



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola
Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés tantárgy

1. osztály

T A N M E N E T

Heti óraszám: 5 óra
Éves óraszám: 180 óra

Készítette:

NAT 2012. Testnevelés kerettanterv és a helyi tanterv alapján
Bahor Illés

A Kompetenciák (készségek, képességek) rövidítések:

HÖT: Hatékony, önálló tanulás

SZÁK: Szociális és állampolgári kompetencia

TTK: Természettudományos kompetencia

Kék színnel a szabadon felhasználható órákat (10%) jelöltem.

Zöld színnel a kiemelt kompetenciákat jelöltem.

	Témák	Új ismeretek feldolgozása	Kiegészítő anyag, ismétlés, gyakorlás	Összes óraszám
1.	Előkészítő és preventív mozgásformák	10+ foly.	-	10 óra
2.	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	38	-	38 óra
3.	Manipulatív természetes mozgásformák	27	-	27 óra
4.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladat megoldásokban és gyermektáncokban	15	-	15 óra
5.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladat megoldásokban	20	-	20 óra
6.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladat megoldásaiban	15	-	15 óra
7.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladat megoldásokban	8	-	8 óra
8.	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	33	-	33 óra
9.	Labdajátékok csapatban	-	11	11 óra
10.	Gyakorló óra	-	2	2 óra
11.	Játék a szabadban	-	3	3 óra
12.	Öko projekt	2	-	2 óra
	Összes óraszám			18 óra

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
1. 2. 3. 4.	Lassú iramú futás 2 percig feladatokkal. Utánzó járások: négykézláb, medvejárás. Futás 3 percig feladatokkal. Fogójáték.	Sorakozás nagyság szerint egyes oszlopban. Öltözői rend. <i>Egyszerű fogójáték.</i> Futás sípszóra, guggolások, felállások, óriás-, törpejárás.	Járások. Közepes iramú futások, labdagurítások. Sorverseny. <i>gumilabda</i>	TTK- egészséges életvitel TTK- logikai képességek HÖT- figyelem HÖT- motiváció	
5. 6. 7. 8.-9.	Lassú iramú futás 2–3 perc egyenletes tempóval. Labdagurítás párokban. Függések mászókan, bordásfalon. Egyéni és sorverseny utánzó járásokkal.	Tisztálkodás, ruhaváltás. Kartartások: mély-, oldalsó-, magas-, csípőre, tarkóra tartás. Tisztasági csomag. Utánzó járások: nyuszi ugrás. Sorakozás 2-es oszlopban. Pókjárás. Törzshajlítások állásban.	Óriásjárás, törpejárás, séta, légző gyakorlatok. Sorverseny. <i>Gumilabdák. A tanulók ruházatának ellenőrzése.</i>	HÖT- figyelem SZÁK- empátia TTK- lényeglátás TTK- lényeglátás, egészséges életvitel	
10. 11. 12. 13.	Futás különböző alakzatban: körben, hullámvonalban. Tartós futás 4 percig. Kétkezes alsó dobás vonalon túlra. Szlalom futás 15 m-en, 5 m-enként	Sorakozás 1-es, 2-es oszlopban. Köszönés. Ülésben törzshajlítások. Vigyázz! Pihenj! állás. Futás feladatokkal: ülés, felugrás, hason fekvés, guggolás. „Vonatozás”. Utánzó járások	Járás közben karemelés, Törzshajlítás. Sorverseny. <i>Gumilabda, babzsák. Éves feladat a felmentetteknek Felelősök feladatai.</i>	TTK- lényeglátás HÖT- figyelem SZÁK- empátia HÖT- figyelem	

