

---

# SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

---

TESTNEVELÉS ÉS SPORT  
5. ÉVFOLYAM

TANULÓI MUNKAFÜZET

Készítette: Raátz Judit

A KIADVÁNY KHF/1508-2/2009 ENGEDÉLYSZÁMON 2009. 07. 14. IDŐPONTTÓL TANKÖNYVI  
ENGEDÉLYT KAPOTT.

EDUCATIO KHT. KOMPETENCIAFEJLESZTŐ OKTATÁSI PROGRAM KERETTANTERV

A KIADVÁNY A NEMZETI FEJLESZTÉSI TERV HUMÁNERŐFORRÁS-FEJLESZTÉSI OPERATÍV  
PROGRAM 3.1.1. KÖZPONTI PROGRAM (PEDAGÓGUSOK ÉS OKTATÁSI SZAKÉRTŐK FELKÉSZÍTÉSE  
A KOMPETENCIA ALAPÚ KÉPZÉS ÉS OKTATÁS FELADATAIRA) KERETÉBEN KÉSZÜLT, A SULINOVA  
OKTATÁSI PROGRAMCSOMAG RÉSZEKÉNT LÉTREJÖTT TANULÓI INFORMÁCIÓHORDOZÓ.  
A KIADVÁNY SIKERES HASZNÁLATÁHOZ SZÜKSÉGES A TELJES OKTATÁSI PROGRAMCSOMAG  
ISMERETE ÉS HASZNÁLATA.

A TELJES PROGRAMCSOMAG ELÉRHETŐ: WWW.EDUCATIO.HU CÍMEN.

**FEJLESZTÉSI PROGRAMVEZETŐ:**

KERNER ANNA

**FELELŐS SZERKESZTŐ:**

NAGY MILÁN

**A SZAKMAI LEKTOROK:**

BALÁZS GÉZA,

CHACHESZ ERZSÉBET,

HAJAS ZSUZSA,

TÓTH LÁSZLÓ

A TANKÖNYVVÉ NYILVÁNÍTÁSI ELJÁRÁSBAN KÖZREMŰKÖDŐ SZAKÉRTŐK NEVE:

**TANTÁRGYPEDAGÓGIAI SZAKÉRTŐ:**

BORDÁN DEZSŐNÉ

**TUDOMÁNYOS-SZAKMAI SZAKÉRTŐ:**

DR. RÉZ FERENC

**TECHNOLÓGIAI SZAKÉRTŐ:**

ÁBRAHÁM JULIANNA

© RAÁTZ JUDIT, 2008

© EDUCATIO KHT., 2008

RAKTÁRI SZÁM: H-BSZE0510

TÖMEG: 70 GR.

TERJEDELEM: 2.24 A/5 ÍV

## AZ I. RÉSZ FELADATAI

- a) Álljatok alapállásba! Szökdeljétek háromszor helyben, a negyedik ütemre ugorjatok terpeszállásba, csípőre tett kézzel! Ismételjétek a gyakorlatot négyszer!
- b) A negyedik ismétlés után maradjatok terpeszállásban, csípőre tett kézzel! Végezzetek törzsfordítást kétszer jobbra, majd kétszer balra! Utána karnyújtás oldalsó középtartásba, karhúzás kétszer hátra, majd kiinduló helyzet: terpeszállás, csípőre tett kézzel. Ismételjétek ezt a gyakorlatot kétszer!
- c) Terpeszállás, csípőre tett kézzel, törzsdöntés kétszer előre, majd törzshajlítás talajérintéssel kétszer csípőre tett kézzel, majd törzsnyújtás csípőre tett kézzel. Ismételjétek a gyakorlatsort kétszer!

## A II. RÉSZ FELADATAI

### Páros labdagyakorlatok

Alkossatok párokat! Álljatok egymással szemben! „A” tanuló vegyen fel labdát! A távolság kb. három nagy lépés legyen köztetek. Akinél a labda van, dobja társának alsó átadással. Társa az elkapás után gurítsa a labdát vissza. Ezt a gyakorlatot ismételjétek meg háromszor!

