



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola

Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés tantárgy

5. osztály

T A N M E N E T

Óra: 5 óra/hét. Éves óraszám: 168.

Megjegyzés:

Fontos a felzárkóztatás a korosztálynak megfelelő koordinációs, kondicionális szintre.

TEMATIKAI EGYSÉG	ÓRASZÁM
Természetes és nem természetes mozgásformák	25
Sportjátékok	45
Atlétikai jellegű feladatok	35
Torna jellegű feladatok	24
Alternatív környezetben űzhető sportok	24
Önvédelmi és küzdőfeladatok	10
10% - Egyéb /NETFITT, öko-projekt/	17
összesen	180 óra

Óraszám	Cél - fejlesztés	Tananyag	Követelmény Állandó jellegű gyakorlat	Kompetenciák	Kapcsolódási pontok
1..	A testnevelési órák, valamint a tanórán kívüli foglalkozások rendje. Higiéniai ismeretek	A testnevelési órákkal, sportfoglalkozásokkal kapcsolatos tudnivalók. Balesetvédelem.	Rendelkezzen egyéni felszereléssel,	Szo	<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel és háztartás.
2-3.	A testnevelés órák helye, le-felvonulás, felmentés, felelősök, öltözet-öltözködés	Játékos, általános hatású szabadgyakorlat. <i>Futások térd- és sarokemeléssel, irányváltással.</i> .	A feladat pontos végrehajtása. Alaki formákat tartás	Szo	
4.	Testnevelési óra rendgyakorlatainak kialakítása	Rendgyakorlatok, sorakozás egyes és kettes oszlopba, jelre szétszórás és visszarendeződés	Fegyelmezett végrehajtás	Szo Esz	Matematika: térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok
5.	Gyakorló óra	Rendgyakorlatok, fogójáték, játékos szabadgyakorlatok	Szabályok betartása	Szo	
6.	A futó-állóképesség megállapítása.	<i>Futás 4-6 percig egyéni iramban.</i> Utánzó mozgással váltóversenyek	Feladatok pontos végrehajtása	In-te	Vizuális kultúra: kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció

7-9.	A labdás ügyesség szintjének megállapítása. A testnevelési óra megszerettetése (éves feladat)	Játékos, általános hatású szabadgyakorlatok. Futás: keresztlépéssel – labdakerüléssel – és labdaátlépéssel. <i>Labdacica gurítással, dobással egy és több cicával.</i>	Mozgástapasztalat szerzése a labda elkapásában, dobásában.	Ha	
10.	Labdagurítás és dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Játékos társas gyakorlatok. Labdahajsz		Ha	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
11.	Állóképesség növelése, javítása	Kitartó futás, állóképességet fejlesztő futógyakorlatok	A maximális teljesítményre törekvés.	In-te	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
12.	Az akaraterő fejlesztése a kitartó futásban.	<i>12 perces futás felmérése.</i> Zsinórlabda.	A maximális teljesítményre törekvés.	In-te Ha	
13-14.	Állóképesség, akaraterő növelése	Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban.	Teljesítményre való törekvés	In-te	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, test
15-16.				Szo-te	

17.	Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása, akaraterő fejlesztése Gyors megindulás (futóiskola). A játékokban való aktív részvétel.	Általános bemelegítés, erősítő hatású gyakorlatok Erősítő hatású szabadgyakorlatok. Futás feladatokkal; játék az irammal. Labdakezelést fejlesztő gyakorlatok: <i>átadások, elkapások párokban</i>, állás és mozgás közben. Fekete-fehér.	Teljesítményre való törekvés Figyelem a labdás feladatok pontos végrehajtásában. KITARTÓ FUTÁS.	In-te Ha-ta	
18.	Gyakorlatok helyes végrehajtása	Felmérés: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, hanyattfekvésből felülés, hasonfekvésben törzsemelés Játék: érintőfogó, terpeszfogó	fegyelmezett végrehajtás	Szo	
19.-20.	Ugróerő fejlesztése. Helyből távolugrás előkészítése	Ugrókötel gyakorlatok. Szökdelések egy és váltott lábon haladással. <i>Sorozatugrások</i> egy és páros lábon. Váltóversenyek feladatokkal.	Az ugrások leglényegesebb része a felugrás (tudatosítás).	In-te	
21.	A felmérésben a figyelem összpontosítása.	Helyből távolugrás felmérése	fegyelmezett végrehajtás	Szo	

22.-23.	Mozgáskoordináció fejlesztése. Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása.	Erősítő hatású szabadgyakorlatok. Futóiskola. <i>Zsámoly átugrásával célba dobás.</i> Célba dobás álló célpontra. Bombázás.	A játékszabályok pontos betartása.	Szo és Esz	
24.-25.	A rajthelyzetek helyes végrehajtása. (Ha 4. osztályban elsajátították a guggolórajtot, akkor most átismétlés után a térdelőrajt szerepel.)	Határozott formájú szabadgyakorlatok. Indulások térdelésből – guggolásból – fekvésből – féltérdelésből - állásból. <i>Térdelő- (guggoló-) rajt:</i> a futó elhelyezkedése, vezényszavak. A rajt gyakoribb hibái. Gyorsfutó versenyek térdelő- (guggoló-) rajtból indulva. Váltóversenyek futással – tárgykerüléssel.	A helyes rajt pontos betartása (A rajt befolyásolja a futás eredményét).	Any-ta	
26.-27.	A váltásnál előforduló hibák megismerése, azok leküzdésére törekvés.	Játékos társas gyakorlatok. Váltófutás. Váltás oszlopban, helyben. Körben botátadás; kétkezes váltással. <i>Váltóversenyek 30–50 m-es távon.</i> <i>Váltóversenyek labdás feladatokkal.</i>	A kétkezes váltás technikájának megismerése.	Any-ta	
28.	Rövidtávú állóképesség felmérése	Gyorsfutás 60 méteren	Rajt szabályainak betartása	In-te és Szo	

