



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola
Kertvárosi Általános Iskolája

2018/2019

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.

A tanmenet az EMMI 110/2012 (VI. 4.) Kormányrendelet (NAT 2012), az 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet 2.sz. melléklet Kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyamára a Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola Kertvárosi Általános Iskola helyi tanterve a Testnevelés és sport az általános iskolák 1-4. évfolyama számára alapján készült.

	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			180óra

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák és tantárgyi belső és külső kapcsolódások	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 Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.	A feladat adás és végzés során mindenkor szem előtt kell tartani az egyén képességeit, az önmagához mért fejlődést értékeljük a megvalósítások során. Célunk az, hogy a gyermek képességeit kibontakoztató, differenciált feladatokat, mozgásformákat végezzен el.
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 Környezetismeret : testünk, életműködéseink, tájékozódás,	

				helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.	
10.	Futás különböző alakzatban: körben, hullámvonal ban.	Sorakozás 1-es, 2-es oszlopban. Köszönés. Ülésben törzshajlítások. Vigyázz!	Járás közben karemelés, Törzshajlítás. Sorverseny.	TTK- lényeglátás	
11.	Tartós futás 4 percig.	Pihenj! állás.		HÖT- figyelem	
12.	Kétkezes alsó dobás vonalon túlra.	Futás feladatokkal: ülés, felugrás, hason fekvés, guggolás.		SZÁK- empátia	
13.	Szlalom futás 15 m- en, 5 m- enként akadály. Kétkezes alsódobás karikába.	„Vonatozás”. Utánzó járások	Gumilabda, babzsák. Éves feladat a felmentetteknek Felelősök feladatai.	HÖT- figyelem	
14.	Futások feladatokkal. Sorverseny: 2–3-as sor.			SZÁK- problémamegoldó képesség Matematika: számтан, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.	
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		HÖT- figyelem	
17.-18.	Sorverseny utánzó járással.	futásgyakorlat 15 m-en.	gumilabda	HÖT- figyelem, motiváció	
19.	Falhoz pattanó			TTK- lényeglátás	

	labda elkapása.			Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.	
--	----------------------------	--	--	--	--

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, után- fogással. Haladás közben labdagurítás egyik, majd másik kézzel, labdapattogta- tás helyben.	Testfordulatok helyben, ugrással: balra, jobbra át. Gimnasztika: terpeszállás, törzshajlítás és fordítás. Félperces „fogó” játék.	Játék: „Vigyázz a labdára”. UTÁNZÓ JÁRÁSOK. Járás közben karkeresztezé- s a test előtt. <i>labdák</i>	TTK- egészséges életvitel, lényeglátás HÖT- figyelem SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, változások iránti fogékonyság Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.	
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 Környezetismeret: testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.	
30.	Különböző testhelyzetek-	Egyes oszlopból vonalalakítás.	Halászfogó.	HÖT- motiváció	

31.	ből gyors indulással futás, éles megállás. Labda feldobása, elkapása mozgás közben.	Hason fekvésben ujjfűzéssel a test mögött mellkas emelés, leengedés. Kettes oszlopból vonalalakítás. Sípszóra ismételt sorakozások 1-es, 2-es oszlopban.	labdák, gumilabda	HÖT- figyelem	
32.	Kitartó futás 400 m-en.			TTK- egészséges életvitel	
33.	Labda feldobása, elkapása, labdagurítás.			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.	Szlalom futás.	TARTÁSKORREKCIÓ.		TTK- egészséges életvitel	
38.	Célba dobás 5 m-re lévő karikába.	Szórt alakzatban elhelyezkedés. Hanyattfekvésben lábemelés egy	Labdák. Felmérés: - Tartós futás 4 percig. – Célba dobás 5m-ről, 5 kísérlet.	HÖT- segédeszközök használata	
39.	Célba dobó verseny. EUROFIT felmérés	és páros lábbal. Szórt alakzatból gyors sorakozás. Szökdelő gyakorlatok egy és páros lábon.		TTK- egészséges életvitel Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása	

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

48.	Sorozatugrások akadályra fel-le (zsámoly, pad).	áthajrási kísérletek.	– utánzó járáások.	képességek Környezetismeret: testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.	
49.	Labdajátékok csapatban		foci- és gumilabda	Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.	
				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.	„Hol az olló komámasszony?”	HÖT- figyelem	
52.	Labda feldobása, elkapása.	Játékos nyitódások, zárkózások.	karika,	TTK- logikai képességek	
53.	Ugróköté-áthajrás gyakorlása.	Csípőre tartás, törzsdöntés, törzshajlítás.	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”. labda, babzsák, ugróköté-	Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.	

58.	Szökdelések egy lábon hullámvonalban, babzsák mellett.			TTK- lényeglátás HÖT- figyelem	
59.	Labdajátékok csapatban				
Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, prevenció	Befejező rész, állandó jellegű	Kulcskompetenciák HÖT- figyelem	Megjegyzés, reflexió

