



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola

Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés tantárgy

7. osztály

T A N M E N E T

Készítette: Bahorné Villám Andrea

Óraszám	Cél-feladat	Tananyag	Követelmény	Kompetenci- ák	Kapcsolódási pontok
Szeptember 1-3.	A tanórai és tanórán kívüli foglalkozások rendje. Balesetvédelem.	Tanulói sportfelszerelés, felmentések tisztálkodás, szertárrend, felelősök. Alaki formaságok. A kislabdahajítást segítő, előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. Egyenletes sebességű futás 4-6 perc. Futás feladatokkal 30-60 m-es távon.	Egyéni felszerelés. Fokozza állóképességét a különböző kitartó mozgást követelő feladatokkal.	Szo	Környezetismeret: tájékozódásai alapismeretek Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció Technika, életvitel és gyakorlat: életvitel és háztartás
4.	Felmérés	12 perces futás, helyből távolugrás	Kitartó futás, fegyelem	Szo	
5-8.	A lendület és a hajítás összehangolása az eredmény fokozása érdekében..	Kislabdahajítás távolra, 8-13 lépés nekifutással, a dobás technikájának javításával a dobóterpeszbe érkezés lendületének javításával. Kislabdahajítás nekifutással az előlendület és hajítás technikájának ellenőrzése. Egyéni labdagyakorlatok helyben és mozgás közben kézzel-lábbal. <i>Páros fogó, labdarúgás.</i>	Legyen kifejezetten gyorsuló a kidobás mozdulata.	In és Any-ta	Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása
9.	Felmérés	Kislabdahajítás	Technikai tudás megállapítása	Szo	

10-14.	Állóképesség, gyorsaság fejlesztése.	Fejlődések, szakadozások futás közben. Határozott formájú és célgimnasztikai gyakorlatok. Játékos, általános hatású társas gyakorlatok 3 kg-os tömött labdával. Kitartó futás (8-12 perc) minden második órán.	Javuljon reagálási, reakció és futógyorsasága.	te	
15-18	Az ugrókészség fejlesztése	Fokozó futás a közbülső órákon. Szökdelések egy és páros lábon helyben és haladással, akadályok felhasználásával, vagy ugróiskola: lassú futásból felugrás egy lábról, érkezés ugrólábra. Távolugrás: guggoló technikával, talajfogás előrenyújtott lábbal majd hajlított lábbal.	Ugróerő fejlődjön	te	Ének-zene: ritmika
Október 19-21.	A térdelőrajt csiszolása. A guggoló technika és ugróerő fejlesztése. A kitámasztás és hajító-mozdulat összhangja.	Menet megindítása, megállítása. Célgimnasztikai gyakorlatok. Folyamatos futás váltakozó sebességgel. Térdelőrajt: indulás fokozatosan növekvő, gyorsuló léptekkel. Távolugrás guggoló technikával a lendület és az elugrás összehangolására törekvéssel. <i>Kosárlabda:</i> Célgimnasztikai gyakorlatok. Labda nélküli mozgások: megindulás, megállás,	Javuljon teljesítménye a rövid-, közép-hosszútávú futásokban. 60 m-es síkfutás versenyszerűen térdelőrajttal. Távolugrás versenyszerű végrehajtása optimális nekifutási sebességgel	Ha	
22.	Felmérés	60 méteres síkfutás	Maximálissal sebesség fussa le a távot	Szo	

