

II. KORCSOPORT DIÁKSPORTFESZTIVÁL- FORGATÓKÖNYV *ÜTŐS*



DIÁKOLIMPIA JUNIOR FESZTIVÁL

II. KORCSOPORT

ÜTŐS FESZTIVÁL

SZAKMAI FORGATÓKÖNYV

A diáksportfesztivál mozgásműveltségi tartalma: ütések eszközzel és eszköz nélkül

Részt vevő korcsoport: II. kcs.

Állomások száma: 5 db

Részt vevő gyerekek száma: legalább 60 maximum 80 fő

Létesítményigény: 40 × 20 m

A diáksportfesztivál tervezett időkerete: 90 perc

Szükséges eszközök:

Eszköz neve	db	Eszköz neve	db
16 db tollasütő	16	hulahoppkarika	12
4 méteres tornapad	5	röplabda vagy gumilabda	8
röplabda	2	pingpong ütő	16
szivacskezilabda, vagy gumilabda	3		

A fesztivál jellemzőinek rövid összefoglalása:

Az iskolai testnevelésórák és a délutáni diáksport edzések egyaránt lehetőséget teremthetnek arra, hogy a hagyományos foglalkoztatástól eltérően fesztivál jellegű órákat szervezzünk – akár osztályszinten, akár több osztályt összevonva.

A Magyar Diáksport Szövetség az alsó tagozatos tanulók esetében fokozatosan kivezeti a felmenő rendszerű versenyeztetést. A játékos sportverseny népszerűségére tekintettel, azonban egy fesztivál rendszerű lebonyolítási alternatívát kíván nyújtani a kisiskolások részére.

Egy-egy ügyességfejlesztő fesztivál tervezett időkerete 90 perc, melynek létesítményigénye egy 20 × 40 méteres terület, amely 5 csapat részvételével valósítható meg.

A fesztivál sajátossága, hogy a testnevelés tantervére épülve feldolgozó gyakorlási céllal építi be a játékos sportverseny gyakorlatanyagának egy részét.

A 60-80 tanuló foglalkoztatását 5 területen különböző feladatok segítségével valósítja meg. Az állomásokon egy-egy csapat versenyez az idővel. Minden állomáson minimum kétszer hajtják végre a feladatot a csapatok, valamennyi tanuló részvételével. Az állomásokon a jobb időeredmény kerül bele a menetnaplóba (pecsételőfüzetbe).

