



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola Kertvárosi Általános Iskolája

TESTNEVELÉS tanmenet

3. osztály

2018/2019

Éves óraszám: 180

Heti óraszám: 5 óra

Készítette: ***Bahor Illés***

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	27	-	27 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

		Higiéniiai alapismeretek: izzadás, mosakodás.						
2.		Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pihenjállás. Sorakozás magasság szerint. Alakzat felosztása: oszloj! jelre, megállás, vigyázz!-állás, egyes oszlopból vonalalakítás.	Futás egyéni iramban	Játékos szabadgyakorlatok	Járások, futások, dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve	• egyperces fogó • félperces fogó • fogó 2 fogóval		jelölő szalag
3.		Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.				Terpeszfogó		jelölő szalag
						Szoborjáték		
4.		Járások ütemtartással, zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is.						
5.		Szabad játék, gyakorlás a kikészített szereken, az előző év feladatainak önálló felidézése	Érdeklődés felkeltése, motiváció			Érintő fogó	normatív és kooperatív kompetencia	A teljes KA csomag
6.		Járások, gimnasztikai alapelemek ütemtartással, zenére is. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.	Különböző alakzatok (szórt, kör) kialakítása			„Jöjj velem „ Csapatfogó	normatív, döntési kompetencia	
Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
7.		Helyből ugrás babzsákok fölött páros lábbal. Páros lábon szökdelés karikákba, tovább nyúlugrás.	Kitartó futás Különböző alakzatok	Általános hatású és a fő feladatok	Járások, futások, dinamikus kar- és lábmozgásokkal	Mókusok ki a házból!	normatív, döntési kompetencia, probléma megoldó gondolkodás	Bóják, babzsákok, karikák

						Fészekfogó		
8.		. Labdavezetés járás közben szabadon egy kézzel, két kézzel. Gurított labda utólérése				Farokfogó		Bóják karikák pöttyös labdák szalag
9		Páros gyakorlatok: Labdavezetés járással társkerüléssel és gurítással társnak szemből, háttal terpeszállásból				Labdás fogó		pöttyös labdák bóják
10.		Járások, futások szabadon és előre meghatározott útvonalon. Akadálykerülésekkel, átfutásokkal. Indulásokkal, megállásokkal, irányváltoztatásokkal.				Váltóverseny labdával		
						Szoborfogó		Szalomrúd szivacsgrát zsámoly tornapad gumilabda
						Labdacica gurítással kis csoportokban		
11-12.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek: túra a szabadban					problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	
13-14		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek: túra a szabadban						

Tervezett óra szám	Tényleges óra-szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
15.		Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal. Futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Különböző testhelyzetekből gyors	Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása	Általános hatású és a fő feladatokat	Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztatás	Labdás fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia Környezetismeret: testünk, életműködéseink.	Bóják, gumilabda ugráló kötél

		indulások, éles megállással. Vágtafutás.				Fogócska labdavezetés- sel	<u>Matematikai:</u> geometria, mérés, testek.	
16.		Gyorsfutás 30 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Futóversengések párokban				Fogójátékok ismétlése: kedvenceink	<u>Vizuális kultúra:</u> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.	bóják ugráló kötél
17		Versenyfutás párokban kijelölt pályán – versengés.				Színcápa	FELMÉRÉS: 30 m futás	Bóják, mérőszalag, stopper, gumilabda ugráló kötél
18.		Játékos kötélhajtás helyben, haladással és ritmusváltással is.				Sapkás fogó Területfoglaló	kreatív gondolkodás döntési kompetencia	ugráló kötél szivacsabda sapka
19.		- futások, szökdelések koordinációs létrán - keresztzsökdelés - szivacsgerely dobás	Karhúzások karkörzések járás és futás közben. Utánzó járások			Terpeszfogó több fogóval Versengések társ hordásával		koordinációs létra „szöcske” szőnyeg karikák szivacsgerely
20.		Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán	Testséma- és testérzékelés- fejlesztő játékos gyakorlatok.			Lepke fogó Váltóverseny		Bóják, ugráló kötél, váltókarika, karikák, labda
Terve- zett óra szám	Tény- leges óra- szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
21.		Versenyfutás kijelölt pályán Kétkézese alsó és felsődobás folyosóba és célba kislabdával	Futások tér- és sarok- elével, irányvált	Általános hatású és a fő feladatok	Járás, futás, oldalak szökkené	Labdás fogó	FELMÉRÉS: 400 m futás	kislabda, gumilabda, stopper, bóják