23-25	Ráhangolás a különböző idejű és távú futófeladatokra.	Menetből átmenet futásba, futásból lépésbe. Célgimnasztikai gyakorlatok. Repülőfutás. Iramjáték. Ritmusfutások 3 magas 3 mély futólépés gyorsulással	A gyorsításban a lábak, a törzs és a karok tevékenységének összhangja a súlylökésben. Kislabdahajítás versenyszerű végrehajtása.	te	Ének zene: ritmika
26-29	Súlylökés előkészítése	Lökésgyakorlat tömött labdával. Súlylökés helyből fiúk 4, leányok 3 kg-os súlygolyóval. Ellenőrzés: súlylökés technikája	Lökéstechnika elsajátítása	Any-ta	
30-33	Labdabiztonság sokoldalú fejlesztése a kosárlabdában.	<i>Kosárlabda:</i> – dobás, elkapás fejlesztése – labdavezetési gyakorlatok – célbadobó versenyek kosárlabdával.	Labdaadogató versenyek változó átadási formákkal	Ha	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
November 33-36.	A védőmozgáshoz szükséges alapképességek fejlesztése. A szer gyorsítása, dinamikus erőképzés.	<i>Kosárlabda:</i> Páros labdakezelési gyakorlatok. A lábizom erősítését, fejlesztését elősegítő játékos szökdelési gyakorlatok. Dobóerő növelése 1 kg-os tömöttlabdával. A karizom erejét növelő mászó, függeszkedő gyakorlatok. Ügyesség fejlesztése a labdás technikai gyakorlatok változatos alkalmazásával. <i>Kosárra dobások.</i> <i>Atlétika:</i> Kislabdahajítás gyakorlása. Súlylökés gyakorlása. Váltófutások. Ugrókötélhajtás.	Javuljon erő- és állóképessége. 1/2-1 percig. A hibák észrevétele és azok tudatos javítása.	Ha-te	

37.	Felmérés	Kosárra dobás technikája, futó állóképességben nyújtott fejlődés	Teljesítménybeli javulás értékelése	Szo	
37-41	A labdavezetés biztonságának fokozása irányváltoztatások közben. A labdaátadás, - átvétel biztonságának növelése a támadásvezetéseknel.	<i>Kosárlabda</i> Labda nélküli mozgások gyakorlása. Labdavezetés mozgás közben bója kerülésével. Mély és magas labdavezetés előre-, hátra-, oldalirányba haladással. Labdavezetés állandó kézcserevel, irányváltozással.	Labdavezetés tökéletesítése. Átadások minél pontosabb végrehajtása.	In és Ha	
42-46.		Fogó labdavezetéssel. Labdaátadások alsó, mellő, fej feletti adogatással. Fektetett dobás oldalról kapott labdával.		Ha és Any-ta	
December 47-52	Az erő a hajlékonyság és a lazaság fejlesztése.	<i>Talajtorna</i> célgyimnasztikai gyakorlata. Támlázások előre-, hátra-, oldalt haladással.	Tornászós testtartásra törekvés.	Esz	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
53-56	Ugróerő fejlesztése	<i>Atlétika</i> : A magasugrást előkészítő, rávezető gyakorlatok.	Egy ugrótechnika jó elsajátítása.	Any-ta	

57-59.	Az ugróerő hasznosítása a magasugrásban. A lendítőerők hasznosítása a magasugrásban.	Magasugrás lépőtechnikával szivacsdombra. Magasugrás gurulótechnikával. Gurulóátfordulások helyből, nekifutással. Csúsztatás- vetődés-átguggolás mellő fekvőtámaszból nyújtott ülésbe. Magasugró verseny	Különböző technikák készség szintű elsajátítása	Szo		
60.-62.	A védőmozgáshoz szükséges alapképességek fejlesztése.	A lábizom erősítését, fejlesztését elősegítő játékos szökdelési gyakorlatok. Ügyesség fejlesztése a labdás technikai gyakorlatok változatos alkalmazásával.	Javuljon erő- és állóképessége. A hibák észrevétele és azok tudatos javítása.	Szo		
63-67.	Az átgondolt cselekvés az eredményesség egyik összetevője.	<i>Kosárlabda</i> Támadásból védekezésbe való gyors visszarendeződés. A védekezés összhangjának gyakorlása. A védelem széthúzása a zóna előtti adogatással. Támadásvezetés 2-3-4 fős csoportokban 1-2-3 fős zavaró ellen.	A hibák észrevétele és azok tudatos javítása. A védekezésben a szerepek felvállalása, társak védekezésének kíségetése. A támadásvezetésben aktív részvétel.	Ma és Any-ta	Matematika: térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok	

