

Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola

Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés

Tanmenet

2. OSZTÁLY

Éves óraszám: 180 óra

Heti óraszám: 5 óra

Készítette:

NAT 2012. Testnevelés kerettanterv és a helyi tanterv alapján

Bahor Illés



HÖT: Hatékony, önálló tanulás

SZÁK: Szociális és állampolgári kompetencia

TTK: Természettudományos kompetencia

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

Zöld színnel a kiemelt kompetenciákat jelöltem.

Hónapok/ hetek száma	Óra- szám	Tananyag		Kapcsolódási pontok, kompetenciák	Eszközök	Feln érté
		Fő feladatok	Testnevelési- sport- és népi játékok			
IX. 1.	1 - 5.	Tornaterem és öltözők rendje. Higiénés szabályok (felszerelés, tisztálkodás). Balesetvédelmi oktatás. Tornasor kialakítása: kétsoros vonal alakzat. Jelentésadás. Egyenletes tempójú futás 3-4 percre. Futás feladatokkal: különböző jelzésekre különböző testhelyzetek felvétele. 2-4 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok. Légzőgyakorlatok.	Sorakozó verseny fiúk és lányok között. Gombóc, nudli, palacsinta. Terpeszfogó 3-4 fogóval.	TTK- egészséges életvitel TTK- logikai képességek HÖT- figyelem HÖT- motiváció	Jelzőszalagok.	Szab szob érték
IX. 2.	6-10.	Vigyázz- és Pihenj állás! Sorakozó egyes oszlopban. Lépés indulj! Járás ütemtartással. Osztály állj! Egyenletes tempójú futás 4-5 percre. Légzőgyakorlatok. Utánzó járások: pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás, fókamászás, békaugrás. Játékos és határozott formájú babzsák gyakorlatok. Helyes testtartás kialakítása babzsákkal.	Egyszerű fogó. Váltóversenyek. Babzsákfogláló. Célbadobás babzsákkal karikába.	HÖT- figyelem SZÁK- empátia TTK- lényeglátás egészséges életvitel	Jelzőszalagok. Bóják. Babzsák/osztálylét -szám. Bóják. Karikák.	Érték kitart fejlő önma képes

IX. 3.	11-15.	Testfordulatok: jobbra át, balra át! Futás 6 percig. Futás botok/ugrókötelek felett. Vállöv mozgékonyágát fejlesztő botgyakorlatok. Labdás ügyességi gyakorlatok: maroklabdával. Hajító mozdulat oktatása. Kislabdahajítás helyből, dobóterpeszből. Kényszerítő helyzetek: zsinór felett, falra festett vonal fölé célozni.	Mókusok ki a házból. Burgonyaültetés. Célbadobás falra vonal fölé. Ki hajít messzebbre? Fogyasztó szétszórta.	TTK- lényeglátás HÖT- figyelem SZÁK- empátia SZÁK- problémamegoldó képesség	Bóják. Bot/fő. Zsámoly/karika, marok/teniszlabdák	Felm kitart perci
IX. 4.	16-20.	Testfordulatok: Jobbra át! Balra át! Hátra arc! Átmenet járásból futásba, futásból járásba. 400 m futás iramváltással. Váltófutás 15-30 m-es távon, szembeváltással. Futóiskola gyakorlatok: sarokemeléssel, térdemeléssel futás, szkipelés. Oldalazó futás, galoppszökdelés karmunkával. Indiánszökdelés, váltott lábú szökdelés. Sorozatszökdelések. Helyből távolugrás gyakorlása. Felkészülés a tanulók fizikai állapotának felmérésére. Erőállóképesség fejlesztő gyakorlatok párokban. Távolugrás oktatása: nekifutás 5-6 lépés és elugrás egy lábról, érkezés két lábra távolugró gödörbe. (Elugrósáv)	Vonalfogó. Ugróiskolák. Ki ugrik a legmesszebbre? Melyik csapat ugrik a legtávolabbra?	SZÁK- együttműködés HÖT- figyelem, motiváció TTK- lényeglátás	Váltóbot/csapat Sportlétra, bóják, alacsony gátak.	Felm helyb távol