A labdát tartó tanuló labdavezetéssel kerülje meg a társát, majd a kiinduló helyről gurítsa társának a labdát, aki szintén labdavezetéssel megkerüli őt. Ismételjétek ezt a gyakorlatot háromszor!

A labdát tartó tanuló dobja a labdát társának felső átadással. Társa kapja el, és dobja vissza alsó átadással. Ezt a labdaadogatást hatszor végezzétek el!

A gyakorlatsor elvégzése után „B” tanulóknak adjátok át a labdát és ismételjétek meg a gyakorlatsorokat!!

## A III. RÉSZ FELADATAI

### A) LABDACICA

A játékhoz kell egy labda és egy „cica”! Hogy ki legyen a cica, azt kiszámolóval döntsük el. A többiek nagy körbe állnak. A cica bemegy a körbe. A játékosok egymásnak dobják a labdát úgy, hogy a cica ne érje el, ne tudja elkapni. A labdát mindig át kell hajítani a körön, a szomszédnak nem lehet passzolni! Akinnek a dobott labdáját elkapja a cica, az helyet cserél vele, és ő lesz a cica. Az elgurult labdáért oda lehet szaladni, de ha a cica kapja fel, akkor a dobó játékos áll be a kör közepére, ő lesz a cica. Azért persze igyekezzünk elkapni a labdát, mert mi is lehetünk dobók, vagyis nem érdemes kitolni a másik játékosal! A cica a körből is kimehet az elgurult labdáért, a játékosok azonban csak a körön belül futhatnak utána.

### B) VADÁSZLABDA

Egy vadász egy labdával kezdi kilőni a nyulakat. Minden kilőtt nyúl hoz egy szalagot és ő is vadász lesz. Minden harmadik kilőtt nyúl kap még egy labdát. Az utolsó túlélő nyúl kezdi újra első vadászként a játékot. Mennyi idő alatt lehet az összes nyulat kilőni?

### C) LÖVÉS A KIRÁLYRA

Két csapatot alakítunk. Egymástól távol mindkét csapat húz egy-egy kört, és három-három játékost állít bele, ők lesznek a királyok. A körből nem szabad kilépniük. A többiek középre mennek, és feldobnak egy labdát. Amelyik csapat elkapja, fut vele az ellenfél királyaihoz, s igyekszik valamelyiket megdobni közülük. Ha sikerül egy királyt eltalálni, akkor annak ki kell állni, így már csak két király maradt a csapatnak. Az ellenfélnek azonban lehetősége van a királyát védeni, vagyis körbeállni őket, és elvenni a másik csapattól a labdát. Ha sikerül megszerezni, akkor ők rohannak a másik csapat királyaihoz lőni, azaz megdobni őket. Minden királylövés után a játéktér közepén fel kell dobni a labdát. Az a csapat győz, amelyik hamarabb kilövi az ellenfél királyait! (A királyok elmozdulhattak, lehajolhatnak, de nem léphetnek ki a körből.) Sikertelen lövés után azé a labda, aki megszerzi. A királyok nem nyúlhatnak a labdához, mert akkor kiesnek! Az új játékhoz új királyokat állítsunk a körbe!

### KÉPEK

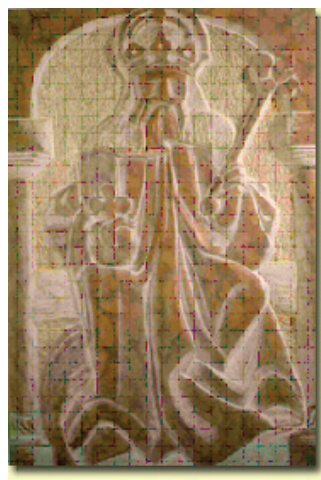
A)



B)



C)



