

Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola
Kertvárosi Általános Iskolája

T a n m e n e t

Testnevelés
4. osztály
2018/2019



Éves óraszám: 180 óra
Heti óraszám: 5 óra

Készítette:
A Mozaik Kiadó tanmenete alapján Bahor Illés

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

Zöld színnel a kiemelt kompetenciákat jelöltem.

Tananyag felosztása

	Tematikus egységek	Óraszám
1.	Előkészítő és preventív mozgásformák	10
2.	Hely és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	31
3.	Manipulatív természetes mozgásformák	38
4.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	15
5.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	24
6..	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásokban	17
7.	Természetes mozgásformák az önvédelem és küzdő jellegű feladatmegoldásokban	8
8.	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	19+18

	Összesen	180
--	----------	-----

4. OSZTÁLY

Tematikus egység: előkészítő és preventív mozgásformák (10 óra + folyamatos)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 1.	Öltözői rend, a saját felszerelés rendje. A balesetvédelem és a -megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás.	Megvagy!	kritikai gondolkodás	<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel és háztartás.
2. 2.	Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pi-henjállás. Sorakozás magasság szerint. Alakzat feloszlása: oszlj! jelre, megállás, vigyázz!-állás, egyes oszlopból vonalalakítás.	Kézfogás a ház	normatív kompetencia	
3. 3.	Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakor-	Buzogányfogó	normatív és kooperatív kompetencia	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	latok. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel.			
4.	Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel.	Fogójátékok: • a fogó nyúlugrással halad • Balatoni halászok	normatív és együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	
5.	Járások, gimnasztikai alapelemek ütemtartással, zenére is. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása, a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.	Páros fogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	
6.	Különböző alakzatok (szórt, kör) kialakítása. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása, a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.	Fogójátékok: • fogó négykézláb járással • pókjárással • halászfogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	
7. 8.	Gyerek aerobics gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel.	Fészekfogó	normatív és kooperatív kompetencia	
9.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, esz-	Fogd meg a sapkát!	normatív és kooperatív	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	közzel is. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és fesztítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.		tív kompetencia	
10.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszközökkel. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és fesztítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.	Terpeszfogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	

Tematikus egység: Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák (31 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 11.	Utánzó mozgások sor- és váltóverseny jelleggel. Futás irányváltással tömött labdával a kézben.	Fogójátékok ismételése	normatív kompetencia	Vizuális kultúra: kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.
2.	Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások komplex akadálypályán (cikkakban, tárgykerüléssel, ritmusváltással is).	Nappal, éjszaka	normatív, döntési kompetencia	
3.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés.	Alagútfogó Hídfogó	együttműködés, figyelem, motiváció	Technika, életvitel és gyakorlat: életvitel, háztartása.
4.	Lendítések és körzések gyakorlása. Ezek kombinációjának végrehajtása – ugróköteles feladatok, ze-		lényeglátás	Matematika: műveletek értelmezése, geometria, mérés, testek.

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	nére is.			
5. 15. 6. 7.	Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben – amerikai ugrókötel-gyakorlatok, társ által hajtott kötéllel.	Szabadító fogó	problémamegoldó gondolkodás	
8. 9.	Fordítások és fordulatok karikával, kötéllel, szalaggal kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása önállóan vagy párban.	Pados fogó Átfutó fogó	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
10. 20.	Fordítások és fordulatok karikával, kötéllel, szalaggal kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása önállóan vagy párban – zenére is.	Éjfél fogó	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
11.	Kötélhúzás párokban, csoportosan – különböző kiinduló helyzetekből. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban, toló és húzó mozdulatokkal.	Csipeszfogó	normatív, döntési kompetencia, kreatív gond.	
12. 13.	Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban – sor- és váltóverseny jelleggel. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.	Lóverseny	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
14.	Mászókötélen, mászórúdon bordásfalán, alacsony gyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön gyakorlatok – függés- és lengésgyakorlatok, vándormászás függőállásban és függésben az egyéni kompetenciáknak megfelelően.	Függés a ház	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
15. 16. 26.	Egyensúlyozó gyakorlatok dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolásával: helyben, haladással és fordulattal. Egyensúlygyakorlatok külön-	Csalogató Színcápa	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	bőző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen: pl.: talajon, vonalon, padon, ferde padon. Cukott és bekötött szemmel is.			
17. 27. 18.	Társas egyensúlygyakorlatok, a közös súlypont megtalálásával.	Fekete és fehér	normatív, döntési kompetencia	
19. 20.	Támaszgyakorlatok (utánzó mozgások) talajon – különböző irányokban, sebességgel, mozgásútvonalakon. Haladás kéztámaszos helyzetekben, szerekre fel, szerekről le, szereken át (lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben). Csúszások, kúszások, mászások, átbújások, talicskagyakorlatok. Fel-, le-, átmászások eszközökre. Feladatok komplex akadálypályán.	Pókfoci	normatív, döntési kompetencia	
21. 22.	Különböző testhelyzetek kialakítása – hajlítások és nyújtások. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban, zenére is.	Pókpetyegyűjtés	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	
23. 33. 24.	Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossz tengely mentén, különböző eszközökön, különböző kiinduló helyzetekből.	Labdás fogó Babzsák fogó	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	
25. 26.	Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossz tengely mentén, társsal, társakkal, tükörképben és azonosan társon át.	Hármas fogó Fészekfogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	
27. 28. 29.	Népi gyerekjátékok: a tematikus egységben megjelenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva.		normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia	