X. 5.	21-25.	Fejlődés párokba, nyitódás, zárkózás. 400 m futás gyors tempóban. Rajtgyakorlatok: különböző testhelyzetekből gyors megindulás. Állórajt oktatása, 30 m vágtafutás. Tanulók fizikai állapotának mérése. Labdás ügyességi gyakorlatok focilabdával/gumilabdával: gurítások, labdavezetés lábbal egyenes vonalban, szlalomban, guruló labda megállítása lábbal, labdaátadás társnak belsővel. Szabadtéri játéköra.	Fekete-fehér. Labdacica gurítással. Autózás. Váltóversenyek labdával. Kispályás foci, 11-es rúgóverseny.	TTK- egészséges életvitel, lényeglátás HÖT- figyelem SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, változások iránti fogékonyság	Labdák/ osztálylétszám. Bóják.	Felm. 400 m időre Felm. hasizom háti izm.
X. 6.	26-30.	Szórt alakzat felvétele. Oszolj! Dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok: futás feladatokkal: hátrafelé futás, fordulatok. Futóiskola gyakorlatok: emelkedőn, felfutás dombra (max.10-15 m). Állórajt, 30 m futás. Játékos és határozott formájú karika gyakorlatok. Szökdelőiskola. Tanulók fizikai állapotának mérése. Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok. Bordásfal gyakorlatok: törzsizom és vállöv erősítő gyakorlatok (függés: mellső, hátsó; vándormászás függőállásban)	Dolgozz, ahogy a színek diktálják! Színcápa. Karikafoglaló. Bordásfal a ház.	HÖT- figyelem HÖT- motiváció TTK- egészséges életvitel MK- lényeglátás	Színkártyák. Stopperóra. Karika/fő.	Felm. 30 m Felm. fekvő karha nyújt

X. 7.	31-35.	Szabadtéri óra játszótéren: akadálypálya kijelölése különböző feladatokkal (falmászás, függés, vándormászás, átbújás, mászás, csúszás). Labdás ügyességi gyakorlatok: labdakezelés, feldobás, elkapás, varázskörök. Labdavezetési feladatok kosárlabdával (magas- mély, szlalom). Szem- kéz koordináció fejlesztése: gyakorlatok 2 különböző labdával. Célba dobás kosárgyűrűre (1,65 m magas).	Labdás fogó. Növekvő fogó labdával. Helycserék labdavezetéssel. Váltóversenyek. Féllábas. Dobóversenyek.	HÖT- motiváció HÖT- figyelem TTK- egészséges életvitel HÖT- segédeszközök használata	3-as/5-ös kosárlabdák vagy gumilabdák/ osztálylétszám.	Felm labda techn
X. 8.	36-40.	Akadálypálya kialakítása: futás bójakerüléssel, számolyokon át, svédsekreányen átmászással, alagútban kúszással. Közlekedj okosan! – roller, kerékpár akadálypálya. Labdaátadások: kétkezes mellső, alsó, felső; gurítás társnak állóhelyben és haladással. Ugróerő fejlesztése: sorozatszökdelések páros, váltott lábon, egy lábon számolyra, padokra fel-le.	Szabadulás a labdától. Labdahajszó. Mentőkidobó. Mocsárfogó.	HÖT- motiváció HÖT- figyelem, TTK- egészséges életvitel HÖT- segédeszközök használata	Zsámolyok, bóják, svédsekreány teteje. Bóják, tornapadok, magasugró állvány. Labdák párokban (kosárlabda/gumilabda). Zsámoly 6-8 db. Tornapad 4 db.	A vé techn szöbe érték A tar aktiv érték
		ŐSZI SZÜNET				
XI. 9.	41-45.	Padgyakorlatok: utánzó járások (hasoncsúszás, pókjárás, rákjárás) és zsugorkanyarlati átugrás. Támaszgyakorlatok: támlázás padon. Egyensúlyozó járások, fordulatok. Egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok: járás lábujjhegyen, sarkon, külső talpélen.	Folyosófogó. Két térfeles kidobó.	TTK- logikai képesség TTK- lényeglátás TTK-tervezés és kivitelezés	(Hosszú) tornapad. Gumilabdák, jelzőszalagok. gimnasztikai labdák,	

