordulás előre terpeszállásból hajlított ülésbe.

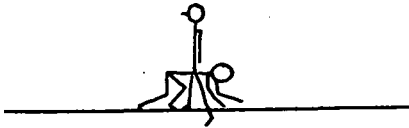


Gurulóátfordulás előre guggolótámaszból nyújtott ülésbe.

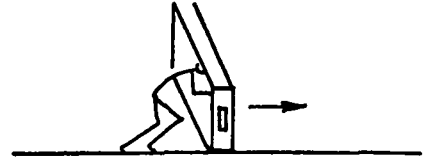


Gurulóátfordulás előre guggolótámaszból hajlított ülésbe.

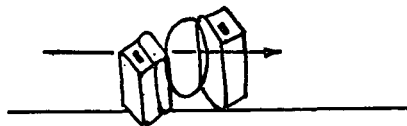
Játékos támasz- és függésyakorlatok:



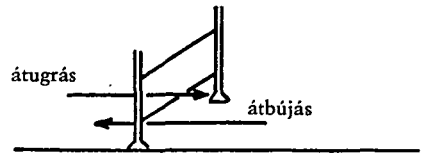
Átbújás terpeszállásban levő társ lába között.



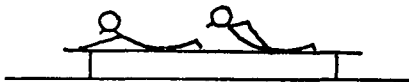
Átbújás felállított szekrényrészen.



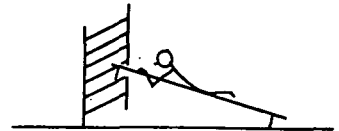
Átbújás két zsámoly közötti karikán.



Átugrás két magasugró lécc között, átbújás az alsó lécc alatt.



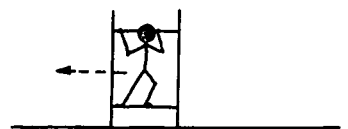
Karhúzással csúszás előre tornpadon.



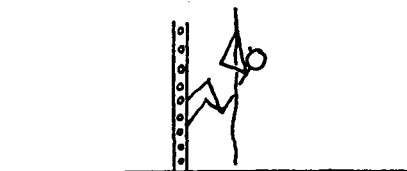
Csúszás előre karhúzással, rézsútos tornpadon.



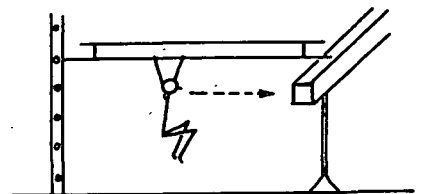
Haladás oldalt támasszal a tornpad lapján.



Függőállásban haladás oldalt, 3-4 bordásfalszakaszon.



Függeszekedés felfelé, lábbal mászás a bordásfalon.

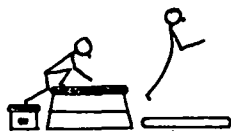


Függeszekedés előre és hátra, vagy lajhármászás.

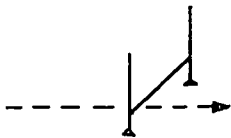
Játékos akadálylelküzdő feladat-sorozat:



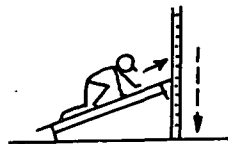
Rajtl



Átmászás számonlyon és 2 részes szekrényen, végén leugrással.



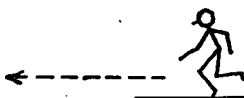
Átbújás magasugró lécc alatt.



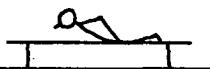
Felmászás ferde padon, lemászás a bordásfalon.



Céll



Futás a célig.



Karhúzással csúszás előre tornapadon.



Mászás kötélén vagy rúdon mászókulcsolással:

A mászás kézzel és lábbal történik. A kötélén fogást véve felugrik a tanuló, és térdét felhúzza lábkeresztezzel átkulcsolja a kötelet úgy, hogy a kötélt a külső talpél, az alszár és comb közé legyen „befűzve”. Ezután a kezükkel függeszkedjenek felfelé addig, hogy egész testük nyújtott legyen, majd ismét emeljék fel lábukat mászókulcsolásba, s megint függeszkedjenek kezükkel felfelé. Az első osztály tanulói így végezzenek folyamatos mászást félmagasságig.

Oktatás menete:

- ülésben egy tornabot segítségével gyakoroltassuk a lábkulcsolást;
- állásban fogják meg a kötelet érintő magasságban és ugorjanak fel mászókulcsolásba, majd lépjenek vissza a talajra;
- a tanulók ugorjanak fel a kötélre gyors mászókulcsolásba, majd kezükkel függeszkedjenek lefelé a térdükig, azután ismét felfelé;
- mászás a kötélén folyamatosan félmagasságig.

A mászás megindításának vezényszava: „Fogás! Fel!”