	akadály. Kétkezes alsódobás karikába.				
14.	Futások feladatokkal. Sorverseny: 2–3-as sor.			SZÁK- problémamegoldó képesség	
15.	Labda fogása, körbe futása, feldobása, elkapása.	Alakzat felosztása: Oszolj! jelre megállás, vigyázz! - állás. Törzskörzések.	Egyszerű „fogó” játék. Lassú futás, séta, légző gyakorlat.	SZÁK- együttműködés	
16.	Kétkezes alsó dobás a gumilabdá- val.	Egyszerű „fogó”. Játékos helycserés	gumilabda	HÖT- figyelem	
17.-18.	Sorverseny utánzó járással.	futásgyakorlat 15 m-en.		HÖT- figyelem, motiváció	
19.	Falhoz pattanó labda elkapása.			TTK- lényeglátás	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
20.-21. 22. 23.-24.	Járás–futás gyakorlatok 3–4 percig. Bordásfalon mellső oldalállásban haladás oldalra, utánfogással. Haladás közben labdagurítás egyik, majd másik kézzel, labdapattogtatás helyben.	Testfordulatok helyben, ugrással: balra, jobbra át. Gimnasztika: terpeszállás, törzshajlítás és fordítás. Félperces „fogó” játék.	Játék: „Vigyázz a labdára”. UTÁNZÓ JÁRÁSOK. Járás közben karkeresztezés a test előtt. <i>labdák</i>	TTK- egészséges életvitel, lényeglátás HÖT- figyelem SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, változások iránti fogékonyság	
25. 26. 27. 28. 29.	A gyors indulás fejlesztése. Kétkezes alsó dobással célba dobás (Versengés). Ismételt futások 15 m-en. Célba dobások. Futás időre: 30 m táv.	Sorakozás gyors végrehajtása. Egyensúlyozó járás vonalon. Ugrással fordulatok helyben. Futás feladatokkal: 2,5 perc.	Járás szép tartással (fejtetőn babzsákkal). Sorverseny. <i>Babzsák. 30 m-es futás felmérése.</i>	HÖT- figyelem HÖT- motiváció TTK- egészséges életvitel MK- lényeglátás TTK- egészséges életvitel	
30. 31. 32.	Különböző testhelyzetekből gyors indulással futás, éles megállás. Labda feldobása, elkapása mozgás közben. Kitartó futás	Egyes oszlopból vonalalakítás. Hason fekvésben ujjfűzéssel a test mögött mellkas emelés, leengedés. Kettes oszlopból vonalalakítás. Sípszóra ismételt sorakozások 1-es, 2-es	Halászfogó. <i>labdák, gumilabda</i>	HÖT- motiváció HÖT- figyelem TTK- egészséges életvitel	

33.	400 m-en. Labda feldobása, elkapása, labdagurítás.	oszlopban.		HÖT- segédeszközök használata	
34.	Futás feladatokkal.			TTK- egészséges életvitel	
35.	Tartós futás 4 percig.	Nyitódás játékosan.	Tűzharc.	HÖT- motiváció	
36.	Négykézláb-, pók-, fókajárás.	„Fogó két fogóval”.		HÖT- figyelem,	
37.	Szlabom futás.	TARTÁSKOR- REKCIÓ.		TTK- egészséges életvitel	
38.	Célba dobás 5 m-re lévő karikába.	Szórt alakzatban elhelyezkedés. Hanyattfekvés- ben lábemelés egy	Labdák. Felmérés: - Tartós futás 4 percig. – Célba dobás 5m-ről, 5 kísérlet.	HÖT- segédeszközök használata	
39.	Célba dobó verseny. EUROFITT felmérés	és páros lábbal. Szórt alakzattól gyors sorakozás. Szökdelő gyakorlatok egy és páros lábon.		TTK- egészséges életvitel	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
40. 41. 42. 43.	Gyors indulás utánzó járással. Versengés. Labdagurítás, majd a gurított labda megállítása. Labdagurítás társnak. Mászókötélen hajlított karral csimpaszkodás, felhúzott térdrel kulcsolás. Először padon ülve tanulják a kulcsolást.	Sorakozás egy- és kétsoros vonalban vonalon. TARTÁSKOR-REKCIÓ. Kettes oszlopból gyors nyitódás és zárkózás játékosan. Ugrókötél-áthajtási kísérletek. Egyes oszlopból egyes vonalalakítás. Gyors reagálás. Guggoló- és térdelőtámasz. Törzsgyakorlatok.	Egyszerű fogó. Törpejárás, óriásjárás kettes oszlopban. <i>Mászókötél, ugrókötél, labdák.</i>	TTK- logikai képesség TTK- lényeglátás TTK-tervezés és kivitelezés TTK- kíváncsiság	
44.	Labdajátékok csapatban		<i>focilabda, gumilabda</i>	HÖT- figyelem	
45. 46. 47. 48.	Játékos helycsere és futások gyors indulással. Szlalom futás kettes oszlopban, kerüléssel. Tornapadon utánzó járással. Sorozatugrások akadályra fel-le (zsámoly,	Ugrókötél áthajtási kísérletek. TARTÁSKOR-REKCIÓ. Ugrókötél-áthajtási kísérletek. Vigyázzállás lábujj-, sarok-, guggoló állás. Ugrókötél-áthajtási kísérletek.	Medvejárás párokban. UGRÓKÖTÉL-ÁTHAJTÁS. „Féltek-e a medvétől?” <i>Ugrókötél, zsámoly, pad.</i> <i>Felmérés: – utánzó járással.</i>	HÖT- figyelem HÖT- motiváció TTK- egészséges életvitel, logikai képességek	