		Egyensúlyozás eszközökön: gimnasztikai labdán, egyensúlyozó párnán, hengeren, billenő padon és különböző súlyponti helyzetekben. Gerinctorna, tartásjavító gyakorlatok tornabottal.		TTK- kíváncsiság HÖT- figyelem	egyensúlyozó párnák, hengerek, billenő padok Tornabot/ osztálylétszám.	
XI. 10.	46-50.	Gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség fejlesztő jelleggel. Fogyó- gyarapodó népi játékok. Ugróerő fejlesztése: ugrókötelezés oktatása és gyakorlása 2-3 tanórán át; futás és szökdelések kötélhajtással előre-hátra, oldalra állóhelyben. Gerinctorna, tartásjavító gyakorlatok bordásfalnál.	Gyertek haza ludaim! Árokicázás. Csőszjáték. Egyéni versengések: Meddig megy hibátlanul?	HÖT- figyelem HÖT- motiváció TTK- egészséges életvitel, logikai képességek	CD lejátszó Ugrókötel/osztályl étszám. Bordásfal/pár.	Felm ugról techn érték
XI. 11.	51-55.	Futás feladatokkal, szökkenések gyakorlása (sarokemeléssel futás és malomkörzés előre, térdemeléssel futás és malomkörzés hátra, oldalazó futás keresztlépéssel, indiánszökdelés). 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok zenére. Testséma gyakorlatok, téri-orientáció fejlesztése Ugrókötelezés gyakorlása állóhelyben és haladással. Erőfejlesztés küzdő feladatokkal: tolások, húzások párban.	Fejem, vállam, térdem, bokám Kelj fel Jancsi! Told át a határon! Húzd ki a körből!	TTK- egészséges életvitel HÖT- figyelem TTK- logikai képességek HÖT- önismeret	CD lejátszó.	Felm ugról sec.-i

XI. 12.	56-60.	Szlalomfutás 5-6 percig. Köralakzat felvételének gyakorlása.	Előzd meg a sort!	TTK-esztétikai érzék, logikai képességek	Bóják, sportlétrák.	Felmérés ingafüggvény
		Koordinációs képességek fejlesztése: szökdelési feladatok karmunkával (húzások, lendítések, emelések- és leengedések). Ingafutás 5-10-15 m. 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok tanulói bemutatással. (Adj hozzá egy gyakorlatot és ismételd az előzőt!) Labdás ügyességi gyakorlatok szivacs/teniszlabdával. Puha labda (szivacs labda, léggömb) ütése kézzel, ütővel célba ill. társnak. Sportjátékot előkészítő kisjátékok.	Szabadulás a labdától szivacs labdával. Egyérintő falnál. Tollaslabda.	TTK- lényeglátás HÖT- figyelem	Szivacs labdák, léggömbök, bóják, teniszütők, tollas ütők, háló.	
XII. 13.	61-65.	Futás iramváltásokkal. Utánzó gyakorlatok: gólyajárás, verébszökkenés, sántaróka, fókamászás, békaügetés. Labdás ügyességi gyakorlatok kosárlabdával/gumilabdával. Labdavezetés hátrafelé, irány- és kéz váltással. Célbadobás különböző távolságban lévő zsámolyokba. Tartásjavító gyakorlatok, törzsizmok erősítése babzsákkal. Reakció gyorsaság fejlesztése.	Fuss, ahogy a vonalak színe diktálja! Váltóversenyek. Sorversenyek. Vonalfogó labdával. Pontgyűjtő játék. Fészekrakás. „Szamos” c. játék.	HÖT- figyelem TTK- összefüggések felismerése és kifejezése, kíváncsiság TTK- logikai képességek	Bóják. Kosárlabda, gumilabda/osztálylétszám, zsámolyok. Babzsák/osztálylétszám	Felmérés labda célba zsámolyok ról, 5

XII. 14.	66-70.	Fejlődés 2-es oszlopból 4-es oszlopba. Nyitódás. Zárkózás. Járás zenére ütemtartással. Kapuzó népi játékok. Zenés gimnasztika: 16 ütemű szabadgyakorlati füzér összeállítása. Relaxációs gyakorlatok: a test tudatos feszítése, ernyesztése. Talpboltozatot erősítő gyakorlatok.	Mozogj, ahogy a hangok diktálják! Bújj, bújj zöld ág!, Kőketánc Ég a gyertya ég, ...	HÖT- figyelem TTK-lényeglátás HÖT- motiváció HÖT- motiváció	CD lejátszó. Ceruzák, papírdarabok.	A végtechnika értéke
XII. 15.	71-75.	JÁTEKHÉT: az eddig tanult játékokból különböző szempontok alapján válogatás.		HÖT- önismeret HÖT- figyelem HÖT- motiváció SZÁK- empátia, magatartási szabályok alkalmazása		Játékérték
		<i>TÉLI SZÜNET</i>				
I. 16.	76-80.	Futás egyenletes iramban 4-5 percig (ellenlábas futás). 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok, állandó gyakorlat a fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Vállövet erősítő gyakorlatok 1 kg-os tömött labdával. Páros gyakorlatok: emelések, hordások (talicskázás, lovacskázás, bakugrás). Szabadtéri óra: téli játékok.	Páros fogó. Balatoni halászsok. Hógolyó, szánkó, sí. Bombázó körben. Hógolyócsata, szánkózás.	HÖT- figyelem SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása SZÁK- empátia	Bóják, gumilabdák, padok.	