Január 68-72	A különböző magasugró- technikák megismertetése.	<i>Atlétika:</i> Önálló bemelegítés (rávezető gyakorlatok a magasugráshoz). <i>Lépő-gurulótechnika csiszolása.</i> Flopp technika megismertetése (ügyesebb tanulók részére).	Egy magasugró technikát egyéni képességeinek figyelembevételével fejlessze minél magasabb szintre.	<i>Any-ta</i>	
73-77	A változó hőmérséklethez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét.	<i>Téli foglalkozás:</i> A feltételektől függően téli sportok: szánkózás, sielés, korcsolyázás, jégkorong (hócsata) stb.	Megfelelő öltözék, felszerelés	<i>fen-te</i>	Technika, életvitel és gyakorlat, közlekedési ismeretek Környezetismeret: testünk, életműködéseink, időjárás, éghajlat
78-82	Biztonságos fejállásra törekvés.	Gerinctorna. Gyakorlatok támasz- és függőhelyzetben. Kötélmászás-vándormászás. Repülő-gurulóátfordulás.	Az alátámasztás biztonsága ne változzon a mozgások során. A repülő- gurulóátfordulások	<i>Esz és Ke-te</i>	Környezetismeret: testünk, életműködéseink
83.	Felmérés	Ugrókötélhajítás, Pontszerző játék	Megadott időre, különböző technikákkal	<i>Szo</i>	

84-88	Biztonságos, balesetmentes feladat végrehajtás.	<i>Fejállásban</i> lábmozgások terpesztés, zárás. <i>Gyűrű</i> (magas) alaplendület. (alacsony) támaszkísérletek ugrással. <i>Gerenda</i> járásmódok, különböző testhelyzetek. <i>Zsinórlabda</i> : dobással.	Befejezése legyen biztos kiinduló helyzet az új elemek végrehajtásához.	Ke és Esz-ön	Ének zene: ritmika
Február 89-94	A tanult elemek felelevenítése, új kapcsolatok kialakítása.	Gerinctorna. Erősítő hatású tömöttlabda-gyakorlatok. <i>Talajgyakorlati elemek</i> felelevenítése, gyakorlása. Fellendülés kézállásba, megállási kísérletek. Cigánykerék.	Önállóan tudjanak fellendülni függőlegesig kézállásba. Tudjanak bemutatni 1-1 szergyakorlatot.	Esz és Any-ta	
95-100		<i>Gyűrű</i> – alaplendületből fellendülés előre lefüggésbe. <i>Gerenda</i> különböző testhelyzetek, járásmódok, állások, leugrás. 3-5 elemből álló szergyakorlat.	Tudjanak bemutatni 1-1 szergyakorlatot.	Esz és Ke	
101-105.	Igényesség a feladatok végrehajtásában.	<i>Torna</i> : – gerinctorna – összetett akadályok leküzdése függés és támaszfeladatokkal – egyensúlygyakorlatok – utánzó ugrások talajon-magas fekvőtámaszból elszökkenés és tapsolás – összefüggő talajgyakorlatok összeállítása.	Ismerjék fel a célgimnasztikai- és rávezető gyakorlatok fontosságát.	Esz	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció

106-111	A gerenda helyes végrehajtása	<i>Pad, gerenda:</i> érintőjárás, hármaslépés, mérlegállás, gurulóátfordulás előre	Ellenőrzés: gerendán lépések, mérlegállás	Esz	
Március 112-118	A mozgások állandó tökéletesítése.	<i>Gerinctorna. Torna: Gerenda gyakorlatok összeállítása</i>	Egyéni adottságának megfelelően fejlődjön hajlékonysága, lazasága, rugalmassága, izomereje.	Esz	Vizuális kultúra:vizuális kommunikáció
119-124	Az ugrás első és második ívének az egyén adottságainak megfelelő növelése.	Talajon, padon, zsámolyon rávezető gyakorlatok. Szekrényugrást előkészítő célgyimnasztikai és rávezető gyakorlatok. Felguggolás szekrényre 90-100 cm távolságról kéztámasszal. Guggolóátugrás (3-5 rész) szélkében.	Az ugrást a lendületesség jellemezze. Ellenőrzés: támaszugrások	Esz	Vizuális kultúra:vizuális kommunikáció
125-128.	A gyakorlatok esztétikai végrehajtása.	<i>Torna:</i> Függés, egyensúlygyakorlatok, vándormászás. Gyűrűgyakorlat, gerendagyakorlat. Guggolóátugrás. Terpeszátugrás, gurulóátfordulás (3-5 rész).	Tudjon önállóan a tanult tornaelemek alkalmazásával összefüggő gyakorlatokat bemutatni.	Esz	
129.-130.	Felmérés	Talaj, gerenda, ugrás és gyűrűgyakorlatok bemutatása	Minimum 4 elemből álló gyakorlat folyamatos, precíz végrehajtása	Szo és Esz	