29.	A távolugrásnál a kar, láb helyzetének koordinált összekapcsolása a teljesítmény növelése érdekében.	Bemelegítő futás feladatokkal. Szabadgyakorlatok a távolugrás előkészítésére. <i>Távolugrás 8-12 lépés nekifutással</i> (elugrás 60 cm-es elugró-sávból). Erőteljes lendítés térdben hajlított lábbal – repülés a felugrás helyzetében.	Tudatosuljon, hogy az ugrások leglényegesebb része a felugrás. Kar és váll mozgásának összhangja.	Any-Ha	
30.	A megszerzett technikai tudás alkalmazása	Gyakorló óra: távolugrás	Tudatosítás, az ugrás gyakorlása	In	
31.	Figyelem összpontosítása	<i>Felmérés:</i> távolugrás nekifutással	A megszerzett tudás lehető legmagasabb szintű alkalmazása	Szo	
32.-36.	Az ugrókészség fejlesztése. Kar-, váll-, törzsgyakorlatok tudatosítása. A nekifutás sebessége befolyásolja az ugrás nagyságát.	Kitartó futás. Távolugrást előkészítő szabadgyakorlatok. Sorozatugrások (egy- és páros lábon). <i>Távolugrás 4–6 lépésről. Leérkezés a repülés testtartásával.</i> Távolugró versenyek. <i>Ellenőrzés:</i> – guggoló technika	Az őszi testnevelés órai futások jelentősége: tudatosuljon a légzés szerepe.	In-te	
				Any-ha	

37.-39.	A magasugrást szivacsbalára, ill. szabadban jól előkészített (felásott) ugrómederbe végeztessük! Szerezzén jártasságot a magasugrásban.	Futások irányváltoztatással. Szökdelések egy és páros lábon. Magasugrást előkészítő szabadgyakorlatok. <i>Magasugrás lépőtechnikával.</i> Erőteljes láblendítés és felugrás, talajérés. Versengés.	Az ugrás fázisainak helyes összekapcsolása.		
40.	A megszerzett ugróerő hasznosításának megismertetése. A törzs- és lábgyakorlatok tudatosítása.	Futások irányváltoztatással. Szökdelések egy és páros lábon. Magasugrást előkészítő szabad- (cél) gyakorlatok. <i>Magasugrás lépőtechnikával.</i> Erőteljes a láblendítés és felugrás; – talajérés. Magasugró verseny.		In-te	
41.	Figyelem összpontosítása	<i>Felmérés:</i> magasugrás (cm)	A megszerzett tudás lehető legmagasabb szintű alkalmazása	Szo	
42.-44.	A kislabdahajításnál a lendület és a hajítás közötti összefüggés megláttatása.	Folyamatos futás 6-8 percig. Kislabdahajítást előkészítő szabadgyakorlatok. <i>Kislabdahajítás távolba:</i> állásból indítva – dobóterpesz felvétele. Pár lépés nekifutással. Zsámolylabda kézilabda szabállyal.	Szerezzén elfogadható tudást a labda elkapásában, dobásában.	Ha-te	

45.	Gyakorlóóra	Kislabdahajítás gyakorlása távolságra törekvéssel	A kislabdahajításnál tudatosuljon a kidobó-hajító mozdulat.	Ha	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
46.	Figyelem összpontosítása a kislabdahajítás bemutatására	Felmérés: kislabdahajítás távolba	A megszerzett tudás lehető legmagasabb szintű alkalmazása	Szo	
47.-50.	Labdás ügyesség fejlesztése játék- és feladathelyzetekben.	Gimnasztikai és ügyességi gyakorlatok felfűjt labdával: labdacica gurítással, majd dobással egy és több cicával. Labdás fogó, labdakerülő.	Javuljon a labdaérzéke, fogásbiztonságra törekvés	Ha	
51.-55.	A labda nélküli mozgások elsajátítása.	Kitartó futás (kis pihenő megengedett) 6-8 percig. Általánosan fejlesztő hatású szabadgyakorlatok. <i>Labda nélküli mozgások: indulás – irányváltoztatás – megállás</i> (kosárlabda játékban).	Szerezzenek jártasságot az indulások, megállások, irányváltoztatások gyors végrehajtásában	Any-ta	
56.	A labdával történő mozgás helyes lépésritmusának kialakítása.	Ismételt futások 300-400 m-en (3-4-szer). <i>Kosárlabdában a 2 lépéses szabály átisméltése.</i> Célbadobó verseny kosárlabdával.	Játék közben is tudjon figyelni a kétlépéses szabályra.	Any-ta	

57.	Gyakorló óra	2 lépéses szabály ismételése, játékokban való használata	Szabályok betartása	Ha	
58.-61.	A dobóerő fejlesztése.	Futás feladatokkal. Általánosan fejlesztő hatású <i>tömöttlabda gyakorlatok 1-2 kg-os labdákkal</i> : gurítások, dobások állásban és mozgás közben. Kiszorító párokban, tömöttlabdával. Váltóverseny labdahordással.	Tudjanak dobásokat végrehajtani a különböző súlyú labdákkal! KÉTKEZES FELSŐ ÁTADÁS	Ha	
62.	A kosárlabda játék alapjainak megismertetése.	Indiánszökdelés, galopp-szökdelés járás és futás közben. Gyors járásból felugrás egy lábról, leérkezés ugyanarra a (elugró) lábra. Labdaátadások helyben. A védő helyezkedése. A támadó helyezkedése. Szabályok betartása.	A labda fogásbiztonságának növelése.	Any-ta	Magyar nyelv és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése
63.-64.	Jártasság a védekezésben (kosárlabda).	Ismételt futások 200-300 m-en. Játékos labdagyakorlatok. Labda felvétele a talajról, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Célba dobás zsámolyra.	Tanulják meg a védő helyezkedés legáltalánosabb szabályait!	Ha	