I. 17.	81-85.	Akadálypálya teljesítése. Játékos és határozott formájú 4-8.ü. gyakorlatok karikával. Kéziszer gyakorlatok karikával: sorozatszökdelés és ugróiskola. Küzdőfeladatok párban. Labdakezelési gyakorlatok focilabdával, átadások állóhelyben belsővel, páros lefutás kapura rúgással. Állandó gyakorlat: erőfejlesztés négyütemű fekvőtámasszal növekvő darabszámban (8-12 db).	Házatlan mókus. Kakasviadal. Érintsd a társad bokáját! Kötélhúzás. Vonalfoci.	HÖT- figyelem HÖT- motiváció SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, empátia	Bóják, zsámolyok, padok. Karika/osztály-létszám. Húzókötel. Gumilabda/osztály-létszám, teremfocilabda, jelzőszalagok.	A tanfélév aktív értéke
		AZ ELSŐ FÉLÉV VÉGE				
I. 18.	86-90.	Szlalomfutás 4-5 percig. Légzőgyakorlatok. Padgyakorlatok: utánzó járások, egyensúlyozás ferde padon. Tornajellegű feladatok: szekrényugrás előkészítése. Dobbantó-használat oktatása. Ráguggolás 3 részes svédsekre nyre és függőleges repülés. Szabadtéri órák: téli játékok.	Utolsó pár előre fuss! Tűz, víz, repülő. Csúszkázás. Csúszókorong.	SZÁK- egészséges életvitel HÖT- motiváció HÖT- figyelem SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása	Bóják. Tornapadok. 3 részes svédsekre nyre, dobbantó. Csúszka, korcsolya.	

I. 19.	91-95.	4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok és bordásfalgyakorlatok párhuzamos gyakorlatvezetéssel. Bordásfalgyakorlatok: lépegetés fokenként kézállásba, támlázás. Kötélmászás: mászókulcsolás oktatása (3 ütemű mászás) Szekrényugrás gyakorlása. Gurulóátfordulás előre nyújtott ülésbe, guggoló állásba. Terpeszállásból gurulóátfordulás előre guggoló állásba. Állandó gyakorlat: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.	Bordásfal a ház. Fekvőfogó.	HÖT- motiváció HÖT- segédeszközök használata SZÁK- empátia HÖT- motiváció, figyelem	Bordásfal/pár. Mászókötél /rúd. Tornaszőnyegek.	Felm gurul előre szekr
II. 20.	96-100.	Rendgyakorlatok: kör alakzat kialakítása. Zenés gimnasztika. Ritmusérzék fejlesztése. Egyensúlyozó gyakorlatok: mérlegállás oktatása, érintőjárás vonalon, hintalépés. Gurulóátfordulás hátra guggolásból guggolásba. Híd, spárga gyakorlása. Párválasztó népi játékok. Állandó gyakorlat: has- és hátizmok erősítése bordásfalnál.	Tapsfordító. Törökülés a ház. Elvesztettem zsebkendőmet.	HÖT- figyelem HÖT- motiváció SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása SZÁK- empátia	CD-s magnó. Tornaszőnyegek. Jelzőszalag. Bordásfal.	Felm gurul hátra