22.		A kislabdahajítás technikájának elsajátítása, hajítás távolba. Célba dobás vízszintes, függőleges célba kislabdával.				Fogócska labdavezetés-sel	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia		
23.		Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel Hajítómozgások háromlépéses dobóritmusban.							
24.		- állóképességi futás 5percig - sprint-gát váltó - szoknyás labdadobás távolságra - helyből távolugrás	páros küzdő feladatok húzások, tolások kijelölt területen			kötélhúzás csapatokban		szlalom rúd gúla szivacsgát váltó karika szoknyáslabda húzókötel	
25.		Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal gurítások társnak és folyosóba	Futások térd- és sarokemeléssel, irányváltással			„Ölelj meg” a ház Mini bowling		FELMÉRÉS: kislabdahajítás távolba	Kislabda, gumilabda
26.		Különböző méretű és tömegű medicin labdákkal a lökőmozgás mozdulatsorának megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra.				Pontszerző		különböző súlyú medicinlabdák, kézilabda	
Terve-zett óra szám	Tény-leges óra-szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés	
27.		Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.	szökkenés, futás, oldalazás	Járás, futás, oldalazás gyakorlat	Általános hatású társas gyakorlat	Játékos gyakorlatok, az elugrás lényeges fázisainak	Vonatozás	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	bóják számolyok

28.		Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel.				Ugróiskola és változatai	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	kréta „szöcske”
29.		Távolugrás az ugrógödörben guggoló vagy lépő technikával.				Váltóverseny akadályokon szökdeléssel		bóják tömött labdák
30.		A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása.				Utolsó pár...		mérőszalag
31.		A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása. A távolugró versengések.				Tűzharc		szivacs labda mérőszalag
32.		Népi gyermekjátékok	Járások és alakzatok alakítása gyermekdalokra			Méta	kooperatív és döntési kompetencia	gumilabda bóják

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
33.		Egy- és kétkézes labdagurítás és -dobás párban társnak, helyből, majd haladással		Játékos labda gyakorlatok	Dobás biztonság – dobócserével	Nyújtózkodjatok!	kritikai és kreatív gondolkodás,	Bóják, gumilabda

							kooperatív és döntési kompetencia	
34.		- helyből távolugrás - F1 pálya párokban haladva - kétkezes felső dobás 1kg-os medicinlabdával térdelésből távolságra	váltóverseny játékos szökdelő feladatokkal és utánzó járással			Csere-berejáték különböző szerekekkel medicinlabda hordással is		talajszőnyeg szlalomrúd gúla műanyag gát 1kg-os medicinlabda különböző labdák
35.		Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások) Pattintott átadások	Futás: keresztlépéssel – labdakerüléssel – és labdaátlépéssel.			Pados fogó Tűz, víz, repülő	FELMÉRÉS: helyből távolugrás	
36.		Labdaátadások különböző technikával és kiinduló helyzetekből, különböző távolságra párokban, illetve haladó mozgás közben.				Pados fogó Falkidobó	Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	gumilabdák svéd pad
37.		Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról.				Szabadulás a labdától Pontszerző		gumilabdák

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
--------------------	--------------------	------------------	-----------------	-------------	-------------------------------	-------	--	------------------------

38.		- ugrókötél hajtás - sprint-gát váltó - kislabda hajítás különböző távolságokra	vonatozás kis csoportokban járással és szökdelésekkel mély súlypontokkal is			Célbadobások mozgó célra: kidobó	<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.	ugrókötél szlalomrúd gúla szivacs gát váltókarika maroklabda gumilabda
39.		Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal	. Futás feladatokkal; játék az irammal.	Határozott formájú kézi szergyakorlatok: ugrálókötéllel.	Labdaiskolázás falnál (dobások, elkapások, a távolság növelésével)	Fekete és fehér Váltóverseny	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	gumilabda maroklabda
40.		Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kis játékok közben.				Labdacica Pontszerző		Bóják, gumilabda szivacs kézilabda
41.		Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben különböző mozgásútvonalakon (szlalom).				Szabadulás a labdától (lábbal)		Focilabda
42.		Labdás, koordinációs gyakorlatok lábbal labdavezetéssel különböző alakzatokban (körben)				Labda a ház		
43.		- keresztoszökdelés - szivacsgerely hajítás - futások, szökdelések koordinációs létrán	„állatkert” utánzó járással az ismert és a gyerekek által kitalált utánzó mozgásokkal			labdahajszó különböző labdákkal, szerekekkel, különböző testhelyzetekben		„szöcske szőnyeg” szivacsgerely koordinációs létra gúla babzsák különböző labdák

Tervezett óra	Tényleges óra	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő	Játék	Értékelés,	Eszközök Megjegyzés
---------------	---------------	------------------	-----------------	-------------	--------------------	-------	------------	---------------------

