



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola

Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés tantárgy

5. osztály

T A N M E N E T

Készítette: Bahorné Villám Andrea

Óraszám	Cél - fejlesztés	Tananyag	Követelmény Állandó jellegű gyakorlat	Kompetenciák	Kapcsolódási pontok
1..	A testnevelési órák, valamint a tanórán kívüli foglalkozások rendje. Higiéniai ismeretek	A testnevelési órákkal, sportfoglalkozásokkal kapcsolatos tudnivalók. Balesetvédelem.	Rendelkezzen egyéni felszereléssel,	Szo	<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel és háztartás.
2-3.	A testnevelés órák helye, le-felvonulás, felmentés, felelősök, öltözet-öltözködés	Játékos, általános hatású szabadgyakorlat. <i>Futások térd- és sarokemeléssel, irányváltással.</i> .	A feladat pontos végrehajtása. Alaki formaságokat tartásák	Szo	
4.	Testnevelési óra rendgyakorlatainak kialakítása	Rendgyakorlatok, sorakozás egyes és kettes oszlopba, jelre szétszlás és visszarendeződés	Fegyelmezett végrehajtás	Szo Esz	Matematika: térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok
5.	Gyakorló óra	Rendgyakorlatok, fogójáték, játékos szabadgyakorlatok	Szabályok betartása	Szo	
6.	A futó-állóképesség megállapítása.	<i>Futás 4-6 percig egyéni iramban.</i> Utánzó mozgással váltóversenyek	Feladatok pontos végrehajtása	In-te	Vizuális kultúra: kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció

7.-9.	A labdás ügyesség szintjének megállapítása. A testnevelési óra megszerettetése (éves feladat)	Játékos, általános hatású szabadgyakorlatok. Futás: keresztlépéssel – labdakerüléssel – és labdaátlépéssel. <i>Labdacica gurítással, dobással egy és több cicával.</i>	Mozgástapasztalat szerzése a labda elkapásában, dobásában.	Ha	
10.	Labdagurítás és dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Játékos társas gyakorlatok. Labdahajsz		Ha	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
11.	Állóképesség növelése, javítása	Kitartó futás, állóképességet fejlesztő futógyakorlatok	A maximális teljesítményre törekvés.	In-te	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
12.	Az akaraterő fejlesztése a kitartó futásban.	<i>12 perces futás felmérése.</i> Zsinórlabda.	A maximális teljesítményre törekvés.	In-te Ha	
13-14.	Állóképesség, akaraterő növelése	Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban.	Teljesítményre való törekvés	In-te	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, test
15-16.	Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos	Általános bemelegítés, erősítő hatású gyakorlatok	Teljesítményre való törekvés	Szo-te	

	végrehajtása, akaraterő fejlesztése				
17.	Gyors megindulás (futóiskola). A játékokban való aktív részvétel.	Erősítő hatású szabadgyakorlatok. Futás feladatokkal; játék az irammal. Labdakezelést fejlesztő gyakorlatok: <i>átadások, elkapások párokban,</i> állás és mozgás közben. Fekete-fehér.	Figyelem a labdás feladatok pontos végrehajtásában. KITARTÓ FUTÁS.	In-te Ha-ta	
18.	Gyakorlatok helyes végrehajtása	Felmérés: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, hanyattfekvésből felülés, hasonfekvésben törzsemelés Játék: érintőfogó, terpeszfogó	fegyelmezett végrehajtás	Szo	
19.-20.	Ugróerő fejlesztése. Helyből távolugrás előkészítése	Ugrókötel gyakorlatok. Szökdelések egy és váltott lábon haladással. <i>Sorozatugrások</i> egy és páros lábon. Váltóversenyek feladatokkal.	Az ugrások leglényegesebb része a felugrás (tudatosítás).	In-te	
21.	A felmérésben a figyelem összpontosítása.	Helyből távolugrás felmérése	fegyelmezett végrehajtás	Szo	
				Szo és Esz	

22.-23.	Mozgáskoordináció fejlesztése. Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása.	Erősítő hatású szabadgyakorlatok. Futóiskola. <i>Zsámoly átugrásával célba dobás.</i> Célba dobás álló célpontra. Bombázás.	A játékszabályok pontos betartása.		
24.-25.	A rajthelyzetek helyes végrehajtása. (Ha 4. osztályban elsajátították a guggolórajtot, akkor most átismétlés után a térdelőrajt szerepel.)	Határozott formájú szabadgyakorlatok. Indulások térdelésből – guggolásból – fekvésből – féltérdelésből – állásból. <i>Térdelő- (guggoló-) rajt:</i> a futó elhelyezkedése, vezényszavak. A rajt gyakoribb hibái. Gyorsfutó versenyek térdelő- (guggoló-) rajtból indulva. Váltóversenyek futással – tárgykerüléssel.	A helyes rajt pontos betartása (A rajt befolyásolja a futás eredményét).	Any-ta	
26.-27.	A váltásnál előforduló hibák megismerése, azok leküzdésére törekvés.	Játékos társas gyakorlatok. Váltófutás. Váltás oszlopban, helyben. Körben botátadás; kétkezes váltással. <i>Váltóversenyek 30–50 m-es távon.</i> <i>Váltóversenyek labdás feladatokkal.</i>	A kétkezes váltás technikájának megismerése.	Any-ta	
28.	Rövidtávú állóképesség felmérése	Gyorsfutás 60 méteren	Rajt szabályainak betartása	In-te és Szo	