# A IV. RÉSZ FELADATAI – JÁTÉKLEÍRÁSOK KÁRTYÁN

| <b>Állj!</b>  |
|---|
| A játéktér közepére labdával a kezében beáll egy kijelölt tanuló. A többiek tőle 2 méterre, körben helyezkednek el.   |
| A labdát tartó játékos valakinek a nevét mondja, és a földre ejti a labdát. A hívott játékos – miközben a többiek menekülnek – középre szalad, megszerzi a labdát, és amikor megfogta, elkiáltja magát: „Állj!” |
| Ekkor mindenkinek meg kell állnia.  |
| A labdás tanuló helyből célozhat. A menekülők lábukkal nem léphetnek el, csak elhajolhatnak a labda előtt.  |
| A találat 1 pontot ér a dobónak. Akit eltaláltak – ha már vannak pontjai –, akkor pontot veszít. A dobó játékos lesz az új hívó.  |

| <b>Állj!</b>   |
|--|
| A játéktér közepére labdával a kezében beáll egy kijelölt tanuló.  |
| A többiek tőle 2 méterre, körben helyezkednek el. A labdát tartó játékos valakinek a nevét mondja, és a földre ejti a labdát.  |
| A hívott játékos – miközben a többiek menekülnek – középre szalad, megszerzi a labdát, és amikor megfogta, elkiáltja magát: „Állj!” Ekkor mindenkinek meg kell állnia. |
| A labdás tanuló helyből célozhat. A menekülők lábukkal nem léphetnek el, csak elhajolhatnak a labda előtt. A találat 1 pontot ér a dobónak.                            |
| Akit eltaláltak – ha már vannak pontjai –, akkor pontot veszít. A dobó játékos lesz az új hívó.  |

| Hátradobás  |
|---|
| 8-10 méterre egymástól húzzatok két párhuzamos vonalat. Válasszatok ki egy adogatót, aki az egyik vonal mögé áll, háttal a másik vonal mögött sorakozó társainak. |
| Az adogató a feje fölött magasan dobja hátra a labdát, és utasítsa társait: Tapsolj egyet! Tapsolj kettőt! (Itt olyan számot mond, amelyet ő akar.)               |
| A kapóknak előbb annyit kell tapsolniuk, amennyit az adogató mondott, majd megpróbálják a levegőben szálló labdát elkapni.  |
| Akinek ez sikerült, az helyet cserél az adogatóval.   |
| Ha a kapó elejti a labdát, akkor nem mehet adogatónak. Ha senki nem kapja el a labdát, ismét a régi adogató dobhat.   |

| Hátradobás  |
|---|
| 8-10 méterre egymástól húzzatok két párhuzamos vonalat.   |
| Válasszatok ki egy adogatót, aki az egyik vonal mögé áll, háttal a másik vonal mögött sorakozó társainak. Az adogató a feje fölött magasan dobja hátra a labdát, és utasítsa társait: |
| Tapsolj egyet! Tapsolj kettőt! (Itt olyan számot mond, amelyet ő akar.) A kapóknak előbb annyit kell tapsolniuk, amennyit az adogató mondott.   |
| Majd megpróbálják a levegőben szálló labdát elkapni. Akinek ez sikerült, az helyet cserél az adogatóval. Ha a kapó elejti a labdát, akkor nem mehet adogatónak.                       |
| Ha senki nem kapja el a labdát, ismét a régi adogató dobhat.  |

| <b>Adogató</b>  |
|---|
| Alakítsatok két csapatot. Dobjátok föl a labdát.  |
| A labdát elkapó tanuló igyekszik valamelyik társának továbbítani a labdát úgy, hogy azt a másik csapat játékosai ne szerezhessék meg.   |
| Minden átadás egy pontot ér. Ha a másik csapat szerzi meg a labdát, ők végzik az átadásokat.  |
| Mindkét csapat számolja hangosan, hogy hány-szor sikerült átadnia a labdát. Ha az egyik csapat visszaszerzi a labdát, a számolást ott folytatja, ahol a labda elvesztésekor abbahagyta. |
| Az a csapat győz, amelyik a játék befejezésekor több pontot ért el.   |

| <b>Adogató</b>  |
|---|
| Alakítsatok két csapatot.   |
| Dobjátok fel a labdát.  |
| A labdát elkapó tanuló igyekszik saját csapattársának továbbítani a labdát úgy, hogy azt a másik csapat játékosai ne szerezhessék meg.  |
| Minden átadás egy pontot ér. Ha a másik csapat szerzi meg a labdát, ők végzik az átadásokat. Mindkét csapat számolja hangosan, hogy hány-szor sikerült átadnia a labdát.        |
| Ha az egyik csapat visszaszerzi a labdát, a számolást ott folytatja, ahol a labda elvesztésekor abbahagyta. Az a csapat győz, amelyik a játék befejezésekor több pontot ért el. |