Tervezett óra szám	Tény - leges óra-szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
43-44.		Páros cselezési feladatok, testcselezéssel. Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult feladatok terület- és emberfogással, mozgástörzsmozgásokat alkalmazó kis játékok között.	Járások, futások, futásokkal szembeni ingerre való átváltás	Határozott formájú kézi, ugrálókötéllel	Haladás kéztámaszos helyzetből, fel, padról le, mászóhelyekre való rátelepítés	Labdaérintő Félperces fogó csapatfogó Vonal-foci	kritikai és kreatív FELMÉRÉS: gondolkodás, kötélhajtás kooperatív és döntéshozatali kompetencia	svéd pad, bóják, Ugrálókötél, gumilabda bóják, gumilabda
45-50.		pontosra törekvő, kreatív Versengések: egyénileg, párokban, eszközhasználatra irányuló feladatok megoldásában labdával. verseny, labdavezetés időre, játékos passzgyakorlatok, Labdavezetések haladással kézzel, labdavezetés közben is, különböző kiinduló helyzetekből		Padgimnasztika		Szabadulás a Vonalfoci labdától	Kötélhajtás haladással	focilabda svéd pad zsámolyok bóják
46.		Labdaátadások gyakorlása kis csoportokban		Játékos		Váltóverseny Szalagos fogó		karikák jelölőszalag, bordásfal, gumilabda
51.		Labdaátadások gyakorlása kis csoportokban				Neves" játék Vadászlabda	kritikai és kreatív gondolkodás	
52.		Tánc jellegű feladat: Különböző feladatokkal					FELMÉRÉS: labdavezetés folyosón, kétkezes alsó átadás	CD
47.		ritmikus és különböző stílusú zenei kreatív tánc – békaugrás	utánozó járások és párhuzamosan álló két láb			Félperces fogó játék		ornapad mérőszalag
53.		VERSENY I. 1. sprint-gát váltó tanári méréssel 2. guggolásból szökdelés (béka) önálló értékeléssel csapatkapitány hajtja végre először az ugrást majd ellenőrzi és méri az össztávolságot 3. célbadobás szivacsgerellyel felfüggesztett karikára mindenkinek 3 kísérlete van, minden találat 1 pontot ér önálló értékelés	Szökdelőiskola .Futás feladatokkal, gyors indulások, megállások					szalomrúd gúla szivacs gát váltókarika mérőszalag szivacsgerely karika

Terve- zett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
54		Szivacs kézilabda: passzgyakorlatok, kapura lövések helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Ismerkedés a kapusjátékkal.	Sorozatugrások egy és páros lábon számolyokon	Padgyakorlatok, főként erősítő hatású és egyensúlyfejlesztő gyakorlatok	A hasizom erejének növelése játékos feladatokkal	Szivacs kézilabda	kritikai és kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	szivacslabda számoly svéd pad
55.		Mini röplabda játékok alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdával, léggömbbel egyénileg és párokban.				Mini zsinórlabda		
56.		Állóképességi futás 5-6 percig A csapatok különböző színű jelölő mezt kapnak, jelre a körpálya különböző pontjairól indulnak. Minden csapat rajthelyéhez a csapat mezszínével megegyező színű pálcikákat helyezünk. Rajtjelre indulnak a csapatok, minden kör megtétele után kezükbe vesznek 1-1 újabb pálcikát. Az idő leteltével a csapattagok közösen számolják meg hány pálcikát sikerült gyűjteniük.	„lovacska” vezetése ugrókötéllal párokban akadályok leküzdésével		Kislabdahajítás párokban különböző testhelyzetekből (ülés, féltérdelés, térdelés, állás) különböző távolságokról	Döglött hangya	ugrókötél szlalomrúd gúla számoló pálcika jelölőmez maroklabda	
57..		Mini kosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony palánkra, megindulás, megállás,	Sorozatugrások egy és páros lábon számolyokon		Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzeteiben	Mini kosárlabda		svéd pad kosárlabda számoly
58.		Labdás játékok csapatban.				Kedvenceink (választás)		

Terve- zett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, Kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
59.		Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel, különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba – vizuális kontroll csökkentésével.	Sorozatugrások egy és páros lábon zsámolyokon	Ugrókötel gyakorlatok kétrét hajtott ugrókötel	egyensúlyozás, lépegetés a földre fektetett kötélen	Karika a ház Gólya	narratív és konfliktuskezelő kompetencia	zsámoly, léggömb, szivacs labda, ugráló kötel
60.		Társtolások és húzások a testi erő kihasználásával, társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Küzdő jellegű játékok.				Kakasviadal Told ki a körből!		Kréta ugrálókötél
61.		„Szivacsgerely-béka” versengések. Két csapat áll egymás mellett. Az egyik csapat első embere megpróbálja minél messzebbre hajítani a szivacsgerelyt, mert a másik csapat első emberének addig kell békában ugrálnia ahol a gerely földet ért. Cél: minél kevesebb ugrásból teljesíteni a távot.	Járások, szökdelések kargyakorlatokkal. Mélypontról indulva is.		Ugrókötelhajtás egyénileg és hármas csoportokban.	Vírusfogó	problémamegoldó gondolkodás,	szivacsgerely ugrókötel jelölőmez
62-63		Népi gyermekjátékok	Járások ütemtartással zenére is. Alakzatok kialakítása	Zenés bemelegítés		Méta Üsd a harmadikat! Egyet dobtam..... Egyenlőre...	Ének- zene ritmikai gyakorlatok normatív, kooperatív kompetenciák Környezetismeret: testünk, életműködésünk.	röplabda, gumilabda cd lejátszó
64.		Gurulóátfordulás előre különböző kiinduló helyzetből (guggoló támaszból guggoló támaszba,) Differenciált fejlesztés: bátorugrási kísérletek.			Bakugrás, folyamatosan több padon	Gombóc, palacsinta		tornaszőnyeg cd lejátszó padok, zsámolyok

Tervezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
65.		Gurulóátfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba. Differenciált spárga kísérletek.	Utánzó járások	zenés bemelegítés	Nyújtás, lazítás Strechng	Gombóc, rétes, palacsinta		tornaszőnyeg CD
66.		Felugrások egy kilépéssel egy lábról, talajfogás páros lábon, különböző testfordulatokkal és feladatokkal (térdfelhúzás, oldal terpesz, haránt terpesz). Az előző feladatok lassú futásból is.	Ugrókötelhajtás helyben és haladással, szökdelésekkel és futó átlépésekkel is.		létrafutás (oda-vissza futás) játékos futóiskola feladatokkal gyorsaságra törekedve	Erdőkidobó	Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. Kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	ugrókötel koordinációs létra gumilabda karika
67.		Gurulóátfordulás előre és hátra, különböző kiinduló helyzetből (guggoló támaszból guggoló támaszba, terpeszállásból). Differenciált fejlesztés: bátorugrasi kísérletek.	Bemelegítő futás feladatokkal	Játékos szabadgyakorlatok: célgimnasztika az ízületek nyújtására	Bakugrás társan át	Gyík-légy fogó		tornaszőnyeg
68.		Hanyatt fekvésből láb- és csípőemeléssel tarkóállás önállóan, ollózás levegőben, lábterpesztés, gurulás előre hajlított ülésbe. Lebegő- és mérlegállás				Rákverseny		tornaszőnyeg
69.		Zsugor fejjállás térdelésből, guggolásból.				Gyík-légy fogó		tornaszőnyeg
70.		Akadálypálya ferde pad beiktatásával, - húzódzkodások						
71.		Játékos feladatok a gátak fölött történő változatos áthaladási módokkal. (Pl.: gátak közötti sasszé, szökdelések). Futások gátak fölött, a gáttávolság változtatásával.	Fogójáték utánzó járásokkal		Két kezes felső dobás különböző testhelyzetekből medicinlabdával karikába célozva.	Színfogó		szivacsgát 1kg-os medicinlabda karika jelölőmez

Terve-zett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, Kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
72.		Csoportfoglalkozás: - gurulóátfordulás előre - gurulóátfordulás hátra - tarkóállás - zsugor fejállás	Játékos szlalom futás irányváltásokkal	Nyújtó és erősítő hatású bordásfal gyakorlatok	Fel-, és lemászások bordásfalon. Versengések csapatokban Tovahaladás utánfogással, húzódzkodási kísérletek függésben	Döglött hangya	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködésünk. <i>Ének-zene:</i> mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Kreatív gondolkodás, döntési kompetencia</i>	szlalom rúd bóják, tornaszőnyeg, bordásfal
73.		Csoportfoglalkozás: - gurulóátfordulás előre terpeszből - tarkóállás - zsugor fejállás				Falkidobó		
74.		2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok összeállítása				Érintő fogó		szlalom rúd bóják, tornaszőnyeg, bordásfal
75.		Kis „tornaverseny” Tornagyakorlatok bemutatása.				Farokfogó		
76-77.		Kézállás-előkészítő gyakorlatok – talajon és bordásfalnál. Kézállási kísérletek				Szalagszerző	<i>kreatív gondolkodás, döntési kompetencia</i>	szlalom rúd bóják, tornaszőnyeg, bordásfal
Terve-zett óra	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés,	Eszközök Megjegyzés

szám							kompetenciák, kapcsolódási pontok	
78.		Ugrások egy lábról két lábra érkezve akadályok fölött	Egyensúlyozó járások változó magasságú súlyponti helyzetekben térdemeléssel, láblendítéssel is		állóképességi futás csapatokat alakítunk a csapatok különböző színű jelölőmezben az alpvonalon helyezkednek el. A szemközti alpvonalon minden csapattal szemben a csapat színével azonos színű papírdarabkákat szórunk a földre. Folyamatos oda-vissza futással a csapatok saját színüknek megfelelő papírdarabkát gyűjtenek az induló vonalon elhelyezett gyűjtőládában. (egy futással csak egy papír hozható el)	Gurítások célba párokban különböző testhelyzetek ből (pl.: terpeszben álló társ lába közé)	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.	tornapad szivacsát papírdarabkák jelölőmez gumilabda
79.- 80.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben, változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok: esetleg havon és jégen.	Gyaloglás			Szánkó-húzó verseny	<i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink, időjárás, éghajlat.	szánkó
81.		Játék és szabad mozgás a természetben: esetleg havon és jégen	Gyaloglás			Szánkó- csúszó verseny		