65.	Kosárlabda játékhoz elengedhetetlen fogásbiztonság növelése.	<i>Védőjátékos helyezkedése a dobással és labda nélkül támadóval szemben.</i> Különböző magasságból érkező labda elfogása mozgás közben – akadály megkerülésével. Játék két csapattal.	Pontos labdaátadások. A kosárlabda játékban a sportszerű magatartás betartása.	Ha-te	Matematika: térbeli tájékozódás
66.	Felmérés	400 méteres futás felmérése	teljesítményorientáció	Szo	
67.-68.	Kéz és láb összhangja a labdavezetés közben.	Folyamatos futás kijelölt pályán akadályok leküzdésével. <i>Labdavezetési gyakorlatok:</i> feladat: kézzel-lábbal egyszerre vezetni	LABDAVEZETÉS.	Ha-te	
69.-70.	Labdavezetés és átadás gyakorlása	Ügyességet fejlesztő <i>labdavezetési és -átadási gyakorlatok:</i> tárgykerüléssel – irányváltással. Váltóversenyek labdaadogatással. Kosárlabda játék egyszerű szabályokkal.	A kosárlabda szabályok folyamatos megismerése, betartása.	Any-ta	
71.	Kosárlabda játék gyakorlása, felmérés	Kosárlabda játék két csapatban. Mellső kétkezes palánkra dobás osztályozása	A kosárlabda szabályainak betartása.	Ha	

72.-74.	A kézilabda játék alapjainak megismertetése.	Labda adogatása, kétkezes, egykezes átadások; a labda fogásmódjai különböző helyzetekben, a fej feletti, mell- és csípőmagas; labdavezetés közbeni irányváltoztatások; labda adogatása párokban, hármásával,	A labda fogásbiztonságának növelése. Tanulják meg a védő helyezkedés legáltalánosabb szabályait!	Szo	Környezetismeret: testünk, életműködéseink
75.	Egyéni (erő) képesség fejlesztése. A lazító hatású gyakorlatok tudatosítása.	A talajtorna elsajátítását előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok, játékos kúszások-átbújások. Mászókötélen egyéni képességek szerint lehetőleg mászókulcsolással. <i>Küzdőgyakorlatok:</i> Társ eltolása – elhúzása. Kötélhúzás.	Tudatosuljon tanítványainkban, hogy a helyes technikai (mászókulcsolás) végrehajtás segíti az eredményességet.	Szo és Esz	
76.-79.	A gimnasztikai gyakorlatok szerepének tudatosítása.	Játékos társas-gyakorlatok. <i>Tovahaladás bordásfalon</i> utánfogással; függésben húzódzkodási kísérletek. <i>Küzdőgyakorlat: eltolás-elhúzás gyakorlása</i> Füle-farka.	Az egyes feladatok pontos végrehajtása. Az akaraterő növelése.	Szo-te Szo	

80.-81.	Egyensúlyi helyzet biztonságának fejlesztése.	Futás feladatokkal: guggolás – felugrás – fordulatok – hason-fekvés stb. <i>Küzdőjátékok párokban.</i> Egyensúly-gyakorlatok padon: járás előre, oldalt, hátra fordulatokkal. Járás társhordással. Tréfás gyakorlatok. Váltóversenyek.	KÖTÉLHAJTÁS KÖTÉLMÁSZÁS		
82.	Felmérés	Kötélmászás, Ki a körből!	Figyelemösszpontosítás	Szo	Környezetismeret: testünk, életműködéseink
83.-85.	Fegyelmezett, szép testtartás a tornaelemek végrehajtásánál.	A talajtornát előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Gurulóátfordulások előre guggolótámaszból; terpeszállásból nyújtott ülésbe, guggolótámaszba.</i> Tűz – víz – repülő.	A gyakorlatsor elemeinek pontos végrehajtása.	Ke és Esz	Vizuális kultúra: látványok megfigyelése
86.	A gimnasztikai gyakorlatok helyes végrehajtásával a harmonikus testtartásra törekvés.	Célgimnasztikai gyakorlatok a vállöv és csípőízület lazítására. <i>Gurulóátfordulás hátra</i> különböző kiinduló-helyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Labdás fogó (labdavezetéssel).	A gyakorlatsor elemeit gördülékenyen kapcsolja össze!	Ke és Esz	
87.	Az erősítő hatású gyakorlatok tudatosítása.	Erősítő hatású szabadgyakorlatok. <i>Tarkóállás</i> nyújtott testtel (láb-, csípőemelés és	Végezzen rendszeresen erőfejlesztő	te	