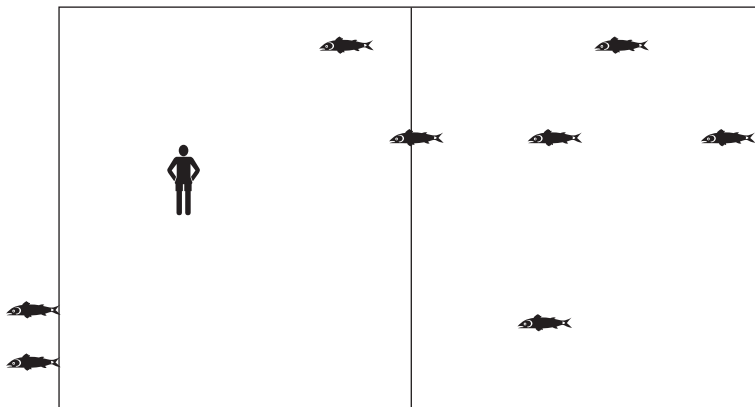
## AZ V. RÉSZ FELADATAI

### HALACSKÁK

A szabadban szokták játszani, fiúk, lányok egyaránt. Egymástól kb. 10 m-re a földre húznak két, általában 5-6 m hosszú párhuzamos vonalat, ezekre meghúzzák az oldalvonalakat, majd a kapott téglalap alakú térséget egy felezővonalalal jobb és bal térfélre osztják. Ezután kijelölnek maguk közül egy „halászt”, a többiek lesznek a „halak”. A halász az egyik térfélre, a halak pedig a másikra állnak. A halak célja a felezővonalon keresztül átfutni a túlsó térfél záróvonalá mögé. A halász célja pedig a térfélen átfutó halak elfogása. Amelyik halnak sikerül a halász térfelén átfutni, azaz célba érnie, az ott marad a vonal mögött.

Akit a halász elfog, azt a felezővonalra állítja. A felezővonalra kerülő játékosok egymástól kartávolságnyira sorakoznak fel, s egymás oldalra nyújtott kezét tartva „hálót” alkotnak. Aki még nem futott, az az ő kezük alatt, vagyis a hálón keresztül is futhat. Ha már mindenki a túlsó térfél mögé, illetve a felezővonalra került, a halász átmegy a másik oldalra, s a halak az előbb leírt módon - de most már csak a hálón keresztül - újra futnak. A hálót alkotó játékosok - anélkül, hogy kezüket elengednék -, karjuk alacsonyabbra engedésével igyekeznek a halaknak az átfutást megnehezíteni.

Ha játékot sokan játsszák, és a hálót alkotó játékosok már nem férnek a felezővonalon, akkor a gyerekek kettős vagy ritkábban hármás hálót is alkothatnak. Ebben az esetben a hálókat képező játékosok sakktabletaszerűen sorakoznak fel. Amikor a halász átmegy a másik térfélre, a háló is mindig megfordul, hogy a futókkal szemközt legyen. A játék a leírt módon addig folytatódik, míg egy kivétellel minden egyes hal a hálóba nem kerül. A játék ismétlésekor az utolsónak maradt hal lesz az új halász.



## A VI. RÉSZ FELADATAI

### **GOMBÓC A LÉBE**

A játékosok – egy kivételével – mindnyájan körbe állnak, s a kör közepére vájt mélyedésbe teszik a labdát. Ezután a körben állók mindegyike választ magának egy tetszés szerinti nemzet-, szám- vagy keresztnevet, de játszhatjuk úgy is, hogy mindenki az eredeti keresztnevén szerepel.

A körön kívül álló játékos feladata az, hogy a következő mondatot ismételgesse:

– Gombóc a lébe..., Gombóc a lébe...

A többiek, akik segíthetnek neki a mondásban kissé előrehajolva kezükkel a labda fölött köröket írnak le. Egyszerre csak a szöveget mondó játékos valakinek elkiáltja a nevét, például:

– Gombóc a lébe, gombóc a lébe... Gombóc a lébe...Kati!