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
82.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben, változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen.	Gyaloglás			Hógolyó- csata	problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	
83.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben, változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen	Gyaloglás			csúszka- verseny		szánkó
84.		Kétkezes felső dobás 1kg-os medicinlabdával térdelésből előre dőléssel. A feladatot párokban kiszorító jelleggel hajtjuk végre, ahol leesik a labda az ellenfél onnan dob ellenkező irányba. Több forduló, váltott ellenfelekkel.	Bordásfal gyakorlatok fel-és lemászások, fel-és visszaugrások vállmagas fogással. Különböző magasságokba, állásba és guggolásba		Ugrások egy kilépéssel egy lábról vonal mögül, érkezés két lábra karikába, a karikák távolságának fokozatos növelésével. A nekifutási hossz növelése.	Túlélő kidobó		1kg-os medicinlabda karika gumilabda
85.- 86.		Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlatai az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról.	Kitartó futás időérzékeléssel (2 perc)	Botgyakorla- tok	Bakugrás társon át	Váltóversenyek támaszhelyzetekkel	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	stopper tornabot számolyok
87.		Szekerényugrás: nekifutásból felguggolás svéd szekrényre dobbantóról. Leugrás: függőleges repülés						svédsekreány dobbantó tornaszőnyeg tornabot
88.		Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása, függeszkedés.						mászókötél, tornaszőnyeg

Ter- vezett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Követelmény, értékelés, kompetenciák	Eszköz Megjegyzés
89.		Csoportfoglalkozás: - Ugrás ugródeszkáról megfelelő magasságú svédsekreányre guggolásba. Függőleges repülés - Kötélmászás A kötélmászás technikájának korrigálása, gyakorlása. Mászás két-három fogással.	Kitartó futás időérzékeléssel (3-4 perc)	Botgyakorlatok	Akadályfutó versenyek: padból, zsámolyból, ugrósekreányból és Tarzanugrásból álló akadálypályán		kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	pad, zsámoly, ugrósekreány, tornabot, stopper, ugródeszka
90.- 91.								svéd szekrény ugródeszka, mászókötel
92.		Összetett gyakorlópálya - szlalomfutás - átfutás gátak fölött - célbadobás szivacsgerellyel - keresztzökdelés - célbaugrás	ugrókötelhajtás futóátlépéssel mozgás közben		Kétkezes felső dobás medicinlabdával. Cél: A változó távolságra elhelyezett gúla felborítása			A teljes KA csomag
93.		Játék óra: Floorball	Kitartó futás	Szabadgyakorlatok		Floorball		
94.- 95.		Szabad, aktív játéktevékenység, tornateremben; feladatok és játékok eszközök használatával.	Gyaloglás			Ki a gyorsabb?	Környezetismeret: testünk, életműködéseink.	

Ter- vezett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszköz Megjegyzés
96.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben, változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen.	Gyaloglás			Hóemberépítő verseny Csúszkáló fogó	Problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	
97.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben, változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen.	Gyaloglás			Bombázó		
98.- 100.		VERSENY II. 1. F1-es pálya tanári méréssel 2. ugrókötelhajtás (Két tanuló hajtja a kötelet, a csapat többi tagja felváltva szökdel, csere minden hibázásnál, az ugrások össz száma adja a pontszámot. 3. Célbadobás szivacsgerellyel ugrószekevény tetejébe. Minden találat 1 pontot ér. 4. Helyből távolugrás vonalról karikába (Legközelebbi karika 1 pont, középső 2, a legtávolabbi karika 3 pont.)	Zenés bemelegítés kis csoportokban				kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	szlalomrúd gúla szivacsgrát váltókarika ugrókötel szivacsgerely ugrószekevény karika

Ter- vezett óra	Tény - leges	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő	Játék	Értékelés,	Eszközök Megjegyzés
-----------------------	--------------------	------------------	-----------------	-------------	------------------------	-------	------------	------------------------

szám	óra szám				gyakorlatok		kompetenciák, kapcsolódási pontok	
101.		Ugrás ugródeszkáról megfelelő magasságú svédsekre nyre guggolásba. Függőleges repülés	Indiánszökdelés, galopp-szökdelés járás és futás közben. Gyors járásból felugrás egy lábról, leékezés páros lábra.	Szabadgyakorlatok: főként lazító hatású feladatokkal	Ugrások egy lábról két lábra karikából karikába, átbújások	Félperces fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	svéd szekrény ugródeszka, karika
102.		Tánc jellegű feladat: kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és a képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére.				Érintő fogó	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív és döntési kompetencia	svéd szekrény ugródeszka, cd lejátszó
103.		Társtolások és húzások a testi erő kihasználásával, társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek.				Told ki a társad! Kakasviadal		
104.		Gyors futások kis csoportokban versenyre különböző testhelyzetekből.	Játékos utánzó járások és futóiskolai gyakorlatok hátrafelé haladással		Dobások lécs fölötte különböző szerekekkel változó távolságokról (két kézzel, egy kézzel, a nem domináns kézzel is)	Tűz-víz-repülő		magasugró állvány lécs különböző labdák
105.		Kötélhúzások: párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.	Futás feladatokkal	Játékos páros gyakorlatok	Erőállóképesség fejlesztése a	Húzd szét a kört!		