	pad).				
49.	Labdajátékok csapatban		foci- és gumilabda	HÖT- figyelem	
50.	Lassú futás közben fellépés zsámolyra, majd leugrás.	Jelre gyors sorakozás oszlopban, vonal alakzatban. TARTÁSKOR-REKCIÓ.	Járás, légző gyakorlat. Sorakozás: az elvégzett munka értékelése (más órákon is rendszeresen)	TTK- egészséges életvitel	
51.	Pattintott labda elkapása ülésben, térdelésben, guggolásban.	Helyben ugrással fordulatok játékosan. Játékos futás feladatokkal.	.	HÖT- figyelem	
52.	Labda feldobása, elkapása.	Játékos nyitódások, zárkózások.	„Hol az olló komámasszony?”	TTK- logikai képességek	
53.	Ugrókötel-áthajtás gyakorlása.	Csípőre tartás, törzsdöntés, törzshajlítás.	karika, labdák, ugrókötelek, zsámoly	HÖT- önismeret	
54.	Célba dobás függőleges célba.			HÖT- figyelem	
55.-56.	Labda gurítása, feldobás-elkapás, pattintás, önszöktetés, elkapás, guruló labda megfogása.	Játékos futás feladatokkal. Szalagos fogójáték. TARTÁSKOR-REKCIÓ. Törzshajlítások, nyújtások, láblendítések.	Járás lábemeléssel, fordulatokkal.	TTK-esztétikai érzék, logikai képességek	
57.	Labdás gyakorlatok az előző óra alapján.		„Függő fogó”.	TTK- lényeglátás	
58.	Szökdelések egy lábon hullámvonalban, babzsák mellett.		labda, babzsák, ugrókötel	HÖT- figyelem	
59.	Labdajátékok csapatban			HÖT- figyelem	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
60. 61.-62.	Tornapadon utánzó járások: hason csúszás, nyúlugrás. Labdaérzékeny fejlesztő feladatok: kislabdával gurítás terpesztett lábak között stb.	Szórt alakzathoz 3-as oszlop kialakítása. TARTÁSKOR- REKCIÓ. Jelre 3-as oszlop gyors kialakítása.	Járás guggolásban lábujjon. Egyensúlyo- zó járás padon. „ <i>Labdacica babzsákkal</i> ”.	HÖT- figyelem TTK- összefüggések felismerése és kifejezése, kíváncsiság	
63.	Kislabda hajítás távolba, célba dobás vízszintes, függőleges célba.	1-es oszlopból 2- es oszlop kialakítása. Mászókötélen mászó kulcs gyakorlása.	Tornapad, kislabda, babzsák, mászókötel.	TTK- logikai képességek	
64.	Labdajátékok csapatban			HÖT- figyelem	
65. 66. 67. 68.	Futás irány- és iramváltással. Bordás falnál függőállásból láblendítések. Fel-lemászás. Haladás közben labdagurítás váltott kézzel. Labda elkapása helyben, mozgás közben.	Járás ismert gyermekdalra: „Hatan vannak”. TARTÁSKOR- REKCIÓ. Ugrókötel- áthajtás. Járás gyermekdalra; Párvalasztás. Pad gerendáján járás, fordulatok. A tanult oszlopalakzatok gyors felvétele.	Járás, légző gyakorlatok. „ <i>Labdacica gurítással</i> ”. Tornapad, ugrókötel, mászókötel, labda. Értékelés: – labdagurítás, feldobás, elkapás.	HÖT- figyelem TTK-lényeglátás HÖT- motiváció HÖT- motiváció	