II. 21.	101- 105.	Szlalomfutás szőnyegek között. Utánzó járások. Átfordulások hossztengety körül. Talajtorna: tarkóállás oktatása. 4 elemű talajgyakorlat összeállítása. Zsugorfejállás oktatása. Kötélmászás gyakorlása. Csoportmunka: talajtorna elemek gyakorlása forgósínpadszerűen. Dinamikus egyensúlyozás fejlesztése: Trampulin gyakorlatok. Szabadtéri óra: téli játékok.	Kígyóvedlés. Pingvinek ki a házból! Korcsolyázás.	SZÁK- empátia HÖT- figyelem HÖT- motiváció HÖT- segédeszközök használata	Tornaszőnyegek. Mászókötél. Korcsolyák.	A tal- végre érték Felm- kötél
II. 22.	106- 110.	Labdás ügyességi gyakorlatok teniszlabdával. Rajtgyakorlatok teniszlabda gurítással, dobással, elkapással. Sportjátékot előkészítő kisjátékok. 1 kg-os tömött labda gyakorlatok: emelések, hordások, átadások (kétkézes alsó- és mellső, felső). Tartásjavító gyakorlatok, törzsizmok erősítése.	Burgonyaültetés. Szerezd meg a teniszlabdát! Mini tenisz. Sor- és váltóversenyek. Tűzharc.	HÖT- segédeszközök használata HÖT- figyelem, empátia, motiváció	Karikák, teniszlabda/osztály- létszám. Zsámoly. Teniszütők, háló. Bóják, tömött- és gumilabdák, padok.	
II. 23.	111- 115.	Akadálypálya labdás feladatokkal. Labdavezetés kéz- és irányváltásokkal. Passzolási feladatok haladás közben. Sportjáték előkészítő kisjátékok kooperatív jelleggel: röplabda játék.	Üsd ki a társ labdáját! Labdacica dobással. Zsinórlabda.	HÖT- segédeszközök használata HÖT- motiváció	Gumilabdák/osztál- y-létszám.	

		Talpboltozatot erősítő gyakorlatok.		SZÁK- egészséges életvitel HÖT- motiváció	Tüskéslabdák.	
III. 24.	116- 120.	Futó állóképesség fejlesztése 5-6 perc. Páros gimnasztika. Koordinációs képességet fejlesztő gyakorlatok: szökdelések különböző karmozgásokkal. Ugrókötelezés gyakorlása állóhelyben és haladással. Páros-hármas gyakorlatok hosszú ugrókötéllal. Ritmusérzékeny fejlesztő erősítő ugrókötel-gyakorlatok. Szabadtéri népi játékok. Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.	Sótörés. Váltóversenyek ugrókötéllal. Piri, Feri, Sári. Egyköteles gyakorlat csoportban. Adj, király, katonát!	HÖT- segédeszközök használata HÖT- motiváció SZÁK- egészséges életvitel, magatartási szabályok alkalmazása HÖT- motiváció	Sportlétra, bóják. Ugrókötel/osztályl étszám.	Ugró áthaj ellen folya végre sec. k
III. 25.	121- 125.	Futóiskola gyakorlatok előre és hátrafelé haladással. Járás zenére ütemtartással. 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok. A tanulók felkészítése motoros képességeik felmérésére: csoportmunka erősítő feladatokkal, csere forgószínpadszerűen Labdaátadási gyakorlatok csoportban. Sportjáték előkészítő kisjátékok kooperatív jelleggel.	Aki nem lép egyszerre... Sor- és váltóversenyek. Zsámolylabda. Kapitánylabda.	HÖT- figyelem HÖT- motiváció, segédeszközök használata HÖT- motiváció SZÁK- empátia	Sportlétrák. 5-ös méretű kosárlabdák, bóják, jelzőszalagok, 2 db zsámoly .	
III.	126- 130.	Futó állóképesség fejlesztése 6-7 perc.		SZÁK- egészséges		

26.		Egyszerű stabilizációs gyakorlatok. Játékos és határozott formájú karikagyakorlatok. Sorozatszökdelések, ugróiskola. Helyből távolugrás gyakorlása. Játékos passzgyakorlatok: rúgás falhoz, 2-3 társ együttműködésével különböző alakzatokban. Rúgófeladatok kézből, pattanásból szabadon. Sportjáték előkészítő kisjáték.	Ki ugrik a legmesszebbre? Egyérintő. Dekázó verseny. Tartsd a pályán a labdát!	életvitel HÖT- figyelem, segédeszközök használata SZÁK- magatartási szabályok alkalmazása, empátia	Karikák, bóják. Mérőszalag. Focilabdák/gumilabdák. Pad, teremfocilabda.	Felm... labda lábba ügye gyak
		TAVASZI SZÜNET				
III. 27.	131-135.	Szakadozás 2-es oszlopból 1-es oszlopba. Bemelegítő futás füves talajon. Futás feladatokkal (sípszóra különböző szökdelő feladatok). Gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség fejlesztő jelleggel. Finommotorikát és dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok babzsákkal. Erőfejlesztés: vállöv- és törzsizmok erősítése a fizikai felmérés feladatainak megfelelően párokban.	Célbadobás babzsákkal. Szerezd meg póktársad babzsákját! Bombázó. Szabadulás a labdától.	HÖT- motiváció	CD lejátszó. Babzsák/osztálylét-szám 1 db kosárlabda, gumilabdák, pad.	A tan aktív érték
IV. 28.	136-140.	Futó állóképesség fejlesztése 7-8 perc. Légzőgyakorlatok. Bordásfalgyakorlatok: lépegetések kézzel és lábbal	Pókfoci/pókkézilabda	HÖT- figyelem HÖT- önismeret SZÁK- egészséges	Stopperóra. Bordásfal/pár.	