Terve- zett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Követelmény, értékelés, kompetenciák	Eszközök Megjegyzés
106.		Aerobic – alaplépések, ritmustartás	Járások, lassú futások különböző ritmusú zenére	Zenés bemelegítés	páros gyakorlatok során	Fészekfogó	Ének-zene: ritmusgyakorlatok kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív kompetencia	jelölő mez
107.		Gyerekjóga – Relaxációs gyakorlatok		Lazító, nyújtó gimnasztika		Vírus		
108.		Célbadobás léc fölött különböző szerekkel célterületre változó távolságokról	játékos utánzó járások futóiskolai gyakorlatok szlalom pályán (hátrahaladással is)		Állóképességi futás időbecsléssel (pl.: egy perc eltelte után állj!)	Kotló és kánya		szlalomrúd gúla magasugró állvány léc tornaszőnyeg
109.- 110.		Küzdőjátékok.	Futás feladatokkal párokban	Páros szabadgyakorlatok	Társ hordása, talicskázás	Szabadulás a körből Lovagi torna karhúzással Lábtolós harc	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív és döntési kompetencia	
111.		Kötélhajtás helyben, feladatokkal, időre is.			Páros kötélhajtás: ügyesség, szinkronmozgás	Lég a tükröm! Szalag fogó		ugrókötél jelölő szalag
112.		Gyerek aerobic gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség- fejlesztő jelleggel.				Üsd a harmadikat!		

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
113.		Egy- és kétkézes labdagurítás és - dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Utánzó mozgások szabadon			Nyújtózkodja tok!	FELMÉRÉS: kötélhajtás helyben 30' és haladással	ugrókötél, gumilabda
114.		Szökdelő feladatok koordinációs létrán páros és egy lábon, különböző haladási irányokkal, irányított és egyéni feladatmegoldásokkal is.	Váltóverseny ugrókötélhajtás sal, szökdelő és futófeladatok váltás a kötél átadásával			„Pattanj a körbe”		ugrókötél koordinációs létra gumilabda
115.		Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra, illetve haladó mozgás közben	Kitartó futás 5 percig	Határozott formájú kéziszer gyakorlatok karikával	Ügyesség: Hullahopp	Pados fogó	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	karikák, gumilabda, bóják, svéd pad
116.		Labdaátadások mellső átadással, helyben és haladással is. Pattintott átadások.				Tűz, víz, repülő		
117.		Labdaátadások játékhelyzetekben Kapura dobások. Góldobó verseny.				Váltóverseny labdával		gumilabda
118.		Labdaátadások játékhelyzetekben Kapura dobások. Góldobó verseny.				Falkidobó		gumilabda
		Mini kosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony palánkra, megindulás, megállás,				Üsd a harmadikat!		szivacs-labda

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Követelmény, értékelés, kompetenciák	Eszköz Megjegyzés
119.		Futásfeladatok koordinációs létrán (gyors végrehajtás) – fokonként egy lépés – fokonként két lépés – bal láb bent, jobb láb kint – kifut-befut – haladási irányváltozások	Táncoló kör		Medicinlabda dobások kis csoportokban körbe. Jelre változó dobásirány különböző dobásmódok.	Labdahajszka medicinlabdával.		jelölőmez koordinációs létra 1kg-os medicinlabda gumilabda
120.		Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal.	Járás ütemtartással 3-as oszlopban. Lassú járás karkörzéssel, lassú futás szökkenéssel előre, oldalt	Határozott formájú gyakorlatok medicin labdával	Labdabiztonság fejlesztése a labdavezetésben, labdát-adásban.	Fekete-fehér	kooperatív gondolkodás, döntési kompetencia kreatív gondolkodás	gumilabda, medicin labda,
121.		Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben különböző mozgásútvonalakon (szlalom).				Pók-foci		gumilabda, medicin labda, foci labda
122.		Labdás, koordinációs gyakorlatok lábbal, labdavezetéssel különböző alakzatokban. Rúgás kapura				Vonal-foci		gumilabda, medicin labda, foci labda
123.		Szoknyáslabda dobások célba és távolságra, függőleges és vízszintes célra.	Pontszerző két csapatban		Állóképességi futás végtelenített szembeváltó. Váltás a váltókarika átadásával. (100)	Féllábas		gumilabda szoknyáslabda karika zsámoly váltókarika gúla
124.		Labdás játékaink				Válogatás kedvenceinkből		

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
125.		Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, lábbal, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labda dobással, passzolással, gurítással kombinálva.	Járások, futások medicinlabdával, gurítások	Kéziszer gyakorlatok gumilabdával	Kondicionális képességek fejlesztése : medicinlabda feldobása, elkapása, hordása két kézben, fél karban, ölben	Vadászlabda	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	gumilabda
126.						Vonal foci		gumilabda, foci labda, medicin
127.						Kapitány- labda		gumilabda, foci labda, medicinlabda, bóják
128.		Sprint-gát váltó 2 perc alatt hányszor tudja teljesíteni a csapat a pályát. Értékelés a váltások száma alapján.	„Labdazsonglőrök ödés” Labda gurítása, adogatása egyik kézről a másik kézbe földön és különböző testrészek körül irányok változtatásával Járások. futások hosszába állított tornapadon pl.: egyik láb fent, másik lent, lábtartás cserék		Keresztszőkdelés szőcskeszőnyegen testfordulatok beiktatásával. Mászásfeladatok bordásfalon kis csoportokban utánnézéssel	Két tűz között		gumilabda tornapad szlalomrúd gúla szivacs gát váltókarika szőcskeszőnyeg