29.	A távolugrásnál a kar, láb helyzetének koordinált összekapcsolása a teljesítmény növelése érdekében.	Bemelegítő futás feladatokkal. Szabadgyakorlatok a távolugrás előkészítésére. <i>Távolugrás 8-12 lépés nekifutással</i> (elugrás 60 cm-es elugró-sávból). Erőteljes lendítés térdben hajlított lábbal – repülés a felugrás helyzetében.	Tudatosuljon, hogy az ugrások leglényegesebb része a felugrás. Kar és váll mozgásának összhangja.	Any-Ha	
30.	A megszerzett technikai tudás alkalmazása	Gyakorló óra: távolugrás	Tudatosítás, az ugrás gyakorlása	In	
31.	Figyelem összpontosítása	Felmérés: távolugrás nekifutással	A megszerzett tudás lehető legmagasabb szintű alkalmazása	Szo	
32.-36.	Az ugrókészség fejlesztése. Kar-, váll-, törzsgyakorlatok tudatosítása. A nekifutás sebessége befolyásolja az ugrás nagyságát.	Kitartó futás. Távolugrást előkészítő szabadgyakorlatok. Sorozatugrások (egy- és páros lábon). <i>Távolugrás 4–6 lépésről. Leérkezés a repülés testtartásával.</i> Távolugró versenyek. <i>Ellenőrzés:</i> – guggoló technika	Az őszi testnevelés órai futások jelentősége: tudatosuljon a légzés szerepe.	In-te	
				Any-ha	

45.	Gyakorlóóra	Kislabdahajítás gyakorlása távolságra törekvéssel	A kislabdahajításnál tudatosuljon a kidobó-hajító mozdulat.	Ha Szo	
46.	Figyelem összpontosítása a kislabdahajítás bemutatására	Felmérés: kislabdahajítás távolba	A megszerzett tudás lehető legmagasabb szintű alkalmazása	Ha	
47.-50.	Labdás ügyesség fejlesztése játék- és feladathelyzetekben.	Gimnasztikai és ügyességi gyakorlatok felfűjt labdával: labdacica gurítással, majd dobással egy és több cicával. Labdás fogó, labdakerülő.	Javuljon a labdaérzéke, fogásbiztonságra törekvés	Any-ta	
51.-55.	A labda nélküli mozgások elsajátítása.	Kitartó futás (kis pihenő megengedett) 6-8 percig. Általánosan fejlesztő hatású szabadgyakorlatok. <i>Labda nélküli mozgások: indulás – irányváltoztatás – megállás</i> (kosárlabda játékban).	Szerezzenek jártasságot az indulások, megállások, irányváltoztatások gyors végrehajtásában	Any-ta	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
56.	A labdával történő mozgás helyes lépésritmusának kialakítása.	Ismételt futások 300-400 m-en (3-4-szer). <i>Kosárlabdában a 2 lépéses szabály átisméltése.</i> Célbadobó verseny kosárlabdával.	Játék közben is tudjon figyelni a kétlépéses szabályra.		

57.	Gyakorló óra	2 lépéses szabály ismételése, játékban való használata	Szabályok betartása	Ha	
58.-61.	A dobóerő fejlesztése.	Futás feladatokkal. Általánosan fejlesztő hatású <i>tömöttlabda gyakorlatok 1-2 kg-os labdákkal</i> : gurítások, dobások állásban és mozgás közben. Kiszorító párokban, tömöttlabdával. Váltóverseny labdahordással.	Tudjanak dobásokat végrehajtani a különböző súlyú labdákkal! KÉTKEZES FELSŐ ÁTADÁS	Ha	
62.	A kosárlabda játék alapjainak megismertetése.	Indiánszökdelés, galopp-szökdelés járás és futás közben. Gyors járásból felugrás egy lábról, leérkezés ugyanarra a (elugró) lábra. Labdaátadások helyben. A védő helyezkedése. A támadó helyezkedése. Szabályok betartása.	A labda fogásbiztonságának növelése.	Any-ta	Magyar nyelv és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése
63.-64.	Jártasság a védekezésben (kosárlabda).	Ismételt futások 200-300 m-en. Játékos labdagyakorlatok. Labda felvétele a talajról, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Célba dobás zsámolyra.	Tanulják meg a védő helyezkedés legáltalánosabb szabályait!	Ha	

65.	Kosárlabda játékhoz elengedhetetlen fogásbiztonság növelése.	<i>Védőjátékos helyezkedése a dobással és labda nélkül támadóval szemben.</i> Különböző magasságból érkező labda elfogása mozgás közben – akadály megkerülésével. Játék két csapattal.	Pontos labdaátadások. A kosárlabda játékban a sportszerű magatartás betartása.	Ha-te Szo	Matematika: térbeli tájékozódás
66.	Felmérés	400 méteres futás felmérése	teljesítményorientáció	Ha-te	
67.-68.	Kéz és láb összhangja a labdavezetés közben.	Folyamatos futás kijelölt pályán akadályok leküzdésével. <i>Labdavezetési gyakorlatok:</i> feladat: kézzel-lábbal egyszerre vezetni	LABDAVEZETÉS.	Any-ta	
69.-70.	Labdavezetés és átadás gyakorlása	Ügyességet fejlesztő <i>labdavezetési és -átadási gyakorlatok:</i> tárgykerüléssel – irányváltással. Váltóversenyek labdaadogatással. Kosárlabda játék egyszerű szabályokkal.	A kosárlabda szabályok folyamatos megismerése, betartása.	Ha	
71.	Kosárlabda játék gyakorlása, felmérés	Kosárlabda játék két csapatban. Mellső kétkezes palánkra dobás osztályozása	A kosárlabda szabályainak betartása.		