Erre a játékosok futásnak erednek, csak a megnevezett személy marad a lyuknál. Felkapja a labdát, és a futók után kiált:

– Állj!

A felszólításra a futók megállnak. Akit a dobó a labdával eltalál, az kiesik a játékból; ha nem talál el senkit, ő esik ki.

Aki legtovább marad játékban, az győz.

## A VII. RÉSZ FELADATAI

A) Alapállás, csípőre tett kézzel. Szökdelés kétszer, majd harmadik ütemre ugrás terpezállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba, negyedik ütemre ugrás alapállásba csípőre tett kézzel. Ismételjétek négyszer!

B) Alapállás. Szökdelés háromszor, negyedik ütemre bal térd felhúzás, ismét szökdelés háromszor, negyedik ütemre jobb térd felhúzás. Ismételjétek a gyakorlatsort kétszer!

C) Terpezállásba ugrással. Törzsdöntés kétszer előre, tarkóra tett kézzel, majd törzsnyújtással törzsfordítás kétszer balra, újból törzsdöntés kétszer előre, majd törzsnyújtással törzsfordítás kétszer jobbra. Ismételjétek a gyakorlatsort kétszer!

D) Terpezállás csípőre tett kézzel végezzetek törzshajlítást kétszer balra, majd törzshajlítást kétszer előre a bal lábhoz talajérintéssel, törzsnyújtással ismételjétek meg jobbra kétszer a törzshajlítást, majd törzshajlítást kétszer előre a jobb lábhoz talajérintéssel. Ismételjétek a gyakorlatsort kétszer!

## A VIII. RÉSZ FELADATAI

### A) Páros fogó

Alakítsatok párokat és álljatok egymás mellé! Döntsetek el, hogy ki lesz közületek a fogó és ki a menekülő. Sípszóra először a menekülők indulnak el, majd kis idő múlva, az újbóli sípszóra a fogók. Mindenki a saját párjával játszik, tehát arra kell törekednie, hogy a társát kapja el. Ha a fogónak sikerül társát utolérnie, akkor szerepet cserélnek. Így a menekülő lesz a fogó. Ha valakit elkap a társa, akkor a szerepcseré alkalmából a menekülőnek kell hagyjatok mindig egy kis időt, hogy el tudjon futni.

### B) Páros fogó

Alakítsatok párokat és jelöljétek ki azt a párost, amelyik a fogó lesz. Ők együtt futnak, és együtt próbálják meg elkapni a menekülő párokat. Amelyik párt elkapják, az lesz a következő fogó. Amennyiben a párok elengedik egymás kezét, akkor nem érvényes, ha valakit megfognak. Ha a menekülő pár elengedi egymás kezét, és közben egyik tagját elfogják, akkor a pár mindkét tagja kiesik a játékból.

### C) Páros fogó

Helyezkedjétek el a kijelölt térfélen, és nevezetek ki valakit fogónak. Adott jelre (pl. sípszóra) indulhat a fogócska. Ha a fogó elkap valakit, akkor annak a kezét megfogva kergetik most már együtt a többieket. Ha a fogók száma eléri a négyet, kétfelé válnak, és így próbálják elfogni a többieket. Addig lehet a játékot játszani, míg csak egy menekülő marad.

### D) Páros fogó

Alakítsatok párokat, és jelöljétek ki azt a párost, amelyik a fogó lesz. Ők együtt futnak, és próbálják elkapni a menekülő párokat. Akit elkapnak, az a pár is fogó lesz. Amennyiben a párok elengedik egymás kezét, akkor nem érvényes, ha valakit megfognak. Ha a menekülő pár elengedi egymás kezét, és közben egyik tagját elfogják, akkor a pár mindkét tagja kiesik a játékból. A játékot addig lehet játszani, amíg csak egy menekülő pár marad, vagy amíg minden párból fogó nem lesz.

## A IX. RÉSZ FELADATAI

### **Padgyakorlatok – sorverseny**

Válogassátok ki a gyakorlatok közül a padgyakorlatokat!