131-136	A kosárlabda játékban az összehangolt cselekvés kihangsúlyozása.	<i>Kosárlabda:</i> Egyéni védekezés kar és lábmunkája. Büntetődobás 1 vagy 2 kezes dobással. Emberfogásos védekezés. Szerelések.	<i>Kosárlabda:</i> a tanult technikai- taktikai elemeket alkalmazza a kosárlabda játékban. Ellenőrzés: 1:1 elleni játék	Ha és Ma	Matematika: térbeli tájékozódás
Április 137-142	A futómozgásoknál a fáradtság leküzdése.	Erősítő hatású tömöttlabda-gyakorlatok. Kitartó futás 12 percig, állóképesség fejlesztése. Szökdelő gyakorlatok helyben és haladással ugrókötéllel.	Akaraterő növekedjen	Ha-te	
143-146.	Labdarúgás	Labdarúgás: Játékos páros és társas-gyakorlatok. Labdavezetési gyakorlatok akadálypályán. Átadások párokban passzív, majd aktív zavaróval egyszerű lövőcsellel.	A védelemben egymáshoz igazodva (egymást kisegítve) helyezkedjenek el.	Ma és Ha	
147.-149.	Felmérés	NETFIT	Szabályok betartása	Szo	

150-156	A gyorsaság, ugróerő fejlesztése.	Nyújtó, lazító jellegű szabadgyakorlatok. Fokozó futás. Ugróiskola: sorozatugrások egy és páros lábon. Futásból felugrások, továbbfutások (árokugrások). Térdelőrajt 2-3 -szor 50-60 m pihenőkkel. Kislabdahajítás: technika csiszolása és távolságra törekvéssel.	A rajthelyzetből megfelelő iramú gyorsítás. A lendítőerő szerepének tudatossága. Ellenőrzés: Kislabda dobás 60 méteres futás	Ha-te	
157-160.	<i>Kézilabda</i>	<i>Kézilabda:</i> <i>Kapura lövések helyből, mozgásból.</i> Támadásból védekezésbe való gyors visszarendeződés. Páros lefutások Indítások	<i>Kézilabda:</i> a mozgások gyors, balesetmentes végrehajtása, a durvaság kizárása.	Any-ta és Ma	Matematika: térbeli tájékozódás
161.	<i>Felmérés</i>	Felugrásos kapuralövés	Helyes technikai végrehajtás	Szo	
Május 162-165	Ismerjék meg a repülő váltás előnyeit.	A futás-előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. Folyamatos futás váltakozó sebességgel. Futóiskola: a kar-, lábmunka összehangolása. Váltófutás kétkezes váltással, repülőváltással, egyenes pályán segédvonalak alkalmazásával.	A váltások határok közötti gyorsuló mozgásban történő végrehajtása.	Any-ta	
166	Felmérés	Felmérés: 12 perces futás, helyből távolugrás	Kitartó futás	Szo	

167-169.	Ismerjék meg és tudatosuljon a távolugrásnál a legoptimálisabb sebesség	Távolugrás kényszerítő helyzetek alkalmazásával talajfogás előre nyújtott lábbal.	Fejlődés	Ha	
170.	Felmérés	Távolugrás	Törekedjen a helyes kivitelezésre	Szo	
171-173.	Javuljon a súlylökésben a lendületszerzés és kilökés ereje.	A súlylökést előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Súlylökés</i> helyből, továbbá a lökéshez szükséges lendület biztosításával hátulról hajlított lábbal történő indítással, a szabályok megismerésével.	Legyen összhang a kilökésben a testrészek között. Növelje teljesítményét az atlétikai számokban.	Any-ta	
174.	Felmérés	Ellenőrzés: súlylökés	Ügyes tanulók osztályzással való jutalmazása	Szo	
175-177	Gyakorlás	<i>Távolugrás: váltófutás.</i> Ellenőrzés: helyes váltás <i>Kosárlabda: a tanult technikai, taktikai elemek alkalmazásával.</i>		Ha	
Június 178-181	Játékban a tudásszint megállapítása. Sportszerű önzetlen csapatjáték.	<i>Atlétika: felzárkóztatás, differenciált foglalkozással az ügyesebb tanulók mozgásának csiszolása.</i> <i>Kézilabda</i>	Tudják alkalmazni a tanult labdajátékokban a megismert technikai, taktikai tudást.	Ha –ön és fen	