Óra- szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
30. 31.			cia	

Tematikus egység: Manipulatív természetes mozgásformák (38 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 42 2. 3.	Labdagurítás és dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Labdahajsza	normatív, döntési kompetencia, kooperatív gondolkodás	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
4. 45 5. 6. 7.	Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra és haladó mozgás közben.	Labdakerülő	döntési kompetencia kooperatív, kreatív gondolkodás	
8. 49 9. 10.	Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról.	Kiszorító: • rúgással • fejeléssel	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	
11. 52 12.	Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal.	Kigurítás Neves labdás	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	
13. 54 14.	Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel (belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata) feladatmegoldásoknál. Dekázás – mindkét lábbal.	Labdaleütő	kooperatív, döntési kompetencia, kreatív és kritikai gondolkodás	
15. 56	Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból, játékos passzgyakorlatok.	Sapkafogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
16.	Kézből történő rúgások meghatározott célra, távol-	Megszöktek a kassza-	kreatív gondolkodás,	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	ságra, „dropball” próbálkozások.	fűrők!	döntési kompetencia	
17. 58 18. 19. 20.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult mozgásformákat alkalmazó pontosságra törekvő, kreatív eszközhasználatra irányuló feladatmegoldásokban.	Falkidobó	döntési kompetencia kreatív és kritikai, kooperatív gondolkodás	
21. 62 22. 23. 24.	Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labdabobással, gurítással kombinálva.	Tarzan mentőcsapata	döntési kompetencia kooperatív, kreatív és kritikai gondolkodás	
25. 66 26.	Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel, különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba, ívben – vizuális kontroll csökkentésével. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával nyitásszerűen.	Bombázó	döntési kompetencia kreatív és kritikai, kooperatív gondolkodás	
27. 68 28. 29.	Labdás játékok csapatban	Fogyasztó szétszórta és körben	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
30–38. 71-79	Népi gyermekjátékok: a tematikus egységben megjelenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva.	Csőszjáték	döntési kompetencia kooperatív, kreatív és kritikai gondolkodás	

Tematikus egység: Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban (15 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 80 2.	Gurulóátfordulás előre és hátra, különböző kiinduló helyzetből (guggoló támaszból guggoló támaszba, terpeszállásból). Differenciált fejlesztés: bátorugrási kísérletek – repülő fázis nagyságának növelésével.	Szét és össze	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok.
3.	Hanyatt fekvésből láb- és csípőemeléssel tarkóál-lás önállóan, ollózás levegőben, lábterpesztés – gu-rulás előre hajlított ülésbe. Lebegő- és mérlegállás.	Palacsinta-gombóc	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	Mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.
4.	Fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélkü-le kézállásba.	Gyík–légy fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
5. 84	Zsugorfejjállás térdelésből, guggolásból.	Rákverseny	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
6.	Guruló átfordulások a zsugorfejenállás elemeinek bevésése, hibák korrigálása, gyakorlás. 3-6 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása.	Döglött hangya	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	
7. 8. 9. 88	Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlatai az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugró-deszkáról megfelelő magasságú svédsekre nyre (minitrambulin).	Ugróiskola és válto-zatai	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
10. 11.	Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása függőlegesen felfüggesztett kötélén/rúdon, háromütemű mászás. A kötélmászás technikájának korrigálása, gyakorlása.	Helycsere Ejtőernyős színfogó	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
12. 91 13. 14. 15.	Tánc jellegű feladat: Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővítése, és az adott táncok egyre mélyebb megismerése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú gyermektáncok.		kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban (24 óra)