Ter-	Tény				Képesség-		Értékelés,	
Ter- vezett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
139.		vagy lassu haladás közben. Labdas ügyességi feladatok akadálypályán	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, ugrás, kézi és lábvezetés, különböző szökdelés.	Kéziszer gyakorlatok gumilabdával határolt területen, kézi és lábvezetés gyakorlatok	Kétkezes, egykezes kézi vezetés egykezes labdaátadások társnak	Váltóverseny ek akadályok leküzdésével különböző labdával fogócska labdavezetés sel	gondolkodás, kreatív döntési gondolkodás, kompetencia kompetencia	Különböző méretű gumilabdák kézilabda, kosárlabda,
138.		Futás kötélhajtással; saroklendítés, hátrafelé áthajtás.						karikák, gumilabda
131.		Körélugrás, két kötélhajtó páros Labdas, koordinációs gyakorlatok által hajtott kötelek alatt átfutás labdavezetés, különböző						számolyok, ugrószekrény, bordásfal
132.- 133.		Golyóvetés, dobás, labdaátadás – különböző kiinduló helyzetekből –, sugárzó futás. Labdaátadás, labdaátadások felhasználásával, önálló feladatalkotással. egykezes felső dobással, gurítással kombinálva.			A rajthelyzetek helyes vég- helyzetek labdaátadások rehabilitása. guggolórajt,	Váltóverseny rétes, palacsinta	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	gumilabda, bója, szlalom rúd
134.		Mini kosárlabda: kosárra dobási				Seregfogvaszt	MÉRÉS	szivacs kosárlabda
140.		Dobások szivacsgerellyel Egyéni versengések, több kísérlet lehetséges, a legjobb eredmény számít.	Pókfoci egyszerű szabályokkal			Üldözőversen y csapatokban		gumilabda számoly szivacsgerely mérőszalag szlalomrúd gúla jelölőmez
		kényszerítőhelyzetek teremtése az ugrás hosszának és magasságának növelése érdekében			felső dobás medicinlabdával térdeléből előre dőléssel	helyezett ugrószekrény mögött bujkálhat		medicinlabda ugrószekrény gumilabda

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
141.		Futás egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal. különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Vágtafutás. Tartós futás különböző terepeken.	Kitartó futás a táv fokozatos növelésével.	Célgimnasztikai gyakorlatok az atlétikai jellegű mozgások előkészítésére	Gyorsaság az indulásban. Dobóképesség fejlesztése	Páros fogó karikával	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	szlalom rúd, bóják, karikák, kislabdák
142.		Gyorsfutás 30 méteren. Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Versenyfutás párokban kijelölt pályán – versengés.				Folyosófogó		szlalom rúd, bóják, karikák, kislabdák
143.		Kötélhajtás helyben időre és haladással versengés párokban 15 m-en				Páros fogó karikával	FELMÉRÉS: 30 m futás /önmagához képest fejlődött-e?	tömött kislabda, stopper kislabdák karika
144.- 145.		Elsajátított ismeretek felhasználása 1. F1 pálya 2. célbadobások 3. ugrókötel hajtás	Páros futógyakorlatok	páros gyakorlatok		vadászlabda		KA eszközei
146.		Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának végrehajtása – zsámolyos feladatok.		páros gyakorlatok			FELMÉRÉS: 400 m futás /önmagához képest fejlődött-e?	zsámoly

Terve- zett óra szám	Tény- leges óra- szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
147.		Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának	Általános hatású társas gyakorlatok	Játékos gyakorlatok, az elugrás lényeges fázisainak előkészítésére. Állandó gyakorlat: a kar izom erejének fejlesztése	Vonatozás	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	bóják zsámolyok
148.		Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel.				Ugróiskola és változatai		kréta „szöcske”
149.		Távolugrás az ugrógödörben guggoló vagy lépő technikával.				Váltóverseny akadályokon szökdeléssel		bóják tömött labdák
150.		A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása.				Utolsó pár...		mérőszalag
151.- 152.		A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása. A távolugró versengések.				Tűzharc	TÁVOLUGRÁS FELMÉRÉS (tájékozódó adat)	szivacs labda mérőszalag
153.		Népi gyermekjátékok	Járások és alakzatok alakítása gyermekdalokra			Méta	kooperatív és döntési kompetencia	gumilabda bóják