		különböző támaszhelyzetekben, vándormászás függőállásban és függésben. Erőfejlesztés: vállöv- és törzsizmok erősítése. Szabadtéri óra: vetőmozdulat oktatása.	szivacs-labdával Vadászlabda. Frizbi - dobókorong játék.	életvitel SZÁK- empátia TTK- egészséges életvitel	Gumilabda, padok, jelzőszalagok. Gumiszalagok. Frizbi - dobókorong /pár.	
IV. 29.	141-145.	Kitartó futás: 1600 m. Relaxációs gyakorlatok: figyelj a környezet hangjaira! Futóiskola gyakorlatok: sarokemeléssel, térdemeléssel futás. Oldalazó futás, galoppszökdelés karmunkával. Tanult átadási formák gyakorlása, és egykezes felső átadás oktatása. Sportjáték egyszerűsített szabályokkal. Sportjáték előkészítő kisjátékok kooperatív jelleggel. Szabadtéri népi játékok. Kooperatív játékok gyorsaságfejlesztő tartalommal.	Labdaiskola. Kidobó több színű labdával. 3:3 elleni játék. Dobóversenyek. Zsámolylabda. Métázás.	SZÁK- empátia TTK- egészséges életvitel HÖT- figyelem HÖT- motiváció TTK- egészséges életvitel	Gumilabdák. Kosárlabda, jelzőtrikó. Bóják, 1 db métaütő, 1 db labda.	Felmelegítő, kitartható egyén Felmelegítő, kétkezes technika
IV. 30.	146-147-	JÁTÉKHÉT: az eddig tanult játékokból különböző szempontok alapján válogatás.		TTK- környezettudatosság		Játékértékelés
	148-150.	CSAPATJÁTÉKOK		SZÁK- empátia, egészséges életvitel		

IV. 31.	151-155.	Kitartó futás: 2000 m / Cooper teszt. Akadálypálya kialakítása: futás bójakerüléssel, zsámolyokon át, svéd szekrényen átmászással, alagútban kúszással. Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok tornabottal. Küzdőgyakorlatok bottal. Testséma- és testérzékelés- fejlesztő játékos gyakorlatok. Egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok. A tanulók motoros képességének felmérése: a hasizmok ereje. Állandó gyakorlatok: fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, törzsemelés hasonfekvésből.	Elefántfogó, érintőfogó. Kidobó játék: kétszínű labda.	TTK- egészséges életvitel HÖT- motiváció HÖT- önismeret HÖT- segédeszközök használata SZÁK- empátia	Bóják, zsámolyok, alagút Tornabot/osztálylétszám. Ugrálólabda, tölcser, billenő deszkák. Gumilabdák, jelzőszalag.	Próba 2000 Felmérés
V. 32.	156-160.	Kitartó futás: 2000 m / Cooper teszt. Váltófutás 20-30 m-es távon, szembeváltással. Hajító mozdulat gyakorlása, kislabdahajítás oktatása harántterpeszállásból gyakorlása, és 3-as lépésből hajítás oktatása. Ugrókötelezés gyakorlása állóhelyben és haladással. A tanulók motoros képességének felmérése: a hátizmok ereje. Állandó gyakorlatok: fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás.	Féltek-e a medvétől? Célbadobás. Gumiugró.	SZÁK- egészséges életvitel, mentális egészség HÖT- figyelem, motiváció TTK- egészséges életvitel, logikai képességek SZÁK- empátia, magatartási szabályok	Váltóbot/csapat. Maroklabda. Ugrókötelek és gumiszalag.	Felmérés 2000 Felmérés hátiz

