



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola

Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés tantárgy

8. 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-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
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, fektetett dobás	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 erő kifejtés.	<i>Kézilabda:</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. Kapura dobások. <i>Atlétika:</i> Kislabdahajítás gyakorlása. Súlylökés gyakorlása. Váltófutások. Ugrókötékhajtás.	Javuljon erő- és állóképessége. 1/2-1 percig. A hibák észrevétele és azok tudatos javítása.	Ha-te	

37.	Felmérés	Kapura 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>Kézilabda</i> Labda nélküli mozgások gyakorlása. Labdavezetés mozgás közben bója kerülésével. labdavezetés előre-, hátra-, oldalirányba haladással. Labdavezetés állandó kézcserevel, irányváltozással.	Labdavezetés tökéletesítése. Átadások minél pontosabb végrehajtása.	In és Ha	
42-46.		Fogó labdavezetéssel. Labdaátadások alsó, mellső, egykezes adogatással. Felugrások dobás 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.	Tornászok 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.	Posztok speciális technikai elemeinek megismertetése, gyakoroltatása (átlövő, beálló, szélső)	Talajról történő váll- és csípőmagas, alsó dobások, Kanyarított lövés, azonos kéz azonos lábról történő lövések talajról, felugrásból, beugrásból	Váljanak képessé különböző kapuralövési technikák eredményes végrehajtására, a szituációnak megfelelő mód kiválasztására.	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 kisegítése. A támadásvezetésben aktív részvétel.	Ma és Any-ta	Matematika: térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok	

68-72	A különböző magasugró-technikák megismertetése.	<i>Atlétika:</i> Önálló bemelegítés (rávezető gyakorlatok a magasugráshoz). Lépő-gurulótechnika csiszolása. Flopp technika megismertetése (ügyesebb tanulók részére).	Egy magasugró technikát egyéni képességeinek figyelembevételével fejlessze minél magasabb szintre.	Any-ta	
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	fen-te	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	Esz és Ke-te	Környezetismeret: testünk, életműködéseink
83.	Felmérés	Ugrókötélhajítás, Pontszerző játék	Megadott időre, különböző technikákkal	Szo	

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.	Gerinctorna. <i>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 ugrókötéllal.	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. Öko-projekt	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> Kapura lövések helyből, mozgásból. 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.	Felmérés	Felugrásos kapuralövés	Helyes technikai végrehajtás	Szo	
Május 162-165	Ismerjék meg a repülő váltás előnyeit.	A futás-előkészítő célgyimnasztikai 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</i> : váltófutás. Ellenőrzés: helyes váltás <i>Kosárlabda</i> : a tanult technikai, taktikai elemek alkalmazásával.		Ha	
178-180	Játékban a tudásszint megállapítása. Sportszerű önzetlen csapatjáték.	<i>Atlétika</i> : felzárkóztatás, differenciált foglalkozással az ügyesebb tanulók mozgásának csiszolása. <i>Kosárlabda</i> <i>Kézilabda</i> Tanulók éves munkájának értékelése	Tudják alkalmazni a tanult labdajátékokban a megismert technikai, taktikai tudást.	Ha –ön és fen	

	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> <i>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia</i>			

	Esz	<i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség</i>			
	In	<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 higiéniéről 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 esestechnikák, 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 fájdalomtürésben 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 küzdelen 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. 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 zsinetet. Kell még egy nagy labda is. A két csapat a két pályafélén helyezkedik el, lehetőleg úgy, hogy ne maradjon védetlen, üres terület. Vagyis a zsinórnál 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 ujjhegyel), 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 felpályáig 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 szétszórtan helyezkednek el a teremben. 4-5 gyerek labdavezetéssel kergeti a többieket. Akit megérintenek, azzal labdát és szerepet cserélnek. Az győz, aki nem volt fogó.