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
154.		Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel. Hajítómozgások háromlépéses dobóritmusban.	Ingafutás írányváltással 1 perces váltásokkal	Célgimnasztikai gyakorlatok az atlétikai jellegű mozgások előkészítésére	Célbadobó versengések futás közben	Fogyasztó két labdával	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	tömött kislabda, karika, zsámoly
155.								
156.- 157.		Elsajátított ismeretek felhasználása 1. futások, szökdelések koordinációs létrán 2. gátfutások a gátvétel gyorsaságára törekedve 3. egykezes célbadobás lécs fölött különböző szerekkel Versengések	váltóversenyek páros feladatmegoldásokkal			Terület- fogláló		KA eszközei
158.		Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből.	Egyensúlygyakor- latok dinamikus kar-, és lábgyakorlatok bekapcsolásával, helyben és haladással	Játékos padgyakorla- tok	Lökések 1 kg-os medicinlabdával	Pontszerző	KISLABDAHAJÍTÁS FELMÉRÉS	tömött kislabda svéd pad medicinlabda 1 kg gumilabda

Ter- vezett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Követelmény, értékelés, kompetenciák	Eszközök Megjegyzés
159.		Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal a lökömozgás mozdulatsorának gyakorlása adott távolságon túlra.	Egyensúlygyakorlatok különböző testhelyzetekben (talajon, vonalon, padon, ferde padon	Általános hatású játékos szabad és páros gyakorlatok	Általános erősítés Társak mozgásához igazodás	Virágcsokor	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	svéd pad, medicin labdák – 1kg, 2kg- gumilabda
160.		Kétkezes medicinlabda dobás távolba térdelésből				Csapatverse-nyek: Ki jut messzebb?		medicinlabda 1kg
161.		Elsajátított ismeretek felhasználása: 1. kétkezes medicinlabda dobástérdelésből távolságra 2. helyből távolugrás csapat és egyéni versengések gyorsfutások koordinációs létrán	Ugrások, és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerű akadályokon		Kötélhúzás 4 irányba, 4 fő versengésével, törekedve a néhány méterre kihelyezett gúla megérintésére	KA eszközei összecsomózott ugrókötel		
162.		Kétkezes medicinlabda dobás állásból Helyből távolugrás			Általános erősítés Társak mozgásához igazodás	Ugróiskola és változatai	karika, zsámoly, medicinlabda	
163.		Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.						karika, zsámoly, bóják

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Követelmény, értékelés, kompetenciák	Eszközök Megjegyzés
164.- 165.		Magasugrás szemből, majd oldalról indulva is. Helyből távolugrás	Sorozatugrások egy és páros lábon, adott útvonalon	Ugrókötélt gyakorlatok sok áthajtasos gyakorlattal	Szökdelések, átvágások feladatokkal, az ugróképesség fejlesztése	Virágcsokor	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	magasugró lécz, gátak
166.		Csoportfoglalkozás • Magasugrás • Szökdelés kötélhajtással • Helyből távolugrás						
167.- 169.		Magasugró versengések Kötélhajtó verseny Helyből távolugró verseny						
170.- 172.		Elsajátított ismeretek felhasználása: 1. Sprint-gát váltó 2. szivacsgerely hajítások távolságra 3. keresztzsökdelés			állóképességi futás egyéni iramban a gyerekek által kialakított akadálypályán	Kígyófogó		KA eszközcsomag
173.		Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok (tollaslabda, asztalitenisz frizbi)	Menet ütemtartással, járásból helyben járásba, helyben járásból átmenet járásba.		Jártasság a szabadidős játékokban	Tollaslabda asztalitenisz frizbi	MÉRÉS Helyből távolugrás	Tollaslabda asztalitenisz frizbi mérőszalag ugrálókötél

Ter- vezett óra szám	Tény - leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Követelmény, értékelés, kompetenciák	Eszközök Megjegyzés
174.		Rajtversenyek álló és guggoló rajttal Gyorsfutó versenyek csapatonként	Kötetlen futás	Játékos szabadgyakorla tok	Gyors indulások különböző jelekre (kar, síp, taps..)	Fogyasztó körben	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	gumilabda
175.		VERSENY IV Csapatverseny a gyerekek ötletei alapján összeállított F1 pályán. A csapatok a rajtvonal mögött förlállnak tetszőleges sorrendben. Indítójel után kis távolságban követik egymást. Szabad előzni. Az utolsó csapattag beérkezését mérjük. A csapaton belüli indulási sorrend kialakítása taktikai feladat.	Közös zenés bemelegítés					A teljes KA csomag
176.		Váltóverseny lábbal történő labdavezetéssel	Kötetlen futás	Játékos társas gyakorlatok		Váltóverse- nyek	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	focilabda
177.		Kézilabdajáték egyszerű szabályokkal						szivacs kézilabda
178.		Fiúk: Lábtenisz Lányok: zsinórlabda						focilabda, Gumilabda
179.		Szabadidős játékok: frizbi, trambulin, tollaslabdázás, ping-pong						
180.		Mini kosárlabda játék						

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzusmérés. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése. <i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete. <i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése. A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása. <i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is. A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás. Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során. Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet. A tempóváltozások érzékelése és követése.
--	---

	A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete. <i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete. A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értékévé válása. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása. A grundbirkózás alapszabályának ismerete és betartása. A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés. A saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Legalább négy szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete. A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása. A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során. A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.
--	--