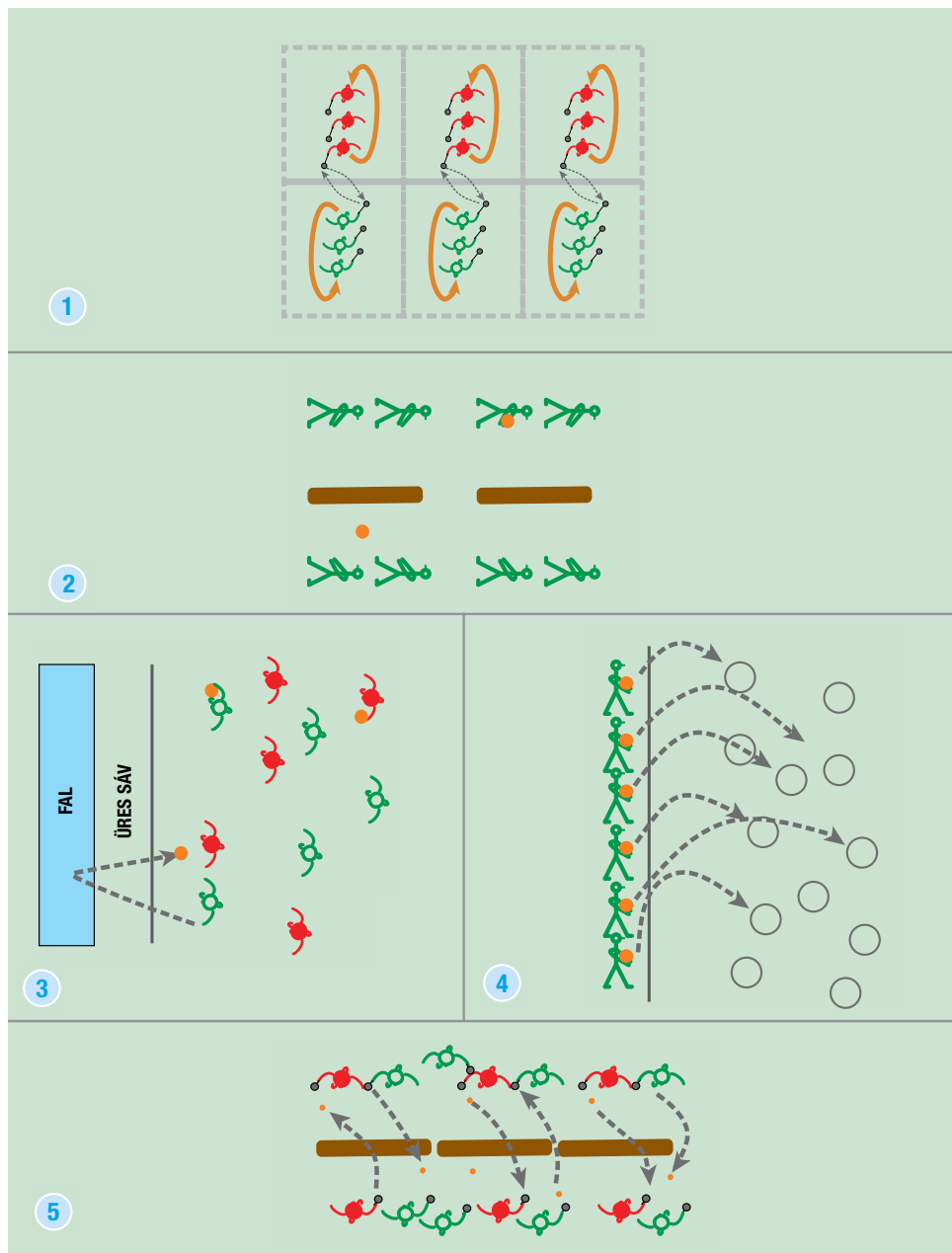
Értékelés

A fesztivál végén lehetőség van a csapat saját értékelésére az időeredmények alapján, amelyek lehetőséget adnak az esetleges versenyen belüli összehasonlításra is.

A diáksportfesztivál menetrendje:

- 5-8 perc: A tanulók fogadása a játéktéren.
- 3-4 perc: A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése.
- 10-12 perc: Bemelegítés.
- 60 perc: A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása.
- 5-6 perc: Levezetés (nyújtás) és a fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a tanulókkal, utána elpakolás.
- 5-6 perc: Eredményhirdetés – oklevelek/emléklapok átadása

Pályarajz:



FELADATOK

1 Kooperatív tollaslabda

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Állomásegítői feladatok:

- **Szupersport pecsétet:** minimum 30 érintést tudnak végrehajtani

Szükséges eszközök:

- 12-16 db tollasütő

A feladat leírása:

Alapjáték:

- Az osztályból 2–3 db, 4–6 fős csapatot alakítunk.
- A csapatok egymással párhuzamosan játszanak az ábra szerint.
- A csapatokat két kisebb csoportra bontjuk, akik egymással szemben állnak fel.
- A labdát az alapvonal mögül kell indítani alsó ütéssel.
- Minden ütés után a játékos hátralép a saját sorának végére, és megvárja, míg ismét rá kerül a sor.
- A csapat közös célja: minél több ütésből **folyamatosan a levegőben tartani a labdát**.
- Minden csapat számolja az érintéseit. Először 15-ig, majd 20-ig, végül 30-ig próbáljanak eljutni.
- Ha a labda leesik, a számláló újraindul nulláról.

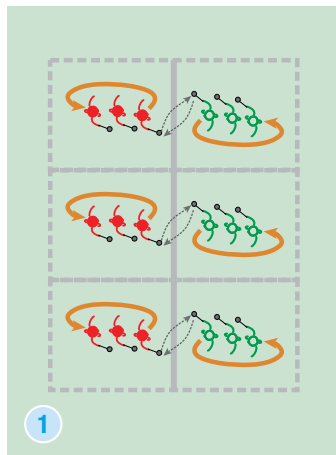
Variációk:

1. A csapatok versenyeznek egymással: 3–5 perc alatt melyik csapat tud több ütést végrehajtani leesés nélkül?
2. Minden ütés után a játékos **átszalad a szemben álló sor mögé**, ott áll be a végére.

A csapatok az egy térfélen játszó 2-főből alakulnak, azaz a szemben lévők egymással versenyeznek. Egy leesés egy pont, ki éri el előbb a 10 pontot?

Biztonsági szabályok:

- Mindig nézz körül, mielőtt átlépsz a szomszéd pályára!
- Tilos a labdát erővel leütni vagy felugrásból megütni!



Ábra:

2 Alkarternisz

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Állomásegítői feladatok:

- Az a csapat, aki 20 pontot ér el szupersport pecsétet kap.

Szükséges eszközök:

- 2 db 4 méteres tornapad;
- 2 db röplabda.

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

- A csoportot 3–4 fős csapatokra osztjuk.
- A játék 3 : 3 vagy 4 : 4 elleni formában zajlik.
- 2 db kb. 4 × 8 méteres pályát alakítunk ki. A pályák közepén hosszában egy 4 méteres tornapad van.

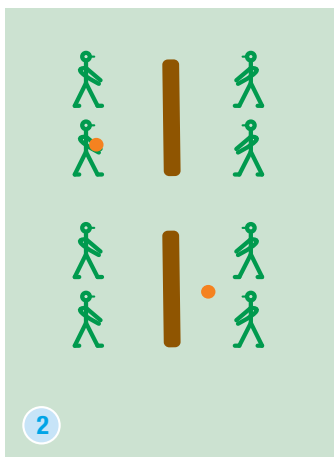
Feladat menete:

- A játékosok alkarral (egy- vagy kétkezes ütéssel) juttatják át a labdát az ellenfél térfelére.
- Az átütött labdát az ellenfél játékosa egy pattanás után próbálja visszaütni a másik térfelére.
- Ha nem sikerül visszaadni, a pont az ellenfél csapaté.
- Minden ütés után a játékos a saját pályarészének végére áll, és sorban következnek egymás után.