		Tanulók éves munkájának értékelése			
	Jelölések a tanmenetben: Kiemelt fejlesztési feladatok: te fen ta ön Kulcskompetenciák: Any Ha Szo Ke	<i>A testi és lelki egészségre nevelés</i> <i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i> <i>A tanulás tanítása</i> <i>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i> <i>Anyanyelvi kommunikáció</i> <i>A hatékony önálló tanulás</i> <i>Szociális és állampolgári kompetencia</i>			

	Esz In	<i>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia</i> <i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkéesség</i> <i>Intellektuális kompetencia</i>			
--	---------------	---	--	--	--

1. Páros fogó

Fogjuk meg egymást! A kijelölt fogó, akit megérint, átveszi a fogó szerepét. Az új fogónak hangosan be kell jelentenie, hogy szerepcsere történt. Futás!

2. Zsinórlabda

Két egyenlő létszámú csapatot alakítunk. Kijelöljük a pályát (kb. húsz méter hosszú, tíz méter széles téglalap), középen keresztbe két méter magasan két rúdra - vagy ha van, két fára - kihúzzunk egy zsinórt. Kell még egy nagy labda is. A két csapat a két pályafélén helyezkedik el, lehetőleg úgy, hogy ne maradjon védetlen, üres terület. Vagyis a zsinór fölött és a pályán is, szétszórta. A kezdő játékos vagy egyszerűen átdobja a labdát a levegőben az ellenfélhez, vagy a hátsó vonalról szervál, kézzel megütve a labdát. Csak kézzel szabad ütni (legjobb ujjheggyel), elkapni, rúgni, fejelni nem szabad! És mindig a zsinór fölött röpködjön át! Ha leesik valamelyik pályán a földre, vagy elkapják, vagy nem kézzel ütik - gól! Ha kívül esik le a pálya vonalán, az kap gólt, aki utoljára ütötte! Minden gól után újrakezdünk, átdobjuk, szerváljuk a labdát az ellenfél területére. Lehet passzolgatni egymás közt, majd alkalmas pillanatban átütni, csak az a lényeg, hogy ne ejtsük le a saját területünkön! (Ha a zsinór alatt megy át, az is gólt jelent annak, aki dobta.) Játshatjuk meghatározott számú gólig (mondjuk, húszig), s utána pályát cserélünk.

3. Pontszerző

A tanulókat két csapatba osztjuk, és az egyik csapatot jelzőszalaggal megkülönböztetjük. A játékosok szétszórta helyezkedjenek el a játéktérületen. A játék célja az átadási módok, az emberfogásos védekezés, illetve a védőtől való elszakadás és üres helyre helyezkedés alapformáinak gyakorlása, alkalmazása. Ennek megfelelően az egy csapathoz tartozó játékosok arra törekednek, hogy a labdát megszerezzék, azzal minél több átadást végezzenek egymás között, illetve, hogy ugyanezen feladatok eredményes megoldását az ellenfél megakadályozza vagy megnehezítse.

4. Kapitánylabda

Szer: 1-2 gumilabda. Két csapat helyezkedik el a teremben középen kettéosztott pályán. Minden csapat mögött 1-1 ellenfél játékos áll. A játék feldobással kezdődik. Amelyik csapat megszerzi a labdát, a félpályáig előrejőve célozhat, vagy összejátszhat saját kapitányával, aki szintén érhet el találatot. Akit kidobtak, hátramegy a kapitány mellé, és ott játszhat tovább. A repülő labdát el lehet kapni. Ha egy csapat

minden játékosa kiesett, a kapitány megy be játszani úgy, hogy a labdát ő kapja, és folytathatja a játékot. Amelyik csapat előbb dobja ki az ellenfél összes emberét, beleértve a kapitányt is az győz.

5. Fogó labdavezetéssel

Szer: 4-5 kosárlabda. A tanulók szétszórtnak helyezkednek el a teremben. 4-5 gyerek labdavezetéssel kergeti a többieket. Akit megérintenek, azzal labdát és szerepet cserélnek. Az győz, aki nem volt fogó.