88.	A fordított testhelyzetekben a biztonságra törekvés	alátámasztás) – hanyattfekvésből – ülésből. Lazító, nyújtó hatású botgyakorlat. Gurulóátfordulás előre nyújtott ülésbe, vissza tarkóállásba. Lépegetés a <i>bordásfal mellett kézállásig és vissza.</i>	gyakorlatokat! (fekvőtámasz – húzódzkodás stb.) A fordított testhelyzetekben is őrizze meg egyensúlyát!	Any-ta és Esz	
89.-90.	Gyakorló óra	Célgimnasztikai gyakorlatok. Egyensúly gyakorlatok. <i>Mérlegállás</i> bordásfalnál, társ segítségével, szabadon. Gurulóátfordulások, tarkóállás gyakorlása. Fogasztó.	FEKVŐTÁMASZ, KARHAJLÍTÁS, HÚZÓDZKODÁS	Ke és Esz	
91.-93.	A segítségnyújtás pontos végrehajtása. A gyengébb tanulók felzárkóztatását mind tanári, mind tanulói segédlettel biztosítjuk!	A vállöv támasztóerejének növelését szolgáló célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Fellendülési kísérletek kézállásba:</i> – guggolótámaszból láblendítések, – bordásfalon lábbal járás kézállásig	Javuljon teljesítménye az egyensúlyi és támasz helyzetekben!	Ha és Esz	

		– kézállási kísérletek <i>társ segítségével</i> bordásfalnál – szabadon – <i>kézállási kísérletek bordásfalnál szabadon, önállóan.</i> Váltóversenyek fel- és leugrásokkal. Kötélmászás. Fogasztó szétszórta.		Ha és Esz	
94.-96.	Figyeljünk fel, és azonnal javítsuk az egyes tanulókra lebontottan a tornaelemek tanítása során mutatkozó egyedi típushibákat!	Erősítő hatású célgyimnasztikai gyakorlatok. <i>Összefüggő talajgyakorlatok</i>, a tanult gyakorlatelemek összekapcsolása: gurulóátfordulások, tarkóállás, mérlegállás.	Javuljon teljesítménye és folyamatosan legyen képes végrehajtani az egyszerűbb tornaelemeket! Sajátítsa el és biztonsággal mutassa be a képességeinek, felkészültsége jelenlegi állapotának megfelelő gyakorlatokat, gyakorlatsort!	Ha és Esz	Technika, életvitel és gyakorlat, közlekedési ismeretek Környezetismeret: testünk, életműködéseink, időjárás, éghajlat
97.-99.	Biztosítsunk számukra sok gyakorlási lehetőséget a tornamozgások gyakorlására.	Zsugorfejállás. Cigánykerék. <i>Összefüggő talajgyakorlat.</i> <i>Fejállási kísérletek</i> (segítővel). Kézállás segítővel. Mászás. Zsinórlabda.		fen	
100.-101.	Tanítványaink a szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben! Növekedjen edzettségi szintjük.	A tárgyi feltételeket figyelembe véve, a lehetőségektől függően: – hógolyózás – szánkózás (szánkóhúzó váltóverseny) – csúszkálás – hóemberépítés (várcsata).	Megfelelő öltözéssel, felszereléssel készüljön a szabadban végzett mozgásokra! Ismerje meg a téli foglalkozás		

102.-103.	A szánkóval, csúszkálással, hógolyózással történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, melyik eszköz felel meg tudásuknak, felkészültségüknek.	A hideg, száraz időszakban alap-állóképesség fejlesztése: – futások hosszabb távon – képességfejlesztő gyakorlatok – játékok (eszközös játékok). A téli időszakban nem teljes órában 10-15 perc szabadtéri gyakorlatok (bemelegítő futás, kitartó futás).	örömet, veszélyeit! Vállaljon szabadtéri tevékenységet! Alkalmazkodjon a növekvő terhelés elviseléséhez! KITARTÓ FUTÁS A SZABADBAN.	fen-te	
104.-106.	A szervezet felkészítése a további feladatok elvégzésére.	Erősítő hatású padgyakorlatok. <i>Zsámolyon, szekrényen fel- és leugrások.</i> Összefüggő talajgyakorlat. Bombázás. Kötélmászás.	ÖSSZEFÜGGŐ TALAJGYAKORLAT	Esz	
107.	A változatos feladatok szerepe az eredményességben.	Padon zsugorkanyarlati átugrás mindkét oldalra. <i>Zsugorfejállás (fejállási kísérletek). Cigánykerék.</i> Kötélugrás: átugrás hajtott kötélén, kézen fogva.		Esz-ta	
108.	Játékos feladatokkal segítsük a kötélugrás megszerettetését!	Erősítő hatású bordásfal-gyakorlatok. Függőállásban végzett gyakorlatok. <i>Kötélugrás:</i> kötélhajtás egyénileg egy és páros	KÖTÉLUGRÁS	Szo-te	

109.-110.	Ismertessük meg és fejlesszük tanítványainkban a célgimnasztikai, előkészítő-rávezető gyakorlatokat!	lábon előre – hátra – keresztezve. Célbadosó versenyek. Játékos kúszások (talicska, lajhár, foka, nyúl, sánta róka). Versengések. Kötélmászás. Zsugorfejlállás – fellendülés kézallásba. Cigánykerék. <i>Kötéluarás:</i> ugrás a hajtott kötéluen minél többet.	Javuljon biztonságérzete a fordított testhelyzetekben végzett gyakorlatok végzésében!	Esz-te	
111.-114.	Használjuk ki a páros gyakorlatok adta motívációs lehetőségeket!	Erősítő hatású tömöttlabda gyakorlatok. Labdabadosok hátra (2 kg). Bordásfalon függőállásban továbbaladás utánfogással. Kúzdőgyakorlatok párokban. <i>Kötéluarás</i> helyváltoztatással.	Rendszeres erősítő hatású kar- és törzsgyakorlatok végzése.	Szo	
115.	Felmérés	Kötéluarás helyben, időre	Teljesítményben: pontosság, maximális intenzitás	Szo-te	
116.	A koordinált tevékenység fejlesztése.	Zsámolyon, szekrényen fel- és leuarások. Váltoversenyek szökdélésekkkel, akadályok lekúzdésével. <i>Mászás kötéluen.</i> <i>Kúzdőgyakorlatok.</i> Kötéluarás.	KÖTÉLMÁSZÁS. HAJLÍTOTT KARÚ FÜGGÉS (20-30 mp-ig)	Esz és Ke-te	