Végezzétek el egymás után őket úgy, hogy mindig csak egyvalaki csinálja a gyakorlatsort. Amikor készen van a feladatokkal, akkor a következő társa kezét megérintve álljon sor végére. Siessetek minél gyorsabban és pontosabban elvégezni a feladatot, mert a másik csapattal (csapatokkal) versenyben álltok!

Állj terpeszállásba, karodat tedd oldalsó középtartásba, majd húzd kétszer hátra a karodat, kétszer pedig behajlított karral a könyöködet. Fuss el az első felfordított padig és lábujj-járással sétálj végig rajta. A padról lelépve fussál el a bordásfalig. Fogd meg a bordásfal egyik fokát derékmagasságban, és végezz tíz törzshajlítást! Menj a második padig. Hasalj a padra és kússz rajta végig! Állj fel, és a pad végénél, a földön csinálj 5 fekvőtámaszt. Állj fel, és szökdelj páros lábbal helyben! Ugrálj el fél lábon a harmadik padig és haladj át rajta nyúlugrással! Szaladj vissza a csapatodhoz.

# A X. RÉSZ FELADATAI

## 1. Olvasd el az alábbi szöveget, majd válaszolj a kérdésekre!



### Fürdés vagy zuhany?

*A tisztálkodás éppolyan mindennapi teendő, mint az evés, az ivás és az alvás. Ugye te sem szoktál elfeledkezni róla? Hogy mindig ápoltak legyünk, minden nap kell venni egy meleg zuhanyt. Vagy inkább hideget? Vagy a kádban fürödünk? Hogy is van ez? Mi a jó módszer?*



A fürdőkádban nemcsak fürdeni, hanem zuhanyozni is lehet! Most már csak az a kérdés, hogy melyiket részesítsük előnyben. A zuhanyzás frissít, feszesebbé teszi a kötőszöveteket és felpezsdíti a vérkeringést. A kádfürdő ugyan nyugtat, de ha túl sokáig élvezed a langyos vízben való lubickolást, akkor az elernyeszti a szöveteket, és a bőröd kiszárad. Az tehát a legjobb választás, ha általában zuhanyozol, néha pedig – hangulatodtól függően – engedsz a csábításnak egy maximum 15 percig tartó fürdőzés erejéig.

A tisztálkodást sem kell túlzásba vinni: általában nem szükséges naponta többször zuhanyozni, és az se legyen túl hosszú! Kerüld a túl meleg zuhanyt, sőt, ha bírod, hideg vízzel fejezd be a tisztálkodást! Frissítő hatású, ha dörzskesztyűt vagy -kefét is használsz. Ha a zuhanyzás után kiszárad a bőröd, akkor alaposan kend be testápolóval!

A kádfürdő a test és a lélek ápolására, valamint kikapcsolódásra és a stressz oldására szolgál, de bőröd védelme érdekében nem tanácsos hetente kettőnél többször igénybe venni. Kerüld a túlságosan meleg vizet, mert az nagyon szárítja a bőrt. Érdeemes ilyenkor a kádba habfürdőt, illóolajokat vagy tengeri sót, mézet, citromot, tejet tenni, mert ezek még jobban segítik az ellazulást. Míg a zuhanyzás után csak javasolt, fürdés után mindig használj testápolót!

Egyszóval zuhanyozhatsz és fürödhetsz is bátran, de egyiket se vidd túlzásba! Előre hát a szép, ápolt bőrért és a friss, kellemes közérzetért!

Milyen formáit említi a cikk a tisztálkodásnak?

.....  
.....

Melyiket részesítsük előnyben és miért?

.....  
.....

Hányszor javasolt hetente fürödni?

.....

Mit tegyünk a fürdővízbe, hogy segítse az ellazulást?

.....

**2. Írj legalább négy jó tanácsot a tisztálkodással kapcsolatosan úgy, hogy szerepeljenek bennük az alábbi kifejezések!**

túl meleg:.....

hideg víz: .....

dörzskesztyű vagy -kefe: .....

kend be a bőröd: .....

**3. Fogalmazd meg néhány mondatban, milyenek a te fürdési szokásaid!**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

A page containing 25 horizontal dotted lines for writing.