Óraszám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 95 2.	Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Rajtgyakorlatok.	Ragacsfogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, tesztek. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
3. 4.	Vágtafutás. Tartós futás különböző terepeken.	Helycsere	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
5. 99	Gyorsfutás 30 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.	Labdás fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
6.	Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Versenyfutás párokban – kijelölt pályán – versengés.	Morzsi háza	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
7. 8.	Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.	Sapkafogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
9. 103	Magasugrási kísérletek átlépő technikával.	Döglött hangya	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

Óraszám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
10.	Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel.	Kigurítás	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
11.	Távolugrás az ugrógödörben guggoló vagy lépő technikával elugró sávból.	Ejtőernyős színfogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
12. 106 13.	A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása.	Fogójátékok ismétlése	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
14.	A kislabdahajítás technikájának elsajátítása, hajítás távolba. Célba dobás vízszintes, függőleges célba kislabdával.	Labdacica játékok	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
15.	Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel	Labdás fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
16. 17. 111	Hajítómozgások háromlépéses dobóritmusban.	Falkidobó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
18. 19.	Egy- és kétkézes hajító, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből.	Mindent a vödörbe!	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
20. 114 21.	Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal a lökö mozgás mozdulatsorának megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra.	Labdakergető	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	
22.	Forgó mozgások előkészítő gyakorlatai.	Patkódobás	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
23. 24. 118	A kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével versenyek szervezése egyénileg és kis csoportokban.		kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

Tematikus egység: Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban (17 óra)

Óraszám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 119 2.	Támadó és védő feladatok terület- és emberforgással kis játékok közben. Páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel.	Pontszerző	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.
3. 4.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: kapura rúgó verseny, labdavezetés időre, játékos passzgyakorlatok, labdavezetés közben is. Rúgások társhoz és kapura a tanult rúgástechnikai elemeket alkalmazva.	Zsámolylabda	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
5. 123 6.	A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállásban, rombusz alakzatban. Területnyitás támadásban, területszűkítés védekezésben. A kapusok szerepe a támadásokban és a védekezésben.	Bombázó	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	
7. 8.	Sportjáték-előkészítő kisjátékok – létszámazonos és létszámfölényes helyzetek megoldása. Sportági alapszabályok megismerése.	Labdás fogójátékok	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	

Óraszám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
9. 127 10.	Miniröplabda játékok: kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdával, léggömbbel egyénileg és párokban, csoportokban.	Mini röplabda	problémamegoldó gondolkodás, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
11. 12.	Szivacs kézilabda: passzgyakorlatok, kapura lövések helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Ismerkedés a kapusjátékkal.	Szivacs kézilabda	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
13. 131 14.	Minikosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony pályára, megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.	Mini kosárlabda	együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	
15. 133 16. 17.	Osztálybajnokság: a megismert sportjátékok közül választva.		problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban (8 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 136	Társtolások és húzások a testi erő kihasználásával, társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek.	Ki a körből!	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív és döntési kompetencia	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
2.	Kötélhúzások: párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.	Vigyázz a körre!	egészséges életvitel logikai képességek figyelem motiváció	
3. 4.	Esések és tompítások: előre, hátra, oldalra, le és át. Küzdőjátékok.	Húzz el, ha tudsz!	figyelem, empátia, lényeglátás, egészséges életvitel	
5. 140 6. 7. 8.	Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldások megismerésében a helyi sajátosságoknak megfelelő sportág jellemzőinek életkori specifikus megismerése (judo, aikido, birkózás, cselgáncs, karate).		lényeglátás, figyelem, empátia problémamegoldó képesség	

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben (19+ 18 óra)

Óraszám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 144 -9. .	Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok.	Számháború	problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködésünk, időjárás, éghajlat.
10. 153 22. 165 -28. 171	Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok (Kapitánylabda, foci, röplabda, tollaslabda, pig-pong, stb.). Versengések (házi bajnokság)		problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	
29. 172 32. 175 -37. 180	Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek (fal-mászás, íjászat, lovaglás, nordic walking, softball, gombfoci, asztalitenisz, sakk, gyerekjoga) a <u>helyi lehetőségek függvényében.</u>		együttműködés, figyelem, motiváció lényeglátás	