117.-120.	Ugróerő fejlesztése az ugrószekrényre való feljutáshoz.	<i>Játékos ugrókötél gyakorlatok.</i> 3 részes ugrószekrényre felugrás guggolótámaszba és leugrás feladatokkal. Bombázás.	Fejlődjön a támaszvétel helyzete! TÖMÖTTLABDA-DOBÁS.	Ke és Esz	
121.-122.	A dobantódeszka rugalmasságának kihasználása.	A szekrényugrást előkészítő célgyimnasztikai gyakorlatok (talajon, padon nyúlugrások). Ugrószekrény széltejben: 3-4 rész: felguggolás, <i>függőleges repülés feladatokkal</i> : térdfelhúzás, lábterpesztés, fordulatok stb. Fekete-fehér.	A szekrényugrásoknál a lendület, a támaszvétel legyen folyamatos! HELYBŐL TÁVOLUGRÁS.	Esz	
123.-125.	Az elrugaskodáskor a szekrényfogás és lendítés összhangjának tudatosítása.	Célgyimnasztikai gyakorlatok a szekrényugrás előkészítéséhez (talajon, padon zsugorkanyarulati kísérletek továbbhaladással). <i>Zsugorkanyarlati átugrás mindkét oldalra.</i> 3 részes szekrényre felugrás guggolótámaszba, és leugrás feladatokkal.	Az ugrásoknál a nekifutás legyen lendületes!	Ke és Esz	
126.-131.	A nehézségek tudatos, bátor leküzdése.	Bátorugrást előkészítő gimnasztikai gyakorlatok. <i>Bátorugrás</i> számolýról – 3 részes szekrényről. <i>Küzdőgyakorlatok</i> – játékok párokban.	A tanult elemek helyes alkalmazása. A feladat pontos végrehajtása.	Szo és Esz-te	

132.-136.	Alkar- és vállizomzat erősítése a támaszugrásokhoz.	Helyből távolugrás. Sorozatugrások. Akadályverseny különböző szerek beiktatásával. <i>Sorozatbukfenc előre talajon.</i> Gurulóátfordulás előre padon. Felguggolás 3-4 részes ugrószekevényre, gurulóátfordulás előre. (bombázás).	FÜGGÉSBEN HÚZÓDZKODÁS. A hibák felismerése, tudatos javítása.		
137.	Egymás segítése a különböző ugrásfeladatokhoz. Öko-projekt	A támaszugrást előkészítő gimnasztikai gyakorlatok. <i>Támaszugrások:</i> – felguggolás: gurulóátfordulás – zsugorkanyarulati ugrás – függőleges repülés – bátorugrás.	A feladatok pontos bemutatása.	Szo és Ke és Esz	
138.-139.	A figyelem összpontosítása az ugrásoknál. (Balesetveszély!)	Határozott formájú szabadgyakorlatok. <i>Támaszugrások gyakorlása,</i> hibajavítás, ellenőrzés.	Fegyelmezett végrehajtás	Szo	

140.	A kézilabda technikai ismereteinek gyarapítása labda nélkül és labdás gyakorlatokban.	<i>Kézilabda:</i> labda nélküli mozgások: alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatás.: – labdavezetés helyben, mozgás közben – labdaátadások helyből Kapura lövés helyből	A labda nélküli mozgásokat jártasság szintjén tudja végezni.	Ha	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció Matematika: térbeli tájékozódás
141.-142.	Könnyített szabályokkal a kézilabda-játék megszerettetése.	<i>Kézilabda:</i> labda nélküli mozgások: – védőmozgás oldalazó lépéssel – védőmozgás tükörszerű mozgással. Páros lefutások mély-magas labdavezetés; Kapura lövés nekifutásból Pontszerző	A kézilabda játékban tudja alkalmazni a tanult gyakorlatokat!	Any-ta	Magyar nyelv és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése
143.	Labdabiztonság fejlesztése			Any-ta	

144.	a labdavezetésben, labdaátadásban.	<i>Kézilabda</i> :támadó és védő feladatok terület és emberfogással Játék két csapatban könnyített szabállyal.	Szabály ismerete, alkalmazása a játékban	Any-ta	
145.	Cselek alkalmazása a játékban	<i>Kézilabda</i> : Cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel Játék két csapatban.	Szabályok betartása	Szo	
146.- 149	Felmérés			Szo	
150.-151.	Játékigény kielégítése	<i>Kézilabda</i> : indulócsel- labdavezetés- kapura lövés	figyelmeztetett végrehajtás	Ha-te	
152.	A nyújtó, erősítő hatású gyakorlatok tudatosítása.	<i>NETFIT</i>	Szabályok megismerése és alkalmazása	Esz-te	
153.	A megszerzett ugróerő hasznosítása.	<i>Tollaslabda, ping-pong, lábtengo,</i> Nyújtó és erősítő hatású gyakorlatok. Ugrások rövid (2-4 lépés) nekifutással akadályok felett. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. <i>Célba dobás kislabdával.</i> <i>Zsámolylabda.</i>	Tudjon 6-8 szabadgyakorlatot önállóan végezni	In-te	
		Kitartó képességet fejlesztő bordásfalgyakorlat.	A kar és láb mozgásának összehangolása ugrásos feladatoknál		