69.	Labdajátékok csapatban	Kötélmászás: egy-két fogás, kulcsolás gyakorlása.		HÖT- figyelem	

70.	Lejtős padon hason csúszás (utánzó járások).	Járásból futásba, futásból járásba.	Törpejáras, óriásjáras.	HÖT- önismeret	
71.	Futás közben lassítás, gyorsítás, átbújás.	TARTÁSKOR-REKCIÓ.	„Sorversenye k”.	HÖT- figyelem	
72.	Zsugorülésben térdkulcsolással gurulás előre, hátra.	Szökdeléssel helyben fordulatok.	Pad	HÖT- motiváció	
73.-74.	Játék a szabadban	Járás lábujjon, hullámvonalban, tanult kartartásokkal. Ütemes járásgyakorlat tapsra.	Értékelés: nyúlugrás, hason csúszás.		
		Kar-, törzs-, lábgyakorlatok állásban	gumi- és focilabda	SZÁK- empátia, magatartási szabályok alkalmazása	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, Prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
			<i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>		
75.	Bordásfalnál hátsó guggoló támaszból lépegetés fölfelé magas fekvőtámaszba.	1-es oszlopból indulás: Futás „Indulj”) „Lépés!”		HÖT- figyelem	
76.	Hajlított ülés, váll fölé emelt hátrafelé néző tenyérrel gurulás hátra, támasszal a váll alatt és gurulás előre.	A vezényszóra reagálás gyakorlása. 2-es oszlopból indulva vezényszóra az indulás, lépés, (megállás) gyakorlása.	10– 10 percig húzódzkodás, kötélmászás, ugrókötél hajtása kilenc testnevelési órán.	SZÁK- egészséges életvitel	
77.-78.	Előző két óra anyagának rögzítése.	Játékos futásgyakorlatok	<i>bordásfal</i>	SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása	
79.	Labdajátékok csapatban			SZÁK- empátia	
80.	Ugrókötél- áthajtás: versengés játékosan.	Egysoros vonalból kézfogással köralakítás.	Sorakozás: az osztály figyelmének értékelése.	HÖT- figyelem	
81.	Szlalom- labdavezetés kézzel.	TARTÁSKOR- REKCIÓ. Lejtős padon csúszás. Járás közben		HÖT- motiváció	
82.-83.	Guruló átfor- dulás előre guggoló támaszból guggoló támaszba.	csúszás. Járás közben egy és páros lábon szökdelések. Kötélmászás. Jelre köralakítás, körben futás irányváltással. Kötélmászás.	<i>Ugrókötél, mászókötél, labda</i>	SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, empátia	
84.	Játék a szabadban			SZÁK- empátia	