			gyakorlatok		
			<i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>		
60.	Tornapadon utánzó járások: hason csúszás, nyúlugrás.	Szórt alakzatból 3-as oszlop kialakítása. TARTÁSKOR- REKCIÓ.	Járás guggolásban lábujjon. Egyensúlyo- zó járás padon.	HÖT- figyelem	
61.-62.	Labdaérzéket fejlesztő feladatok: kislabdával gurítás terpesztett lábak között stb.	Jelre 3-as oszlop gyors kialakítása.	„ <i>Labdacica babzsákkal</i> ”.	TTK- összefüggések felismerése és kifejezése, kíváncsiság	
63.	Kislabda hajítás távolba, célba dobás vízszintes, függőleges célba.	Kötetlen tartós futás feladatokkal: térd- és sarokemelés játékosan. 1-es oszlopból 2- es oszlop kialakítása.	<i>Tornapad, kislabda, babzsák, mászókötél.</i>	TTK- logikai képességek	
64.	Labdajátékok csapatban	Mászókötélen mászó kulcs gyakorlása.		Környezetismeret: testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.	
				HÖT- figyelem	
65.	Futás irány- és iramváltással.	Járás ismert gyermekdalra:	Járás, légző gyakorlatok.	HÖT- figyelem	
66.	Bordás falnál függőállásból láblendítések.	„Hatan vannak”. TARTÁSKOR- REKCIÓ.	„ <i>Labdacica gurítással</i> ”.	TTK-lényeglátás	
67.	Fel-lemászás. Haladás közben	Ugrókötél- áthajtás.	<i>Tornapad, ugrókötél, mászókötél, labda.</i>	HÖT- motiváció	
68.	labdagurítás váltott kézzel. Labda elkapása helyben, mozgás közben.	Járás gyermekdalra; Párválasztás. Pad gerendáján járás, fordulatok. A tanult oszlopalakzatok gyors felvétele.	<i>Értékelés:</i> – <i>labdagurítás, feldobás, elkapás.</i>	HÖT- motiváció	
		Kötélmászás:		Környezetismeret: testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.	

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

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

Óraszám	Fő rész	Rendgyakorlat, gimnasztika, Prevenció	Befejező rész, állandó jellegű gyakorlatok <i>felmérés, osztályozás, eszköz</i>	Kulcskompetenciák	Megjegyzés, reflexió
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, ugrókötel hajtása kilenc testnevelési órán. <i>bordásfal</i>	SZÁK- egészséges életvitel	
77.-78.	Előző két óra anyagának rögzítése.	Játékos futásgyakorlatok		SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása	
79.	Labdajátékok csapatban			SZÁK- empátia	
80.	Ugrókötel-áthajtás: versengés játékosan.	Egysoros vonalból kézfogással köralakítás.	Sorakozás: az osztály figyelmének értékelése.	HÖT- figyelem	
81.	Szlalom-labdavezetés kézzel.	TARTÁSKOR-REKCIÓ.		HÖT- motiváció	
82.-83.	Guruló átfordulás előre guggoló támaszból guggoló támaszba.	Lejtős padon csúszás. Járás közben egy és páros lábon szökdelések. Kötélmászás.	Ugrókötel, mászókötel, labda	SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, empátia	
84.	Játék a szabadban	Jelre köralakítás, körben futás irányváltással. Kötélmászás.		Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása,	

				látványok megfigyelése, leírása	
				SZÁK- empátia	
85.	Bordásfalnál lépegetés kézállásba és vissza 4–6 ismétléssel.	Járás kettes oszlopban, lépés tapsra, dobbantással. TARTÁSKOR-REKCIÓ.	Járás kézfogással körben. „Sorverseny” nyúlugrással. „Kézfogás a ház”.	HÖT- figyelem	
86.	Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása.	Járás gyermekdalra ritmusosan.		Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.	
87.	Hanyattfekvésből, láb- és csípőemeléssel – tarkóállás – gurulás előre hajlított ülésbe.	Kar-, törzs-, lábgyakorlatok állásban. Járásból megállás gyakorlása.	Bordásfal, ugrókötel, mászókötel	HÖT- motiváció	
88-89.	Az előző két óra anyagának bevésése, hibajavítás, gyakorlás.	Ülésben törzshajlítások, lábemelések.		SZÁK- empátia	
				SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása Környezetismeret: testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.	
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.	Mászókötel, ugrókötel, bordásfal.	HÖT- figyelem	
93.- 94.	Az előző óra anyagának begyakorlása, hibajavítás!		Értékelés: – tarkóállás, gurulóátfordulás előre.	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció. Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok.	

				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 Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. 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 alakzatból 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,		HÖT- figyelem	
107.	Szlalom futás labdavezetéssel. Kétkezes alsó és felső átadások.	törzsfordítás, bokaérintés. „Labdás fogó”.		HÖT- motiváció	
108.	Átadások párokban, majd labdavezetés, gurítás ismételt átadások versenyszerűen is.	Ülésben végzett nyújtó jellegű gyakorlatok.	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. „Tűz, víz, repülő”	HÖT- segédeszközök használata	
111.	Célba dobás fél térdelésből 5 m-re 1 m-es folyosóba.	Sorakozás fordulatokkal.		HÖT- figyelem	
112.	Gyors indulások állórajttal. Babzsák dobása függőleges célba	TARTÁSKOR-REKCIÓS gyakorlatok.	babzsák, labdák	Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása	
113.	Gyors futás 10 m-en ismétléssel.				
114.	Szlalom futás labdavezetéssel.	Állásban, ülésben végzett gimnasztikai gyakorlatok.		HÖT- figyelem	
				HÖT- empátia	
				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 cikkcakkban. 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, ugrószelekrényen átmászás; 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, ismételtes, 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	Járástapssal, dobantással. Lazító gimnasztikai gyakorlatok. Járásténekekre, zenére. Ülésben nyújtó jellegű gyakorlatok. Játékos járást- és futástfeladatok. Jelre sorakozás nagyság szerint	Szökdeléstmondókákkal : „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 Járás 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 mérés 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	

Vastag betűvel jelöltem az első évfolyam fejlesztés várt eredményeit.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata. <i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
---	---

	A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása. <i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igény ny és örömforrássá válása. <i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Rendezett tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása. <i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alagyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak. <i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i> Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.
--	--

	Bátor vízbeugrás. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.
--	--