72.-74.	A kézilabda játék alapjainak megismertetése.	Labda adogatása, kétkezes, egykezes átadások; a labda fogásmódjai különböző helyzetekben, a fej feletti, mell- és csípőmagas; labdavezetés közbeni irányváltoztatások; labda adogatása párokban, hármassával,	A labda fogásbiztonságának növelése. Tanulják meg a védő helyezkedés legáltalánosabb szabályait!	Szo	Környezetismeret: testünk, életműködéseink
75.	Egyéni (erő) képesség fejlesztése. A lazító hatású gyakorlatok tudatosítása.	A talajtorna elsajátítását előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok, játékos kúszások-átbújások. Mászókötélen egyéni képességek szerint lehetőleg mászókulcsolással. <i>Küzdőgyakorlatok:</i> Társ eltolása – elhúzása. Kötélhúzás.	Tudatosuljon tanítványainkban, hogy a helyes technikai (mászókulcsolás) végrehajtás segíti az eredményességet.	Szo és Esz	
76.-79.	A gimnasztikai gyakorlatok szerepének tudatosítása.	Játékos társas-gyakorlatok. <i>Tovahaladás bordásfal</i> on utánfogással; függésben húzódkodási kísérletek. <i>Küzdőgyakorlat: eltolás-elhúzás gyakorlása</i> Füle-farka.	Az egyes feladatok pontos végrehajtása.	Szo-te	
80.-81.			Az akaraterő növelése.	Szo	

	Egyensúlyi helyzet biztonságának fejlesztése.	Futás feladatokkal: guggolás – felugrás – fordulatok – hason-fekvés stb. <i>Küzdőjátékok párokban.</i> Egyensúly-gyakorlatok padon: járás előre, oldalt, hátra fordulatokkal. Járás társhordással. Tréfás gyakorlatok. Váltóversenyek.	KÖTÉLHAJTÁS KÖTÉLMÁSZÁS		
82.	Felmérés	Kötélmászás, Ki a körből!	Figyelemösszpontosítás	Szo	Környezetismeret: testünk, életműködéseink
83.-85.	Fegyelmezett, szép testtartás a tornaelemek végrehajtásánál.	A talajtornát előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Gurulóátfordulások előre guggolótámaszból; terpeszállásból nyújtott ülésbe, guggolótámaszba. Tűz – víz – repülő.</i>	A gyakorlatsor elemeinek pontos végrehajtása.	Ke és Esz	Vizuális kultúra: látványok megfigyelése
86.	A gimnasztikai gyakorlatok helyes végrehajtásával a harmonikus testtartásra törekvés.	Célgimnasztikai gyakorlatok a vállöv és csípőízület lazítására. <i>Gurulóátfordulás hátra különböző kiinduló-helyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Labdás fogó (labdavezetéssel).</i>	A gyakorlatsor elemeit gördülékenyen kapcsolja össze!	Ke és Esz	
87.	Az erősítő hatású gyakorlatok tudatosítása.	Erősítő hatású szabadgyakorlatok. <i>Tarkóállás</i> nyújtott testtel (láb-, csípőemelés és	Végezzen rendszeresen erőfejlesztő	te	

		alátámasztás) – hanyattfekvésből – ülésből.	gyakorlatokat! (fekvőtámasz – húzódkodás stb.) A fordított testhelyzetekben is őrizze meg egyensúlyát!		
88.	A fordított testhelyzetekben a biztonságra törekvés	Lazító, nyújtó hatású botgyakorlat. Gurulóátfordulás előre nyújtott ülésbe, vissza tarkóállásba. Lépegetés a <i>bordásfal mellett kézállásig és vissza.</i>		Any-ta és Esz	
89.-90.	Gyakorló óra	Célgimnasztikai gyakorlatok. Egyensúly gyakorlatok. <i>Mérlegállás</i> bordásfalnál, társ segítségével, szabadon. Gurulóátfordulások, tarkóállás gyakorlása. Fogasztó.	FEKVŐTÁMASZ, KARHAJLÍTÁS, HÚZÓDKODÁS	Ke és Esz	
91.-93.	A segítségnyújtás pontos végrehajtása. A gyengébb tanulók felzárkóztatását mind tanári, mind tanulói segédlettel biztosítjuk!	A vállöv támasztóerejének növelését szolgáló célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Fellendülési kísérletek kézállásba:</i> – guggolótámaszból láblendítések, – bordásfalon lábbal járás kézállásig	Javuljon teljesítménye az egyensúlyi és támasz helyzetekben!	Ha és Esz	