85.	Bordásfalnál lépegetés kézállásba és vissza 4–6 ismétléssel.	Járás kettes oszlopban, lépés tapsra, dobantással. TARTÁSKOR-REKCIÓ.	Járás kézfogással körben. „Sorverseny” nyúlugrással. „Kézfogás a ház”.	HÖT- figyelem	
86.	Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása.	Járás gyermekdalra ritmusosan.		HÖT- motiváció	
87.	Hanyattfekvésből, láb- és csípőemeléssel – tarkóállás – gurulás előre hajlított ülésbe.	Kar-, törzs-, lábgyakorlatok állásban. Járásból megállás gyakorlása.	<i>Bordásfal, ugrókötel, mászókötel</i>	SZÁK- empátia	
88-89.	Az előző két óra anyagának bevésése, hibajavítás, gyakorlás.	Ülésben törzhajlítások, lábemelések.		SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása	
90.	Futás közben átbújás 40 cm magas kötel alatt.	Kétsoros vonalban kézfogással köralakítás: szökdelések, karkörzések.	Járás különböző kartartásokkal . Sorverseny.	SZÁK- egészséges életvitel	
91.	Kötélmászás 2–3 fogással.			HÖT- motiváció	
92.	Tarkóállásból gurulóátfordulás előre guggoló támaszba; terpeszállásból gurulás előre terpeszülésbe.	Járásból futás, futásból járás különböző feladatokkal. Járás gyermekdalra.	<i>Mászókötel, ugrókötel, bordásfal.</i>	HÖT- figyelem	
93.- 94.	Az előző óra anyagának begyakorlása, hibajavítás!		<i>Értékelés: – tarkóállás, gurulóátfordulás előre.</i>	SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
			<i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>		
95. 96. 97. 98.-99.	Gurulások – tarkóállás. Átfutások akadályok fölött: ugrókötel – babzsák – szalag – tömött labdazsámoly. Kétkezes gurítás távolba. Kétkezes alsó gurítás, átadás után gurítás vissza a párnak.	Gyakorló óra. „Félperces fogó” Járás gyermekdalra: „Tekeredik a kígyó”.	„Szalagos fogó”. BORDÁSFA L- NÁL LÉPEGETÉ S KÉZÁLLÁS BA (6 óra). „Páros verseny”: átadások <i>Ugrókötel, babzsák, szalag, labdák, zsámoly.</i>	HÖT- motiváció HÖT- segédeszközök használata SZÁK- empátia HÖT- motiváció, figyelem	
100. 101. 102. 103. 104.	Ugrókötel- áthajtás helyben futás közben. Futás karikákba lépéssel. Kétkezes felső dobás távolba. Kétkezes felső átadás a társnak. Guruló átfordulások előre. Tarkóállás a tanult módon.	Gyors reagálás: „Sorakozás. – Oszolj! – Vigyázz!” vezényszavakra. Vonal alakzattól kör alakítása és vissza. TARTÁSKORREKCIÓ. Futás – járás feladatokkal. Ülésben, fekvésben végzett gimnasztikai gyakorlatok.	Lassú futás párokban. Egyensúlyozó járás a pad gerendáján. „Szabadulás a labdától”. <i>Ugrókötel, labdák, karikák.</i>	HÖT- figyelem HÖT- motiváció SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása HÖT- figyelem SZÁK- empátia	

105.	Lassú iramú futás hullám-vonalban 3–5 percig.	Szórt alakzatból többsoros vonal kialakítása. TARTÁSKOR-REKCIÓ. „Szalagos fogó”.	„Célba dobás” folyosóba. Vonatozás. Értékelés.	SZÁK- empátia	
106.	Bordásfalnál lépegetés kézállásba.	Terpeszállásban törzshajlítás, törzsfordítás, bokaérintés.		HÖT- figyelem	
107.	Szlalom futás labdavezetéssel. Kétkezes alsó és felső átadások.	„Labdás fogó”. Ülésben végzett nyújtó jellegű gyakorlatok.		HÖT- motiváció	
108.	Átadások párokban, majd labdavezetés, gurítás ismételt átadások versenyszerűen is.		bordásfal, gumi-és focilabda	HÖT- segédeszközök használata	
109.	Labdajátékok csapatban			HÖT- empátia	
110.	Lassú futásból felfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre.	Járás gyermekdalra: „Ég a gyertya” – leguggolás – járás.	Járás közben légző gyakorlatok.	HÖT- segédeszközök használata	
111.	Célba dobás fél térdelésből 5 m-re 1 m-es folyosóba.	Sorakozás fordulatokkal.	„Tűz, víz, repülő”	HÖT- figyelem	
112.	Gyors indulások állórajttal. Babzsák dobása függőleges célba	TARTÁSKOR-REKCIÓS gyakorlatok.	babzsák, labdák	HÖT- figyelem	
113.	Gyors futás 10 m-en ismétléssel.			HÖT- empátia	
114.	Szlalom futás labdavezetéssel.	Állásban, ülésben végzett gimnasztikai gyakorlatok.		HÖT- motiváció	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
115. 116. 117. 118. 119.	Futás akadályokra lépéssel, leugrás. Kötélmászás. Gyors futás cikkcakokban. Kötélhajtás hátra. Célba dobás zsámolyba. Egykezes felső dobás falhoz, a lepattanó labda elkapása.	Félperces fogó 3 fogóval. TARTÁSKOR-REKCIÓS gyakorlatok. Sorakozás: gyors reagálás sípszóra. Gimnasztika: gyakorlatok az ismert alapformák felhasználásával. Padgyakorlatok.	„Házatlan mókus” <i>pad, labdák, mászókötel, ugrókötel</i>	HÖT- segédeszközök használata HÖT- motiváció SZÁK- egészséges életvitel HÖT- motiváció HÖT- segédeszközök használata	
120. 121. 122.-123. 124.	Átfutások sorokban elhelyezett tömött labdák fölött 3–4 oszlopban. Zsámolyra tett emelt padon, ugrószelekre átpréselés; pad alatt kúszás. Az előző két óra anyaga: begyakorlás. Kötélmászás.	Helyben járásból járás, járásból helyben járás. TARTÁSKOR-REKCIÓS gyakorlatok. Gimnasztika: szögállás – haránt terpeszállás – terpesz- és nyújtott ülés ismerete. „Félperces fogó”	Szökdelések mondókákra. „Ecc-pecc...” Kötél-áthajtás előre-hátra. <i>Labdák, zsámolyok, padok, ugrókötel. Felmérés: kötélmászás.</i>	HÖT- segédeszközök használata HÖT- motiváció SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása HÖT- motiváció	
125. 126.-127.	Fordított padon járás, guggolásban, négykézláb. Feladatok 2 órában: 1. Kötéláthajtás (20-szor) 2. Padon felhúzott térdrel	Helyben járásból járásba, járásból helyben járás. „Páros fogó”. Bemelegítés: körbejárás feladatokkal.	Járási vonalon szép testtartással. „Vigyázz a labdára”.	HÖT- figyelem HÖT- motiváció, segédeszközök használata	