154.	A figyelem megosztása a labda és a cél között.	Fel- és leugrások zsámolyra, szekrényen – átfutások rálépéssel a szerre. <i>Helyből távolugrás.</i> <i>Húzások, tolások párokban.</i>	KITARTÓ FUTÁS SZABADBAN. Törekedjenek a dobásban az optimális megoldásra.	In-te In	
155.	Ugróerő fejlesztése.	Erőfejlesztő medicinlabdagyakorlatok. <i>Akadályfutás 50 m-en, 30-40 cm-es akadályon át</i> (zsámoly, labda átugrása, célba dobás). Célba dobás mozgó célra. Fekete-fehér.	A tanultakat tudja alkalmazni! Ismerje fel, hogy melyik az elugró láb!	In-ha	
156.	Dobásbiztonság – dobóerő növelése.	Mozgáskoordinációt fejlesztő ugrókötel-gyakorlatok. Kötélugrás, a tanultak átisméltése. <i>Helyből magasugrás.</i> Váltóverseny labdával. .	Legyen futómozgása és labda dobása koordinált.	Ha	
157.	A játékelemek felelevenítése. Kosárlabda.	Nyújtó és erősítő hatású szabad- és szergyakorlatok. <i>Futóiskola:</i> sarok-, térdemelés; keresztlépés; oldalazó futás. Szökdeléssel feladatok egy és páros lábon. <i>Kislabdahajítás célba, a távolság növelése.</i>	Sportszerűség a játékban	In	

158.	A dobások irányítása, dobóerő fejlesztése.	Labdacica. Pontszerző. Kitartó futás pihenőkkel. Gimnasztikai gyakorlatok felfűjt labdával. Gurítások, guruló labda elfogása. <i>Célba dobás kézilabdával.</i> Pontszerző játék. Távolbadobó versenyek.	Tudjanak 10-15 m-re dobni kézilabdával.	Szo	
159.	Társra figyelés a páros gyakorlatok végzésében. Labdarúgás.	Folyamatos futás 6-8 percig. Játékos és határozott formájú páros gyakorlatok: <i>küzdőgyakorlatok, játékok párokban.</i> (Labdarúgás)	A küzdőgyakorlatokban a tanult fogások alkalmazása.	Szo	
160.	A szabályok felelevenítése. Kézilabda.	Ismételt futások 200-300 m-en (3-4-szer). Járások, futások feladatokkal. <i>Testnevelési játékok</i> kézilabda-szabállyal, pontszerző, kapitánylabda.	A testnevelési játékokban tudja alkalmazni a szabályokat!	Any-ta	
161.	Gyorsfutásnál a helyes rajt szerepe az eredményességben.	Határozott formájú szabadgyakorlatok. Gyors futás és versenyek 40-60 m-es távon, guggoló-, térdelőrajttal indulva. <i>Rajtversenyek.</i> A rajt gyakoribb hibái – hibajavítás. Váltóversenyek futással – tárgykerüléssel.	Sajátítsa el a helyes rajttechnikát, ill. törekedjen rá!	Any-ta	Környezetismeret: testünk, életműködéseink

162.	A kitartó futásnál a táv fokozatos növelése. A jó váltás elsajátítása.	Kitartó futás a táv fokozatos növelésével. Társas gyakorlatok. <i>Váltófutás. Váltás helyben, mozgásban.</i> Botátadás kétkezes váltással (mindkét kéz átadó és átvevő). Váltóversenyek 50 m-en.	Fokozatos fejlődéssel legyen képes a felméréskor a 12 perc lefutására!	Szo	Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása
163.	Felmérés	60 méteres futás, térdelőrajttal	Rajt szabályainak betartása	Ha	
164.	A kar és láb lendítőmunkájának összehangolása.	Futás feladatokkal. Távolugrást előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Távolugrás</i> 8-12 lépés nekifutással. Erőteljes lendítés hajlított lábbal – repülés a felugrás helyzetében – leérkezés a repülés testtartásával. Távolugró verseny.	A helyes technikai végrehajtás mellett a teljesítmény növelése.	In-te	
165.	A technika szerepe az eredményességben.	Nyújtó és lazító jellegű gyakorlatok a távolugrás előkészítésére. Sorozatugrások egy és páros lábon. Távolugrás nekifutással; a nekifutásnál az	GYORSASÁG FEJLESZTÉS.	Any-ta	

166.	A lendületszerzés és a hajítás közötti összefüggés megláttatása.	optimális sebességre törekvés. Versengések. <i>Kislabdahajítás</i> távolba állásból, páronként. Folyamatos futás a táv növelésénél az egyéni adottság figyelembe vételével. <i>Kislabdahajítás távolba; állásból – dobóterpesz</i> – felállás, hajítás; pár lépés nekifutással dobóvonal mögül. Kézilabda-fogó	Ívképzés a kislabdahajításnál.	In-te	
167.	A tanult technikák csiszolása.	Ismételt futások 300 m-en (3-4-szer). Lazító jellegű gyakorlatok. <i>Rajtok; hibajavítás.</i> <i>Távolugrás nekifutással.</i> <i>Kislabdahajítás távolba 2 csapatban.</i> Labdarúgás.	Fegyelmezetten végezze közvetlen felügyelet nélkül a kijelölt feladatot!	In	
168.	A megszerzett ugróerő hasznosítása.	Futás feladatokkal. Célgimnasztikai gyakorlatok: a magasugrás előkészítésére. <i>Magasugrás</i> lépő technikával. Az elugró láb megállapítása. A nekifutás szöge és a távolság kimérése (5-6 lépés).	Tudjanak önállóan 8-10 percig előkészítő-bemelegítő gyakorlatot végezni!	In-ta	