		– kézállási kísérletek <i>társ segítségével</i> bordásfalnál – szabadon – <i>kézállási kísérletek bordásfalnál szabadon, önállóan.</i> Váltóversenyek fel- és leugrásokkal. Kötélmászás. Fogyasztó szétszórta.			
94.-96.	Figyeljünk fel, és azonnal javítsuk az egyes tanulókra lebontottan a tornaelemek tanítása során mutatkozó egyedi típushibákat!	Erősítő hatású célgyimnasztikai gyakorlatok. <i>Összefüggő talajgyakorlatok</i>, a tanult gyakorlatelemek összekapcsolása: gurulóátfordulások, tarkóállás, mérlegállás.	Javuljon teljesítménye és folyamatosan legyen képes végrehajtani az egyszerűbb tornaelemeket! Sajátítsa el és biztonsággal mutassa be a képességeinek, felkészültsége jelenlegi állapotának megfelelő gyakorlatokat, gyakorlatsort!	Ha és Esz	
97.-99.	Biztosítsunk számukra sok gyakorlási lehetőséget a tornamozgások gyakorlására.	Zsugorfejállás. Cigánykerék. Összefüggő talajgyakorlat. <i>Fejállási kísérletek</i> (segítővel). Kézállás segítővel. Mászás. Zsinórlabda.		Ha és Esz	Technika, életvitel és gyakorlat, közlekedési ismeretek
100.-101.	Tanítványaink a szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben! Növekedjen edzettségi szintjük.	A tárgyi feltételeket figyelembe véve, a lehetőségektől függően: – hógolyózás – szánkózás (szánkóhúzó váltóverseny) – csúszkálás – hóemberépítés (várcsata).	Megfelelő öltözéssel, felszereléssel készüljön a szabadban végzett mozgásokra! Ismerje meg a téli foglalkozás	fen	Környezetismeret: testünk, életműködéseink, időjárás, éghajlat

102.-103.	A szánkóval, csúszkálással, hógolyózással történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, melyik eszköz felel meg tudásuknak, felkészültségüknek.	A hideg, száraz időszakban alap-állóképesség fejlesztése: – futások hosszabb távon – képességfejlesztő gyakorlatok – játékok (eszközös játékok). A téli időszakban nem teljes órában 10-15 perc szabadtéri gyakorlatok (bemelegítő futás, kitartó futás).	örömet, veszélyeit! Vállaljon szabadtéri tevékenységet! Alkalmazkodjon a növekvő terhelés elviseléséhez! KITARTÓ FUTÁS A SZABADBAN.	fen-te	
104.-106.	A szervezet felkészítése a további feladatok elvégzésére.	Erősítő hatású padgyakorlatok. Zsámolyon, szekrényen fel- és leugrások. Összefüggő talajgyakorlat. Bombázás. Kötélmászás.	ÖSSZEFÜGGŐ TALAJGYAKORLAT	Esz	
107.	A változatos feladatok szerepe az eredményességben.	Padon zsugorkanyarlati átugrás mindkét oldalra. Zsugorfejállás (fejállási kísérletek). Cigánykerék. Kötélugrás: átugrás hajtott kötélén, kézen fogva.		Szo-te	
108.	Játékos feladatokkal segítsük a kötélugrás megszerettetését!	Erősítő hatású bordásfal-gyakorlatok. Függőállásban végzett gyakorlatok. Kötélugrás: kötélhajtás egyénileg egy és páros	KÖTÉLUGRÁS	Esz-te	

109.-110.	Ismertessük meg és fejlesszük tanítványainkban a célgimnasztikai, előkészítő-rávezető gyakorlatokat!	lábon előre – hátra – keresztezve. Célbadobó versenyek. Játékos kúszások (talicska, lajhár, foka, nyúl, sánta róka). Versengések. Kötélmászás. Zsugorfejállás – fellendülés kézállásba. Cigánykerék. <i>Kötélugrás: ugrás a hajtott kötélben minél többet.</i>	Javuljon biztonságérzete a fordított testhelyzetekben végzett gyakorlatok végzésében!	Szo	
111.-114.	Használjuk ki a páros gyakorlatok adta motivációs lehetőségeket!	Erősítő hatású tömöttlabda gyakorlatok. Labdadobások hátra (2 kg). Bordásfalon függőállásban tovahaladás utánfogással. Küzdőgyakorlatok párokban. <i>Kötélugrás</i> helyváltoztatással.	Rendszeres erősítő hatású kar- és törzsgyakorlatok végzése.	Szo	
115.	Felmérés	Kötélugrás helyben, időre	Teljesítményben: pontosság, maximális intenzitás	Szo-te	
116.	A koordinált tevékenység fejlesztése.	Zsámolyon, szekrényen fel- és leugrások. Váltóversenyek szökdelésekkel, akadályok leküzdésével. <i>Mászás kötélben. Küzdőgyakorlatok. Kötélugrás.</i>	KÖTÉLMÁSZÁS. HAJLÍTOTT KARÚ FÜGGÉS (20-30 mp-ig)	Esz és Ke-te	