128.	átugrással haladás előre. 3. Bordásfalon láblendítés oldalra. 4. Labdavezetés helyben (10-szer). A feladatok ismétlése. EUROFIT felmérés		pad, ugrókötel, labdák	HÖT- motiváció	
129.	Labdajátékok csapatban			SZÁK- empátia	
130.	Lassú futás feladatokkal. Zsámolyra tett rézsútos padon futás fölfelé és leugrás guggoló állásba. Szökdelések kötékhajtással. Pár lépés után felguggolás a zsámolyra, karlendítéssel leugrás.	„Helyben járás! Lépés indul!” Ülésben végzett gyakorlatok. TARTÁSKOR-REKCIÓS gyakorlatok Járas közben végzett kar-, törzs-, lábgyakorlatok.	„Tűz, víz, repülő” ugrókötel értékelés: járás ütemtartással	SZÁK- egészséges életvitel HÖT- figyelem, segédeszközök használata	
131.-132.					
133.-134.	„Akadályverseny”.			SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, empátia	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
135.-136.	Gyakorló óra	Az előző órák anyagának begyakorlása, ismétlés, egyéni fejlesztés, felzárkóztatás és sok-sok játék az ismert, tanult játékokból.	<i>gumi- és focilabda</i>	HÖT- motiváció	
137. 138. 139. 140. 141.	Kötetlen futás feladatokkal. Ugrókötelezés. Keresztbe állított padokon futás fel- és lelépéssel. Labdaadogatás párokban. „Versengés”. Zsámolyra tett rézsútos padon felfutás leugrás, két lépés után fél térdelésből célba dobás.	Karkörzések ismerete. Labdagyakorlatok helyben. Padgyakorlatok.	Szökdelések egy és két lábon, majd járás. <i>labdák, zsámoly, ugrókötel</i>	HÖT- figyelem HÖT- önismeret SZÁK- egészséges életvitel SZÁK- empátia TTK- egészséges életvitel	
142. 143. 144. 145.	Labdavezetés lassú futással, párkerülés után gurítás a párnák. Tartós futás 400 m-en. Egykezes felső átadás. Egykezes felső dobás oldalára állított zsámolyra. „Páros	Járas tapssal, dobantással. Lazító gimnasztikai gyakorlatok. Járas éneke, zenére. Ülésben nyújtó jellegű gyakorlatok. Játékos járás- és futásfeladatok. Jelre sorakozás nagyság szerint	Szökdelés mondókákkal : „Lementem a pincébe”. <i>Ugrókötel, zsámoly, labdák.</i> Értékelés: – <i>labdavezetés</i>	SZÁK- empátia TTK- egészséges életvitel HÖT- figyelem HÖT- motiváció	