				alkalmazása		
V. 33.	161- 165.	Futás ritmus- és irányváltásokkal. 400 m futás. Futás emelkedőn (max. 10-15m). 5-6 lépés nekifutással távolugrás egy lábról két lábra érkezéssel, ugrógödörbe. Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok, talpboltozat erősítés. A tanulók motoros képességének felmérése: fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás.	Szalagszerző fogó. Fészekfogó. Töröküléses kidobó.	SZÁK- egészséges életvitel SZÁK- empátia HÖT- motiváció, figyelem TTK- egészséges életvitel, kíváncsiság	Jelzőszalagok. Mérőszalag. Fitt-ball labdák, body-roll henger, puha labdák, golyók.	Felmérés Felmérés
V. 34.	166- 170.	Futás feladatokkal, szökkenések gyakorlása (sarokemeléssel futás és malomkörzés előre, térdemeléssel futás és malomkörzés hátra, oldalazó futás keresztlépéssel, indiánszökdelés). Állórajt és vágtafutás 30 m-en. A tanulók motoros képességének felmérése: helyből távolugrás. Szabadtéri óra játszótéren: akadálypálya kijelölése különböző feladatokkal (falmászás, függés, vándormászás, átbújás, mászás, csúszás).	Félperces fogó. Kézfogás a ház.	HÖT- figyelem TTK- logikai esztétikai érzék, egészséges életvitel, kíváncsiság HÖT- motiváció TTK- logikai képességek, lényeglátás, kíváncsiság	Jelzőszalagok. Stopperóra. Mérőszalag.	Felmérés Felmérés
V. 35.	171- 174.	Téri tájékozódás fejlesztése: átfutások bóják, alacsony gátak felett. Zenés gimnasztika. Mozgásos népi játékok.	Kiflisjáték, Lipem, lopom a szőlőt...	TTK- egészséges életvitel TTK- logikai képességek,	Bóják, alacsony gátak. Gumilabdák,	Felmérés

		Labdás ügyességi gyakorlatok focilabdával/gumilabdával: gurítások, labdavezetés lábbal ritmus- és irányváltásokkal. Szabadtéri játéköra. Közlekedj okosan! – roller, kerékpár akadálypálya.	Váltóversenyek labdával. Kispályás foci, 11-es rúgóverseny.	esztétikai érzék	focilabdák, jelzőszalagok. Bóják, tornapadok, magasugró állvány.	labdák, gyakorlószalagok, labdák, lábbal
VI. 36.	175- 180.	JÁTÉKHÉT: az eddig tanult játékokból különböző szempontok alapján válogatás.		TTK- egészséges életvitel HÖT- önismeret SZÁK- empátia		Az é érték Az e fejlő érték

JÁTÉKLEÍRÁSOK

1. Terpeszfogó

A játékosok közül kijelölünk 1, esetleg 2 fogót, akit ők megfognak terpeszbe állnak azon a helyen, ahol megfogták. A társak kiválthatják a megfogott gyermeket úgy, hogy átbújnak a terpesztett lábak között. A játékot folyamatosan játszhatjuk fogócserevel vagy időre.

2. Mire adunk, fára vagy vasra?

A gyerekek szétszórtnak helyezkednek el. Az egyik gyerek a fogó, akitől a többiek megkérdik: mire adunk, fára vagy vasra? Aszerint, hogy a fogó mit felel, menekülés közben igyekeznek valami fát vagy fémet megérinteni. Akinek ez sikerül, az nem fogható meg. Egyszerre csak egy gyermek foghat egy tárgyat.

3. Fészekfogó

A játéktéren párban helyezkednek el a játékosok kézfogással, egymással szemben. A játékosok közül kiválasztunk egy fogót és egy menekülőt. A menekülő beállhat a fészekbe, a párok közé, így azon pár tagja, akinek a menekülő a hátát mutatja, válik menekülővé. A játékot időre játszhatjuk.

4. Farokfogó

A játékban minden gyerek egy szalagot tűz a nadrágja derékrészébe hátul. Mindenki fogó, és megpróbálja a társa „farkát” megszerezni. Aki már elvesztette a saját „farkát”, az kiesett. A végén az nyer, akinek a legtöbb farkat sikerül begyűjtenie.

Megjegyzés: a kiesettek segíthetnek bíraskodni vagy szűkíteni a játéktérrel.

5. Mágnesfogó

A fogó kergeti a futókat. Akit megfogott, annak azon a helyen, ahol a fogó őt megérintette, a kezét oda kell tennie, pl. a vállára, lábára. Ilyen testtartásban követi ő a többieket. Ha valakit megfogott, elengedheti a fogást saját magán.