117.-120.	Ugróerő fejlesztése az ugrószekrényre való feljutáshoz.	<i>Játékos ugrókötél gyakorlatok.</i> 3 részes ugrószekrényre felugrás guggolótámaszba és leugrás feladatokkal. Bombázás.	Fejlődjön a támaszvétel helyzete! TÖMÖTTLABDA-DOBÁS.	Ke és Esz	
121.-122.	A dobantódeszka rugalmasságának kihasználása.	A szekrényugrást előkészítő célgyimnasztikai gyakorlatok (talajon, padon nyúlugrások). Ugrószekrény szélén: 3-4 rész: felguggolás, <i>függőleges repülés feladatokkal</i> : térdfelhúzás, lábterpesztés, fordulatok stb. Fekete-fehér.	A szekrényugrásoknál a lendület, a támaszvétel legyen folyamatos! HELYBŐL TÁVOLUGRÁS.	Esz	
123.-125.	Az elrugaskodáskor a szekrényfogás és lendítés összhangjának tudatosítása.	Célgyimnasztikai gyakorlatok a szekrényugrás előkészítéséhez (talajon, padon zsugorkanyarlati kísérletek tovahaladással). <i>Zsugorkanyarlati átugrás mindkét oldalra.</i> 3 részes szekrényre felugrás guggolótámaszba, és leugrás feladatokkal.	Az ugrásoknál a nekifutás legyen lendületes!	Ke és Esz	
126.-131.	A nehézségek tudatos, bátor leküzdése.	Bátorugrást előkészítő gimnasztikai gyakorlatok. <i>Bátorugrás</i> számlóról – 3 részes szekrényről. <i>Küzdőgyakorlatok</i> – játékok párokban.	A tanult elemek helyes alkalmazása. A feladat pontos végrehajtása.	Szo és Esz-te	

132.-136.	Alkar- és vállizomzat erősítése a támaszugrásokhoz.	Helyből távolugrás. Sorozatugrások. Akadályverseny különböző szerek beiktatásával. <i>Sorozatbukfenc előre talajon.</i> Gurulóátfordulás előre padon. Felguggolás 3-4 részes ugrószekevényre, gurulóátfordulás előre. (bombázás).	FÜGGÉSBEN HÚZÓDZKODÁS. A hibák felismerése, tudatos javítása.	Szo és Ke és Esz	
137.	Egymás segítése a különböző ugrásfeladatokhoz.	A támaszugrást előkészítő gimnasztikai gyakorlatok. <i>Támaszugrások:</i> – felguggolás: gurulóátfordulás – zsugorkanyarulati ugrás – függőleges repülés – bátorugrás.	A feladatok pontos bemutatása.	Szo	
138.-139.	A figyelem összpontosítása az ugrásoknál. (Balesetveszély!)	Határozott formájú szabadgyakorlatok. <i>Támaszugrások gyakorlása, hibajavítás, ellenőrzés.</i>	Fegyelmezett végrehajtás		

140.	A kézilabda technikai ismereteinek gyarapítása labda nélkül és labdás gyakorlatokban.	<i>Kézilabda:</i> labda nélküli mozgások: alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatás.: – labdavezetés helyben, mozgás közben – labdaátadások helyből Kapura lövés helyből	A labda nélküli mozgásokat jártasság szintjén tudja végezni.	Ha	Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció Matematika: térbeli tájékozódás
141.-142.	Könnyített szabályokkal a kézilabda-játék megszerettetése.	<i>Kézilabda:</i> labda nélküli mozgások: – védőmozgás oldalazó lépéssel – védőmozgás tükröszerű mozgással. Páros lefutások mély-magas labdavezetés; Kapura lövés nekifutásból Pontszerző	A kézilabda játékban tudja alkalmazni a tanult gyakorlatokat!	Any-ta	Magyar nyelv és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése
143.	Labdabiztonság fejlesztése			Any-ta	

	a labdavezetésben, labdaátadásban.	<i>Kézilabda:</i> támadó és védő feladatok terület és emberfogással Játék két csapatban könnyített szabállyal.	Szabály ismerete, alkalmazása a játékban	Szo	
144.	Cselek alkalmazása a játékban	<i>Kézilabda:</i> Cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel Játék két csapatban.	Szabályok betartása	Szo	
145..	Felmérés	Kézilabda: indulócsel- labdavezetés- kapura lövés	fegyelmezett végrehajtás	Ha-te	
146.- 149	Felmérés	<i>NETFIT</i>	Szabályok megismerése és alkalmazása	Esz-te	
150.-151.	Játékigény kielégítése	<i>Tollaslabda, ping-pong, lábtengo,</i>	Tudjon 6-8 szabadgyakorlatot önállóan végezni	In-te	
152.	A nyújtó, erősítő hatású gyakorlatok tudatosítása.	Nyújtó és erősítő hatású gyakorlatok. Ugrások rövid (2-4 lépés) nekifutással akadályok felett. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. <i>Célba dobás kislabdával.</i> <i>Zsámolylabda.</i>	A kar és láb mozgásának összehangolása ugrásos feladatoknál		
153.	A megszerzett ugróerő hasznosítása.	Kitartó képességet fejlesztő bordásfalgyakorlat.			