146.	verseny: átadások”. Egyenletes futás 400- 600m-en.		tárgykerüléss el.	TTK- egészséges életvitel	
147.-148.	Öko projekt	Fogójátékok szerepek szerint		TTK- környezettudatosság	
149.	Egyenletes futás 400–600 m-en.	Jelre sorakozás nagyság szerint oszlopban ill. sor-alakzatban.	3 perces futás, fokozatos lassítás, járás, légzés.	TTK- egészséges életvitel	
150.	Kötélhajtás haladással.	„Szalagos fogó”.		HÖT- motiváció	
151.	1 kg-os tömött labdával kétkezes alsó felső dobások 3–4 m-re, 1 m-es folyosóba.	TARTÁSKOR- REKCIÓS gyakorlatok Járas közben végzett lazító, nyújtó	tömött labda, gumilabda, ugrókötél	HÖT- önismeret	
152.	Egykezes felső átadás gumilabdával.	jellegű szabadgyakorlat ok.		HÖT- segédeszközök használata	
153.-154.	Labdajátékok csapatban			SZÁK- empátia, egészséges életvitel	

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
			<i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>		
155.-156. 157.-158. 159.-160. 161.-162.	Kötetlen, tartós futás 400–600 m-en. Egykezes alsó és felső átadásuk helyben társnak. Kislabda hajítás haránt terpeszállásból távolba. (dobóterpesz felvétele) Labdajátékok csapatban	Járás gyermekdalra. TARTÁSKOR-REKCIÓS gyakorlatok. Ugrókötel áthajtás futás közben. „Félperces fogó”.	Sorakozás jelre. Értékelés. Kislabda, ugrókötel, labdák. Felmérés: Kötélhajtás: 30'	SZÁK- egészséges életvitel, mentális egészség HÖT- figyelem, motiváció TTK- egészséges életvitel, logikai képességek SZÁK- empátia, magatartási szabályok alkalmazása	
163. 164. 165.-166. 167.-168.	Futás kijelölt pályán 400 m-en. Gyorsfutás párokban, csoportosan 30 m-en. 5–6 lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel; páronkénti indulással is. EUROFIT felmérés	Járás szép testtartással. Teremben hanyattfekvésben láb-, csípőemelések, gurulás előre zsugorülésbe. Lassú futás feladatokkal: térd-, sarokemelés, karlendítés stb. „Páros fogó”.	Lassú futás, séta. labdák felmérés és értékelés: 400m futás	SZÁK- egészséges életvitel SZÁK- empátia HÖT- motiváció, figyelem TTK- egészséges életvitel, kíváncsiság	
169. 170.-173.	Futás 5–6 percig feladatokkal. Kislabda hajítás	A testnevelési órák első részét az úttesten történő áthaladás gyakorlásával	A közlekedési szabályok ismerete.	HÖT- figyelem TTK- logikai képességek, esztétikai	

174.	távolba. Gyorsfutás 15 m-en páronként – csoportosan 4–5-szöri ismétléssel.	kezdjük (útjelek, táblák ismerete).	kislabdák, értékelés	érzék, egészséges életvitel, kíváncsiság HÖT- motiváció	
175.-178.	Távolugrás egy lábról két lábra pár lépés nekifutást követően (tájékozódó méréssel az elugrás helytől).			TTK- logikai képességek, lényeglátás, egészséges életvitel, kíváncsiság	
179.-180	Kislabda hajítás távolba. Versengés. Kislabda hajítás függőleges célba.	Járás ütemtartással. Gimnasztika: malomkörzések előre-hátra, karhúzás oldalsó középtartásban. Járásból futásba, futásból járásba. Labdagurítással „fogyasztó”.	kislabdák felmérés: kislabda hajítás távolugrás	TTK- egészséges életvitel TTK- logikai képességek, esztétikai érzék TTK- egészséges életvitel	