A fejlesztés várt	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i>
--------------------------	---

eredményei a két évfolyamos ciklus végén	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 sport-szerűen 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 támaszugarások 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 erő kifejtésének optimalizálódása. A groundbirkózás 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.
--	---

JÁTÉKLEÍRÁSOK

1. Megvagy!

A gyerekek sorba állnak egymás mögé, és megfogják egymás csípőjét, így alkotják a sárkányt. A fej elindul (a sor eleje), és megpróbálja elkapni a saját farkát (sor vége). Az azonban sok-sok kitérővel és félreugrással mindig kitér, és megpróbál menekülni a fej mohó karjai elől. A sárkánynak közben nem szabad elszakadnia. Ha ez mégis megtörténik, akkor a fej áll a sor végére, és újraindul a játék.

2. Buzogányfogó

A játéktéren elszórtan elhelyezünk buzogányokat. A tanulók elhelyezkednek szétszórtan a játéktéren. A kijelölt fogó a buzogányok között üldözi a társait. Szerepcsere akkor következik be, ha a fogó megérint valakit, vagy ha valaki menekülés közben feldönt egy buzogányt.

3. Fogd meg a sapkát!

Az egyik gyermeknek sapka van a fején, a fogó ezt a gyermeket üldözi. Ha már nagyon veszélyes helyzetben van, akkor úgy védekezik, hogy a sapkát valaki más fejére helyezi. A fogó mindig a sapkás embert üldözi. Az a fogó, akinek a fejről a fogó megszerzi a sapkát. Ha a fogó nagyon kifáradt, és még nem sikerült a fogás, váltsuk le!

4. Nappal-éjszaka

A játéktér négy sarkában kijelölünk egy négyzet alakú házat. A tanulókat két csoportra osztjuk. Az egyik csoport neve „éjszaka”, a másiké „nappal”. Mindkét csoport elhelyezkedik egy-egy házban. A tanár jól érthetően szólítja az egyik csoportot: pl. „nappal” – erre a megjelölt csoport minden játékosa futva megindul a szemben lévő ház felé, átlósan keresztezve a játékteret. Ugyanekkor a másik csoport tagjai is kifutnak, azzal a céllal, hogy a menekülő játékosok közül minél többet megfogjanak az átfutás közben. Lehetséges értékelés, hogy a megfogott játékosok fogolyként az ellenfél házába kerülnek várakozni vagy számoljuk az elkapásokat, de mindenki folytatja a játékot.

5. Szabadító fogó

Két csapat egymással szemben feláll. Sorsolással eldöntik, melyik csapat kezd. Adott jelre az egyik csapat tagjai a másik csapat tagjait üldözik, és igyekeznek foglyokat szerezni. A foglyokat az egyik sarokban gyűjtik össze, akik kézfogással láncba állnak. A foglyok kivételével visszaállnak a helyükre, és most a másik csoporton van a sor, hogy üldözzön. A két csapatnak ugyanannyi ideje van az üldözésre. A foglyokat őrizni kell, mert ha valaki odaférkőzik hozzájuk és ráüt a fogoly kezére, akkor az összes fogoly, aki láncban állt, megszabadul és elfuthat. Az a csapat lesz a győztes, amelyik több foglyot szerzett és tartott meg.

6. Éjféli

A farkas a játéktér egyik végén helyezkedik el, míg a bárányok a másik oldalon. Előjön a farkas, a bárányok kijönnek a karámból, és a játéktér közepe felé igyekeznek, majd megállnak kb. 3 méterre egymástól. A bárányok megkérdezik a farkast: „hány az óra?” A farkas feleli: „három óra” vagy pl. „öt óra”. Ha azt feleli, hogy „éjféli”, akkor a bárányok a karámba iramodnak, a farkas pedig igyekszik elfogni néhányat közülük. Aki elfog, az is farkas lesz.

7. Lóverseny

Mozdulatutánzó versengés. Két gyermek alkot egy lovat. Hátat fordítanak egymásnak, és négykézlábra ereszkednek. Az egyik felemeli a lábait és a másik hóna alá csúsztatja, aki a felső karjaival maga mellé szorítja. Az ily módon létrejött lovak egy sorba állnak, majd a célvonal felé haladnak. Aki hamarabb odaér, az lesz a győztes.