154.	A figyelem megosztása a labda és a cél között.	Fel- és leugrások zsámolyra, szekrényen – átfutások rálépéssel a szerre. <i>Helyből távolugrás.</i> <i>Húzások, tolások párokban.</i>	KITARTÓ FUTÁS SZABADBAN. Törekedjenek a dobásban az optimális megoldásra.	In-te	
155.	Ugróerő fejlesztése.	Erőfejlesztő medicinlabdagyakorlatok. <i>Akadályfutás 50 m-en, 30-40 cm-es akadályon át</i> (zsámoly, labda átugrása, célba dobás). Célba dobás mozgó célra. Fekete-fehér.	<i>A tanultakat tudja alkalmazni!</i> Ismerje fel, hogy melyik az elugró láb!	In	
156.	Dobásbiztonság – dobóerő növelése.	<i>Mozgáskoordinációt fejlesztő ugrókötel-gyakorlatok.</i> <i>Kötélugrás, a tanultak átismétlése.</i> <i>Helyből magasugrás.</i> Váltóverseny labdával.	Legyen futómozgása és labda dobása koordinált.	In-ha	
157.	A játékelemek felelevenítése. Kosárlabda.	Nyújtó és erősítő hatású szabad- és szergyakorlatok. <i>Futóiskola:</i> sarok-, térdemelés; keresztlépés; oldalazó futás. Szökdeléses feladatok egy és páros lábon. <i>Kislabdahajítás célba, a távolság növelése.</i>	Sportszerűség a játékban	Ha	
		Játékos és határozott formájú ugrókötel gyakorlatok. Kötélugrás. Testnevelési játékok kosárlabdával.		In	

158.	A dobások irányítása, dobóerő fejlesztése.	Labdacica. Pontszerző. Kitartó futás pihenőkkel. Gimnasztikai gyakorlatok felfűjt labdával. Gurítások, guruló labda elfogása. <i>Célba dobás kézilabdával.</i> Pontszerző játék. Távolbadobó versenyek.	Tudjanak 10-15 m-re dobni kézilabdával.	Szo	
159.	Társra figyelés a páros gyakorlatok végzésében. Labdarúgás.	Folyamatos futás 6-8 percig. Játékos és határozott formájú páros gyakorlatok: <i>küzdőgyakorlatok, játékok párokban.</i> (Labdarúgás)	A küzdőgyakorlatokban a tanult fogások alkalmazása.	Szo	
160.	A szabályok felelevenítése. Kézilabda.	Ismételt futások 200-300 m-en (3-4-szer). Járások, futások feladatokkal. <i>Testnevelési játékok kézilabda-szabállyal,</i> pontszerző, kapitánylabda.	A testnevelési játékokban tudja alkalmazni a szabályokat!	Any-ta	
161.	Gyorsfutásnál a helyes rajt szerepe az eredményességben.	Határozott formájú szabadgyakorlatok. Gyors futás és versenyek 40-60 m-es távon, guggoló-, térdelőrajttal indulva. <i>Rajtversenyek.</i> A rajt gyakoribb hibái – hibajavítás. Váltóversenyek futással – tárgykerüléssel.	Sajátítsa el a helyes rajttechnikát, ill. törekedjen rá!	Any-ta	Környezetismeret: testünk, életműködéseink

162.	A kitartó futásnál a táv fokozatos növelése. A jó váltás elsajátítása.	Kitartó futás a táv fokozatos növelésével. Társas gyakorlatok. <i>Váltófutás. Váltás helyben, mozgásban.</i> Botátadás kétkezes váltással (mindkét kéz átadó és átvevő). Váltóversenyek 50 m-en.	Fokozatos fejlődéssel legyen képes a felméréskor a 12 perc lefutására!	Szo	Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása
163.	Felmérés	60 méteres futás, térdelőrajttal	Rajt szabályainak betartása	Ha	
164.	A kar és láb lendítőmunkájának összehangolása.	Futás feladatokkal. Távolugrást előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Távolugrás</i> 8-12 lépés nekifutással. Erőteljes lendítés hajlított lábbal – repülés a felugrás helyzetében – leérkezés a repülés testtartásával. Távolugró verseny.	A helyes technikai végrehajtás mellett a teljesítmény növelése.	In-te	
165.	A technika szerepe az eredményességben.	Nyújtó és lazító jellegű gyakorlatok a távolugrás előkészítésére. Sorozatugrások egy és páros lábon. Távolugrás nekifutással; a nekifutásnál az	GYORSASÁG FEJLESZTÉS.	Any-ta	

166.	A lendületszerzés és a hajítás közötti összefüggés megláttatása.	optimális sebességre törekvés. Versengések. <i>Kislabdahajítás</i> távolba állásból, páronként. Folyamatos futás a táv növelésénél az egyéni adottság figyelembe vételével. <i>Kislabdahajítás távolba; állásból – dobóterpesz</i> – felállás, hajítás; pár lépés nekifutással dobóvonal mögül. Kézilabda-fogó	Ívképzés a kislabdahajításnál.	In-te	
167.	A tanult technikák csiszolása.	Ismételt futások 300 m-en (3-4-szer). Lazító jellegű gyakorlatok. <i>Rajtok; hibajavítás.</i> <i>Távolugrás nekifutással.</i> <i>Kislabdahajítás távolba 2 csapatban.</i> Labdarúgás.	Fegyelmezetten végezze közvetlen felügyelet nélkül a kijelölt feladatot!	In	
168.	A megszerzett ugróerő hasznosítása.	Futás feladatokkal. Célgimnasztikai gyakorlatok: a magasugrás előkészítésére. <i>Magasugrás</i> lépő technikával. Az elugró láb megállapítása. A nekifutás szöge és a távolság kimérése (5-6 lépés).	Tudjanak önállóan 8-10 percig előkészítő-bemelegítő gyakorlatot végezni!	In-ta	