169.	A kar és láb lendítő szerepe a magasság leküzdésében.	Futások irányváltoztatással. Szökdelések egy és páros lábon. Magasugrást előkészítő szabadgyakorlatok. <i>Magasugrás lépő technikával.</i> Erőteljes láblendítéssel és felugrással talajérés. Versengés.	Az ugrás leglényegesebb része a felugrás.	Ha	
170.	A tanult mozgások begyakorlása.	Lazító-nyújtó jellegű gyakorlatok. Csapatfoglalkozás: 1. <i>Rajtgyakorlatok.</i> 2. <i>Távolugrás nekifutással.</i> 3. <i>Kislabdahajítás.</i>	A tanult mozgások pontos végrehajtására törekedjen	Szo	
171.	Felmérés	Távolugrás nekifutásból Szivacs kézilabda játék	A helyes technika és a távolságra törekedjen	Szo	
172.	Felmérés	Általános hatású szabadgyakorlatok. 12 perces futás. <i>Pontszerző</i>	Legyen teljesítménybeli javulás	Szo	
173.	Az akaraterő szerepe a futásban.	12 perces futás osztályozása	Javuljon futó teljesítménye, lehetőleg ne álljon meg	Ha	
174.	Felmérés	Kislabdahajítás nekifutásból	Javuljon a teljesítménye	Szo és Ha	

175.-176.	Labdás ügyesség fejlesztése. A fogásbiztonság növelése.	Járás és futás közben szökdelések – indiánszökdelés, felugrások. Labdaátadások helyben. Alapállás , alapmozgás – indulás – megállás labda nélkül. Védő helyezkedése. Lépésszabály. Játék.	Biztonságos labdakezelés.		
177.-178.	Játékban a jó helyezkedés. A következő órák lehetnek tiszta labdajáték vagy több, tanult feladatot átfogó órák.	Játékos labdagyakorlatok: álló, guruló labda felvétele helyben és mozgás közben. kétkezes mellső átadás helyben és mozgás közben. Célba dobás palánkra. <i>Kosárlabda játék.</i>	Játékban a sportszerű magatartás.	Ha	
179.-180.	Játékigény kielégítése	Játékos labdagyakorlat párokban. Labdavezetési gyakorlat: kézzel-lábbal. Tanulók éves munkájának értékelése	A játékban a gyors helyzetfelismerés.		

	Jelölések a tanmenetben: Kiemelt fejlesztési feladatok: te fen ta Kulcskompetenciák: Any Ha Szo Ke Esz In	<i>A testi és lelki egészségre nevelés</i> <i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i> <i>A tanulás tanítása</i> <i>Anyanyelvi kommunikáció</i> <i>A hatékony önálló tanulás</i> <i>Szociális és állampolgári kompetencia</i> <i>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia</i> <i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkéesség</i> <i>Intellektuális kompetencia</i>			
--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

A fejlesztés várt eredményei az 8. évfolyam végén	Természetes és nem természetes mozgásformák Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek .A kamaszkori személyi higiéneről elemi tájékozottság. Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban. Atlétika jellegű feladatok Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben .Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendület szerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Torna jellegű feladatok: A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegűmozgásokban. Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. Alternatív környezetben üzhető sportok A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolásiformákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén
---	--

	Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása. Önvédelmi és küzdőfeladatok: A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állás küzdelemben A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.
Minimum követelmény az 8.évfolyam végén	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat. Tudjon 8-10, reggeli tornára is alkalmas szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és végrehajtani. Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet Tudjon tanult technikákat küzdelmen kívül. Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során. Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig. Önmagához mérten fejlődjön ugróüggyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el. Kislabdahajításban a fiú legalább 35 m, a lány 28 m-es eredményt érjen el. Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással. 5-6 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés. Lendület előre-hátra, hátsó függés. Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival. Legyen képes aktívan részt venni kettő sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték technikai elemeit, játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál. Tisztelje az ellenfelét. Vegyen részt a páros küzdelmekben.

Eltérő tantervű tanulók minimum követelménye az 8.évfolyam végén	A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, képességéhez igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt. Tudja követni a vezény szavakat. Figyelem összpontosítása. Tudjon 6-8 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni. Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén. Helyből távolugrásban legalább 170 cm-es eredmény elérése Kislabdahajításban legalább: fiú: 25m, lány: 20 m-es eredményt érjen el.
---	--

1. Egyszerű fogó két fogóval

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

2. Labdacica

Kell hozzá egy labda és egy „cica"! A cicát kiolvassuk. A többiek nagy körbe állnak. A cica bemegy a körbe. A játékosok egymásnak dobják a labdát, lehetőleg úgy, hogy a cica ne érje el. Mindig át kell hajítani a labdát a körön, a szomszédnak nem lehet passzolni! Akinek a dobott labdáját elkapja a cica, azzal helyet cserélnek. Az elgurult labdáért oda lehet szaladni, de ha a cica kapja fel, akkor is a dobó játékoskal cserél helyet! Persze azért igyekezzünk elkapni a labdát, mert mi is lehetünk dobók, vagyis nem érdemes kitolni a másik játékoskal! A cica a körből is kimehet az elgurult labdáért, a játékosok azonban csak a körön belül futhatnak utána.

3. 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 védtelen, üres terület. Vagyis a zsinór fölött és a pályán is, szétszórva. 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 ujjhegygel), 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.