8. Függés a ház

A játékhoz szükség van több olyan eszközre, melyen függeszkedni lehet. A kijelölt fogó üldözi a társait a játéktéren. A menekülő úgy szabadulhat fel, ha valamilyen tornaszerre felkapaszkodik, tehát függő helyzetbe kerül, a lába nem érinti a talajt.

9. Labdahajszó

A tanulók körben felállnak, hogy köztük kb. 2 méter távolság legyen. A labdákat a kör két átlós pontján álló tanuló tartja a kezében. A játékosok sípszó után körbeadogatják a labdát. A cél az, hogy az egyik labda utolérje a másikat. A játékot lehet játszani egy körön belül két csapattal is.

10. Labdakerülő

Három csoportot alkotunk, és elhelyezkedünk a pályán (lásd alaprajz). A labda a középső csapathoz kerül, s aki elkapta, megpróbálja a szélső csapatok valamelyik tagját eltalálni. Akit eltaláltak, kiesett. Ha a középső csapat dobója nem talál, akkor a labdát megszerző szélső csapat dobhatja ki a középső csapat valamelyik tagját. A két szélső csapat küzd a középső ellen.

11. Kiszorító rúgással és fejeléssel

Osszuk fel a pályát 2-3 vonallal 3-4 sávra! Minden sávban azonos számú játékos legyen! A játék közben senki nem hagyhatja el a saját sávját! A játékosok szétszórtan helyezkednek el. A játék célja, hogy rúgással vagy fejeléssel kiszorítsák a másik csapatot a térfelükről.

12. Labdaleütő

A gyerekek felmásznak mindenféle szerre, bútorra, eszközre, amire biztonságosan meg lehet tenni. Egy gyermek lent a földön a labdával megcéloz valakit. Akit megdobott, az lemászik, megfogja a labdát, és ezután ő próbál meg célozni, a régi dobó pedig felmászik valahová. Ha valaki a labdát a lábával vissza tudja rúgni, akkor nem érvényes a dobás. A dobó addig marad lenn, amíg valakit el nem talál.

13. Tarzan mentőcsapata

Két-két gyerek tart egy törölközőt a négy sarkánál, de nem húzzák nagyon feszesre. A párok eleinte nagyjából körben állnak. A játék folyamán azonban nem kell különösebben figyelni valamilyen alakzat betartására. A játékvezető feldobja a labdát. Ezt a törölköző segítségével kell egymásnak passzolniuk pároknak. Ha egy pár elejti a labdát, kiesik a játékból, vagy valamilyen „büntetőfeladatot” kap (pl.: 5 guggolás), majd folytathatják a játékot. A játékból versenyt is lehet szervezni.

14. Szét és össze

A játéktér közepén egy kosárban sok-sok labdát, babzsákokat helyezünk el. Egy gyermek a kosár mellett áll, és adott jelre a kosárban lévő labdákat nagyon gyorsan szétdobálja. A többiek ezeket a szétszórt labdákat egyenként visszaviszik a kosárba. A dobáló célja az, hogy ne legyen semmi a kosárban, a többiek pedig minél többet akarnak benne látni.

15. Fogyasztó körben és szétszórtan

Rajzoljunk egy kört a játéktér közepére! A tanulókat két egyenlő számú csoportra osztjuk. Az egyik csoport lesz a menekülő, a másik a célbadobó. A menekülők a körben szétszórtan helyezkednek el, a dobók pedig a körvonal mentén. A célbadobók passzolhatnak egymásnak, és megpróbálják eltalálni a menekülőket. Cél, hogy egy minél rövidebb idő alatt tegyék ezt meg.

A „szétszórt” változatnál szalaggal különböztessük meg a csapatokat!

16. Pontszerző

A tanulókat két csapatba osztjuk, és az egyik csapatot jelzőszalaggal megkülönböztetjük. A játékosok szétszórtan helyezkedjenek el a játéktérületen! A játék célja az átadási módok, az emberfogásos védekezés, illetve a védőtől való elszakadás és üres helyre helyezkedés alapformáinak gyakorlása, alkalmazása. Ennek megfelelően az egy csapathoz tartozó játékosok arra törekednek, hogy a labdát megszerezzék, azzal minél több átadást végezzenek egymás között, illetve, hogy ugyanezen feladatok eredményes megoldását az ellenfél megakadályozza vagy megnehezítse.