169.	A kar és láb lendítő szerepe a magasság leküzdésében.	Futások irányváltoztatással. Szökdelések egy és páros lábon. Magasugrást előkészítő szabadgyakorlatok. <i>Magasugrás lépő technikával.</i> Erőteljes láblendítéssel és felugrással talajérés. Versengés.	Az ugrás leglényegesebb része a felugrás.	Ha	
170.	A tanult mozgások begyakorlása.	Lazító-nyújtó jellegű gyakorlatok. Csapatfoglalkozás: 1. <i>Rajtgyakorlatok.</i> 2. <i>Távolugrás nekifutással.</i> 3. <i>Kislabdahajítás.</i>	A tanult mozgások pontos végrehajtására törekedjen	Szo	
171.	Felmérés	Távolugrás nekifutásból Szivacs kézilabda játék	A helyes technika és a távolságra törekedjen	Szo	
172.	Felmérés	Általános hatású szabadgyakorlatok. 12 perces futás. <i>Pontszerző</i>	Legyen teljesítménybeli javulás	Szo Ha	
173.	Az akaraterő szerepe a futásban.	12 perces futás osztályozása	Javuljon futó teljesítménye, lehetőleg ne álljon meg		
174.	Felmérés	Kislabdahajítás nekifutásból	Javuljon a teljesítménye	Szo és Ha	

175.-176.	Labdás ügyesség fejlesztése. A fogásbiztonság növelése.	Járás és futás közben szökdelések – indiánszökdelés, felugrások. Labdaátadások helyben. Alapállás , alapmozgás – indulás – megállás labda nélkül. Védő helyezkedése. Lépésszabály. Játék.	Biztonságos labdakezelés.	Ha	
177.-178.	Játékban a jó helyezkedés. A következő órák lehetnek tiszta labdajáték vagy több, tanult feladatot átfogó órák.	Játékos labdagyakorlatok: álló, guruló labda felvétele helyben és mozgás közben. kétkezes mellső átadás helyben és mozgás közben. Célba dobás palánkra. <i>Kosárlabda játék.</i>	Játékban a sportszerű magatartás.		
179.-181.	Játékigény kielégítése	Játékos labdagyakorlat párokban. Labdavezetési gyakorlat: kézzel-lábbal. Tanulók éves munkájának értékelése	A játékban a gyors helyzetfelismerés.		

	Jelölések a tanmenetben: Kiemelt fejlesztési feladatok: te fen ta Kulcskompetenciák: Any Ha Szo Ke Esz In	<i>A testi és lelki egészségre nevelés</i> <i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i> <i>A tanulás tanítása</i> <i>Anyanyelvi kommunikáció</i> <i>A hatékony önálló tanulás</i> <i>Szociális és állampolgári kompetencia</i> <i>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia</i> <i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkéesség</i> <i>Intellektuális kompetencia</i>			
--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

1. Egyszerű fogó két fogóval

Fogjuk meg egymást! A kijelölt fogó, akit megérint, átveszi a fogó szerepét. Az új fogónak hangosan be kell jelentenie, hogy szerepcsere történt. Futás!

2. Labdacica

Kell hozzá egy labda és egy „cica"! A cicát kiolvassuk. A többiek nagy körbe állnak. A cica bemegy a körbe. A játékosok egymásnak dobják a labdát, lehetőleg úgy, hogy a cica ne érje el. Mindig át kell hajítani a labdát a körön, a szomszédnak nem lehet passzolni! Akinek a dobott labdáját elkapja a cica, azzal helyet cserélnek. Az elgurult labdáért oda lehet szaladni, de ha a cica kapja fel, akkor is a dobó játékoskal cserél helyet! Persze azért igyekezzünk elkapni a labdát, mert mi is lehetünk dobók, vagyis nem érdemes kitolni a másik játékoskal! A cica a körből is kimehet az elgurult labdáért, a játékosok azonban csak a körön belül futhatnak utána.

3. Zsinórlabda

Két egyenlő létszámú csapatot alakítunk. Kijelöljük a pályát (kb. húsz méter hosszú, tíz méter széles téglalap), középen keresztbe két méter magasan két rúdra - vagy ha van, két fára - kihúzunk egy zsineget. Kell még egy nagy labda is. A két csapat a két pályafélén helyezkedik el, lehetőleg úgy, hogy ne maradjon védtelen, üres terület. Vagyis a zsinórnál és a pályán is, szétszórta. A kezdő játékos vagy egyszerűen átdobja a labdát a levegőben az ellenfélhez, vagy a hátsó vonalról szervál, kézzel megütve a labdát. Csak kézzel szabad ütni (legjobb ujjhegygel), elkapni, rúgni, fejelni nem szabad! És mindig a zsinór fölött röpdöljön át! Ha leesik valamelyik pályán a földre, vagy elkapják, vagy nem kézzel ütik - gól! Ha kívül esik le a pálya vonalán, az kap gólt, aki utoljára ütötte! Minden gól után újrakezdünk, átdobjuk, szerváljuk a labdát az ellenfél területére. Lehet passzolgatni egymás közt, majd alkalmas pillanatban átütni, csak az a lényeg, hogy ne ejtsük le a saját területünkön! (Ha a zsinór alatt megy át, az is gólt jelent annak, aki dobta.) Játshatjuk meghatározott számú gólig (mondjuk, húszig), s utána pályát cserélünk.