Szabályok:

- Kizárólag alkarral lehet ütést végezni (egy vagy két kézzel)
- A játékosok kötelesek a találat után hátralépni a soruk végére.

Ábra:



3 Kooperatív labdatenisz csapatban

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Szükséges eszközök:

- 3 db szivacskezilabda, vagy gumilabda.

A feladat leírása:

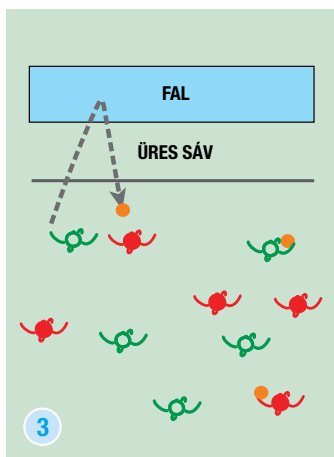
Alapjáték:

- A játékot egy falfelülettel szemben 4-5 játékos játssza csapatonként.
- Az egyik csapat a kijelölt nyitóvonal mögül indít: a labdát nekidobja a falnak.
- A labdának a falról visszapattanva **a kijelölt sávon túlra** kell pattannia. Ha nem, az ellenfél kapja a pontot.
- Az elkapók közül bárki megszerezheti a labdát, de csak:
 - egy pattanás után, vagy
 - pattanás nélküli elkapással.
- A csapatok felváltva dobnak.
- Az a csapat nyer, amelyik előbb eléri a **10 pontot**.

Variációk:

1. A fal előtti sávot kivesszük, így minden visszapattanás érvényes.
2. A dobásnál kötelező legalább **1 méter magasság fölé** dobni a labdát.

Ábra:





4 Célbaütés

Javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Szükséges eszközök:

- 12 db hulahoppkarika;
- 6-8 db röplabda vagy gumilabda

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

- A pálya hossza: 9 m.
- A pályán 12 db hulahoppkarika van szétszórva.
- A tanulók párokban állnak fel a pálya két végén, páronként egy labdával.

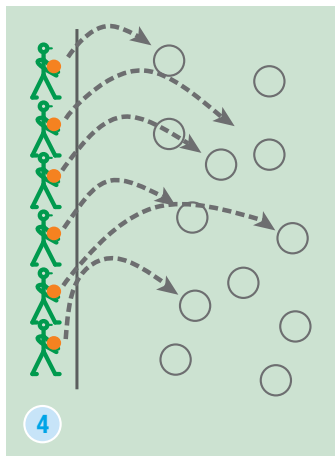
Feladat menete:

1. Sípjelre a labdás játékos **alsó nyitásszerű mozdulattal** megpróbálja a labdát az egyik hulahoppkarikába beleütni.
2. A társa a labda pattanása után felveszi, majd a kijelölt vonal mögé áll.
3. Következő sípjelre ő is végrehajtja a célbaütést.
4. A párok folyamatosan váltják egymást.

Szabályok:

- Csak **alsó, egykezes ütéssel** lehet a labdát a karikába juttatni.
- Az ütést mindig sípjelre kell végrehajtani.
- A párok maguk számolják a sikeres találataikat.

Ábra:



5 Pingpong-pad

javasolt résztvevői szám: 12-16 fő

Szükséges eszközök:

- 3 db 4 méteres tornapad,
- 12-16 db pingpong ütő

A feladat leírása:

Pálya kialakítása:

- A tanulókat párokba osztjuk.
- A párok a tornapad két oldalára ülnek, egymással szemben.
- Minden tanulónál egy pingpongütő van.

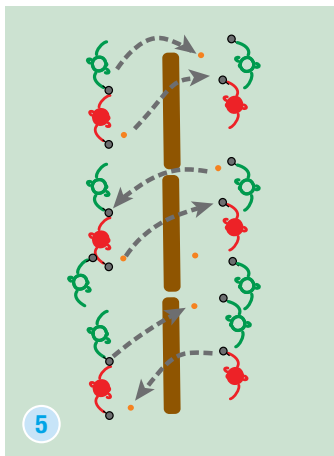
Feladat menete:

- A párok egymással pingpongoznak a pad felett.
- A cél: minél több ütést végrehajtani rontás nélkül.

Szabályok:

- A labda a saját térfélen **egyedül pattanhat**, az asztalitenisz szabályai szerint.
- A párok nem egymás ellen, hanem **együttműködve** játszanak, a közös érintésszám növeléséért.

Ábra:



Jelmagyarázat

	játékos
	játékos
	Labda
	Labda útja
	Játékos útja
	Bója
	ugrókötél
	tornaszőnyeg
	tornaszekrény
	Floorball-labda
	tollasütő
	pingpong ütő
	fitball-labda
	Kézilabda
	Focilabda
	Floorballütő
	Zsámoly
	kosár
	Kosárlabda
	Karika (Hulahoppkarika)