17. Zsámolylabda

Jelöljük ki a középvonalat, és valamivel közelebb az alapvonalhoz mindkét térfélen rajzoljunk egy kb. 3 m sugarú kört! A körök közepére egy-egy zsámolyt helyezünk. A körben a zsámolyoktól kb. 1 m-re a középvonal felé kijelöljük a büntetővonalakat. Az egyik csapatot jelzőszalaggal különböztessük meg! A játékosok a saját térfelükön tetszés szerint helyezkedjenek el! Ezután a kezdő csapat átadásokkal megpróbálja megközelíteni az ellenfél zsámolyát, és a labdát beledobni. A védők megpróbálják megzavarni a támadást, és igyekeznek labdát szerezni, illetve ellentámadást indítani.

18. Ki a körből!

Rajzoljunk nagy kört, melybe minden gyermek beáll! „Vigyázz, kész, rajt!” vezényszóra mindegyik igyekszik a másikat a körből kitolni, de úgy, hogy ő ne lépjen ki. Akinek a lába csak egyetlen pillanatra is a körön kívülre került, kilép, és nem játszhat tovább. Csak párosával lehet küzdeni, többen nem mehetnek egy ellen. Aki utoljára marad a körben, az a győztes.

19. Vigyázz a körre!

A gyerekek körben állnak, és egymást csuklófogással fogják meg. Rajzoljunk a földre egy 2-3 méter átmérőjű kört, a gyermeklétszámnak megfelelően! Adott jelre az egész kör minden tagja igyekszik a szomszédját a körbe betolni, ő maga azonban szeretne kint maradni. Aki belépett, az kiesik a játékból. Győztesek azok, akik kint maradtak.

20. Számháború

A számok. A számháború egyetlen kelléke maga a szám, amely négy *különböző* számjegyből áll, és a homlokon, előrefordítva viselendő. A számháborút két csapat játssza, eltérő színű számokkal (piros és fekete).

A terep. A számháború szigorúan meghatározott terepen játszódik, ezt elhagyni tilos. Úgyszintén tilos a terepen kívül található eszközöket használni. Egy másik meghatározott terület az ún. hullatábor, ahol a játékból kiesetteknek kell tartózkodniuk. Ez jó esetben a terep közvetlen közelében, ám attól egyértelműen elválasztva helyezkedik el. A játék elején a támadók általában a hullatáborból indulnak.

A szám takarása. Az elfordulással történő fedezés mellett a számháborúban alapvető eszköz a szám takarása. A számot testtel takarni tilos. Az ún. faimadás – a szám fával vagy más *saját helyén lévő* tereptárggyal való takarása – szabályos. Élő növény részét letépni tilos, hasonlóképpen szabálytalan az erdő átrendezése, a halott ágak felemelése, áthelyezése. Ugyancsak tilos az ún. éгимadás, vagyis a szám felfelé fordítása (ez a magasabbakat igazságtalanul előnyösebb helyzetbe hozná). Hasonló megfontolásokból tilos a fára mászás és a testi erő alkalmazása. Földimadás – a szám talajjal való takarása – korlátozottan alkalmazható: alapesetben 2 ököl távolságra lehet tartani a számot a földtől, kivéve, ha 2 méteren belül van az ellenfél, amikor is a teljes földimadás is szabályos. A szám takarásának különleges módja a tankolás. Ekkor két vagy több csapattárs összedugja a fejét, s számaik egymást takarják. Tankolás erdőben nincs, de nyílt terepen vagy ház körül megengedhető.

A játék menete. A játék célja alapesetben az ellenfél összes tagjának játékból való kiejtése, vagyis leolvasása (lásd alább). A játék elején – a csapatok elosztása után – a „védők” elhelyezkednek a terepen, míg a másik csapat tagjai, a támadók a terepen kívül (a hullatáborban) várakoznak a játék megkezdésére. A játékot a védők indítják sípszóval. Ekkor mindkét csapat felveszi a számait, és a játék megkezdődik. A játék akkor ér véget, amikor valamelyik csapat tagjai elfogynak. Ezt – illetve a játék valamilyen rendkívüli okból történő beszüntetését – a hullatáborból leadott újabb sípszó jelzi. Azok, akik a lefűzés pillanatában még életben voltak, számukat levéve ugyancsak a hullatáborba sietnek. Ha a játék lefűzése úgy történik, hogy mindkét csapatból vannak élők a terepen, a számbeli fölényben lévők a győztesek.