4. Fekete-fehér

A gyermekeket 2 csapatba osztjuk, és egymástól kb. 2 m-re vonalban felállítjuk őket. Az egyik csapat a fekete, a másik a fehér. A tanár valamelyik színt hívja, a színt viselő csapat menekülni kezd a falig futva. A másik csapat üldözi őket, és próbálja a fal érintése előtt megérteni a menekülő játékosokat. Futás után a kiinduló vonalra állnak vissza a csapatok, miközben az összes fogást feljegyezzük. Könnyebb a fogócsapat feladata, ha nemcsak a szemben állót lehet megfogni. Különböző kiinduló helyzetekből indíthatjuk a játékot (ülés, térdelés, fekvés stb.). A falérintés helyett egy vonalat is kijelölhetünk célnek. A falhoz történő érkezésnél a fal elé tegyünk szőnyeget.

5. Bombázás

Alakítsatok két csapatot és jelöljétek ki a pályát! A két alapvonal mögött sorakozzatok fel! Minden csapatnál 2-3 kislabda van. A pálya közepére keresztbe tegyetek egy padot! Arra állítsatok fel 5 darab vízzel töltött flakont! Feladat: Találjátok el a flakonokat! Győz az a csapat, amelyik több flakont tudott átdobni az ellenfél oldalára.

6. Labdakerülő

Három csoportot alkotunk, és elhelyezkedünk a pályán. 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.

7. Zsámolylabda kézilabda szabállyal

A létszám két csapatban 7-8 játékos. Szükség van 4 zsámolyra és egy kézilabdára. A tanulók a könnyített kézilabda-szabályokkal játszanak egymás ellen. Gólt lehet elérni, ha az ellenfél alapvonalán elhelyezett zsámolyokat a támadó csapat eltalálja. Kapus nincs, csak mezőnyjátékosok szerepelnek. Győztes az idő alatt több gólt elérő csapat.

8. Kiszorító

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.

9. 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.

10. Füle-farka

Létszám: tetszőleges páros számú tanuló. A játék leírása: a tanulókat két csoportba osztjuk, a két csoport egymással szemben vonalban, kézfogással áll fel. A sorok egyik vége a „füle”, másik vége a „farka” elnevezést kapja. A tanár a sorok valamelyik végét szólítja. Ekkor a kézfogás elengedése nélkül az egész sornak futva át kell bújni a saját sor másik végén álló két tanuló kaput tartó keze alatt, majd vissza kell

állni a kiindulóhelyre. Amelyik csapat előbb áll a helyén, 1 pontot kap. Győztes, aki meghatározott idő alatt több pontot gyűjt össze. A játék célja a gyorsaság és az ügyesség fejlesztése.

11. Tűz-víz-repülő

A gyerekek a teremben szabadon szaladgálnak. A tanár hangosan elkiáltja magát, hogy „Tűz!”, „Víz!” vagy „Repülő!”. A tanulóknak a következő feladatokat kell végrehajtaniuk: „Tűz!”-nél egy meghatározott területre (sarokba, kapuba) kell futni, „Víz!”-nél fel kell kapaszkodni egy szerre, bordásfalra, „Repülő!”-nél hasra kell feküdni. Aki utolsónak teljesíti a feladatot, hibapontot kap vagy kiesik a játékból. Az győz aki utoljára bent marad vagy nincs hibapontja. A játék célja a reakciógyorsaság és a figyelem fejlesztése.

12. Labdás fogó

A fogónál van a labda, a menekülőknél nincs, a fogó labdavezetéssel üldözi a menekülőket, akit megfog, annak átadja a labdát. Mivel a labdavezetés megnehezíti a helyváltogatást célszerű több fogóval játszani.

13. 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.

14. 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.

15. Kapitánylabda

Szer: 1-2 gumilabda. Két csapat helyezkedik el a teremben középen kettéosztott pályán. Minden csapat mögött 1-1 ellenfél játékos áll. A játék feldobással kezdődik. Amelyik csapat megszerzi a labdát, a felpályáig előrejőve célozhat, vagy összejátszhat saját kapitányával, aki szintén érhet el találatot. Akit kidobtak, hátramegy a kapitány mellé, és ott játszhat tovább. A repülő labdát el lehet kapni. Ha egy csapat minden játékosa kiesett, a kapitány megy be játszani úgy, hogy a labdát ő kapja, és folytathatja a játékot. Amelyik csapat előbb dobja ki az ellenfél összes emberét, beleértve a kapitányt is az győz.

16. Kézilabdafogó

Szer: 4-5 kézilabda. A tanulók szétszórtnak helyezkednek el a teremben. 4-5 gyerek labdavezetéssel kergeti a többieket. Akit megérintenek, azzal labdát és szerepet cserélnek. Az győz aki nem volt fogó.