4. Fekete-fehér

A gyermekeket 2 csapatba osztjuk, és egymástól kb. 2 m-re vonalban felállítjuk őket. Az egyik csapat a fekete, a másik a fehér. A tanár valamelyik színt hívja, a színt viselő csapat menekülni kezd a falig futva. A másik csapat üldözi őket, és próbálja a fal érintése előtt megérteni a menekülő játékosokat. Futás után a kiinduló vonalra állnak vissza a csapatok, miközben az összes fogást feljegyezzük. Könnyebb a fogócsapat feladata, ha nemcsak a szemben állót lehet megfogni. Különböző kiinduló helyzetekből indíthatjuk a játékot (ülés, térdelés, fekvés stb.). A falérintés helyett egy vonalat is kijelölhetünk célként. A falhoz történő érkezésnél a fal elé tegyünk szőnyeget.

5. Bombázás

Alakítsatok két csapatot és jelöljétek ki a pályát! A két alapvonal mögött sorakozzatok fel! Minden csapatnál 2-3 kislabda van. A pálya közepére keresztbe tegyetek egy padot! Arra állítsatok fel 5 darab vízzel töltött flakont! Feladat: Találjátok el a flakonokat! Győz az a csapat, amelyik több flakont tudott átdobni az ellenfél oldalára.

6. Labdakerülő

Három csoportot alkotunk, és elhelyezkedünk a pályán. A labda a középső csapathoz kerül, s aki elkapta, megpróbálja a szélső csapatok valamelyik tagját eltalálni. Akit eltaláltak, kiesett. Ha a középső csapat dobója nem talál, akkor a labdát megszerző szélső csapat dobhatja ki a középső csapat valamelyik tagját. A két szélső csapat küzd a középső ellen.

7. Zsámolylabda kézilabda szabállyal

A létszám két csapatban 7-8 játékos. Szükség van 4 zsámolyra és egy kézilabdára. A tanulók a könnyített kézilabda-szabályokkal játszanak egymás ellen. Gólt lehet elérni, ha az ellenfél alapvonalán elhelyezett zsámolyokat a támadó csapat eltalálja. Kapus nincs, csak mezőnyjátékosok szerepelnek. Győztes az idő alatt több gólt elérő csapat.

8. Kiszorító

Osszuk fel a pályát 2-3 vonallal 3-4 sávra. Minden sávban azonos számú játékos legyen. A játék közben senki nem hagyhatja el a saját sávját. A játékosok szétszórtan helyezkednek el. A játék célja, hogy rúgással vagy fejeléssel kiszorítsák a másik csapatot a térfelükről.

9. Ki a körből

Rajzoljunk nagy kört, melybe minden gyermek beáll. „Vigyázz kész rajt” vezényszóra mindegyik igyekszik a másikat a körből kitolni, de úgy, hogy ő ne lépjen ki. Akinek a lába csak egyetlen pillanatra is a körön kívülre került, kilép, és nem játszhat tovább. Csak párosával lehet küzdeni, többen nem mehetnek egy ellen. Aki utoljára marad a körben, az a győztes.

10. Füle-farka

Létszám: tetszőleges páros számú tanuló. A játék leírása: a tanulókat két csoportba osztjuk, a két csoport egymással szemben vonalban, kézfogással áll fel. A sorok egyik vége a „füle”, másik vége a „farka” elnevezést kapja. A tanár a sorok valamelyik végét szólítja. Ekkor a kézfogás elengedése nélkül az egész sornak futva át kell bújni a saját sor másik végén álló két tanuló kaput tartó keze alatt, majd vissza kell állni a kiindulóhelyre. Amelyik csapat előbb áll a helyén, 1 pontot kap. Győztes, aki meghatározott idő alatt több pontot gyűjt össze. A játék célja a gyorsaság és az ügyesség fejlesztése.

11. Tűz-víz-repülő

A gyerekek a teremben szabadon szaladgálnak. A tanár hangosan elkiáltja magát, hogy „Tűz!”, „Víz!” vagy „Repülő!”. A tanulóknak a következő feladatokat kell végrehajtaniuk: „Tűz!”-nél egy meghatározott területre (sarokba, kapuba) kell futni, „Víz!”-nél fel kell kapaszkodni egy szerre, bordásfalra, „Repülő!”-nél hasra kell feküdni. Aki utolsónak teljesíti a feladatot, hibapontot kap vagy kiesik a játékból. Az győz aki utoljára bent marad vagy nincs hibapontja. A játék célja a reakciógyorsaság és a figyelem fejlesztése.

12. Labdás fogó

A fogónál van a labda, a menekülőknél nincs, a fogó labdavezetéssel üldözi a menekülőket, akit megfog, annak átadja a labdát. Mivel a labdavezetés megnehezíti a helyváltogatást célszerű több fogóval játszani.

13. Fogyasztó körben és szétszórtan

Rajzoljunk egy kört a játéktér közepére. A tanulókat két egyenlő számú csoportra osztjuk. Az egyik csoport lesz a menekülő, a másik a célbadobó. A menekülők a körben szétszórtan helyezkednek el, a dobók pedig a körvonal mentén. A célbadobók passzolhatnak egymásnak, és megpróbálják eltalálni a menekülőket. Cél, hogy egy minél rövidebb idő alatt tegyék ezt meg. A „szétszórt” változatnál szalaggal különböztessük meg a csapatokat.

14. Pontszerző

A tanulókat két csapatba osztjuk, és az egyik csapatot jelzőszalaggal megkülönböztetjük. A játékosok szétszórtan 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.

15. 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.

16. Kézilabdafogó

Szer: 4-5 kézilabda. 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.