6. Átfutó fogó

A folyosó közepén egy vízszintes vonalat húzunk krétával. Három fogót választunk, akik a vonalra állnak. A játékosok a fal mellett, sorban állnak egymás mellett a fogóval szemben. Adott jelre megpróbálnak átfutni a másik falhoz, eközben a fogók igyekeznek elkapni őket. Akit megfogtak, kiesett.

7. Színcápa

Egymástól kb. 3 méter távolságra párhuzamos vonalakat húzunk, ebbe a tengerbe áll be a cápa. Amikor a cápa elkiáltja magát, hogy pl.: „jöhetnek a kékek”, akkor mindenki átfut a túloldalra. Akin a mondott színből van valami ruhadarab, az nyugodtan átsétálhat, mert nem fogható meg. Ezután más szint mondván folytatódik a játék.

8. Csalogató

Egymástól kb. 15 méterre két párhuzamos vonalat húzunk, ezek mögé állnak két csoportba osztva a gyermekek. Mindegyik futásra készen áll úgy, hogy az egyik lába éppen a vonalat érje, a keze pedig tenyerével felfelé előrenyúljon. Az egyik csapatból átmegy a túloldalra valaki, ő a csalogató, aki az alkalmat várva figyeli a gyerekeket. Adott pillanatban hirtelen ráüt valakinek a tenyerére, és sietve visszafut a helyére. A megütött gyermek utánairamodik, és igyekszik megfogni, mielőtt a sorát elérné. Ha sikerült utolérni a csalogatót, akkor átmennek a túlsó sorba, és a csalogató fogolyként a játszótársa mögé áll be. Ha a csalogató győzött, akkor az ő háta mögé áll be fogolynak a másik játékos. Felváltva hol az egyik, hol a másik csapatból indul el egy-egy csalogató. Ha olyan gyermek esik fogságba, akinek magának is van foglya, akkor a fogoly felszabadul. Ütés előtt szabad cselezni, a levegőbe ütögetve ijesztgetheti a játékost.

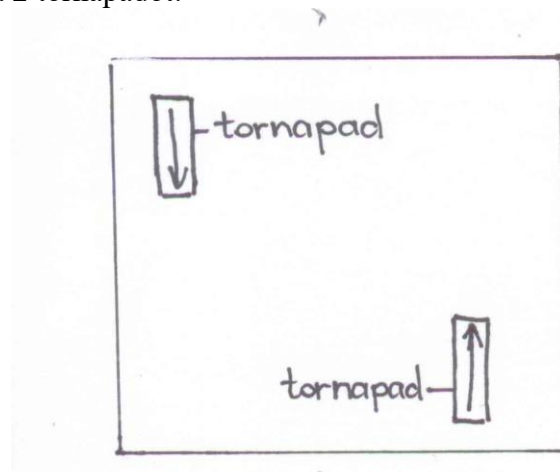
9. Fekete és fehér

A játékosokat két egyenlő létszámú csoportba osztjuk, és felállnak egymással szemben kb. 5-6 méter távolságra. Az egyik csapat a fekete, a másik a fehér. A játékvezető a két sor között magasra dobja a korongot, mindenki figyeli, melyik szín kerül felülre. Amelyik csapat színe látszik, annak tagjai lesznek az üldözők, a többiek azonnal menekülnek a játszótér szélén kijelölt vonalra vagy helyre. Aki azt eléri, nem fogható meg. Minden menet után

megszámoljuk a foglyokat és feljegyzik, mert a következő játékban teljes létszámmal indul újra az üldözés és a futás. Végül az a csapat győz, amelyik több foglyot ejtett.

10. Pados fogó

Az alábbi ábra szerint elhelyezzük a játéktéren a 2 tornapadot:



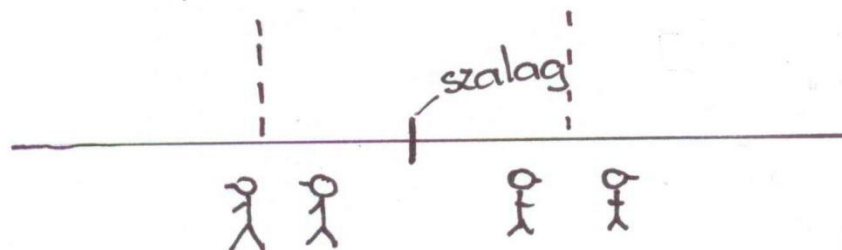
A gyerekeket 2 csapatra osztjuk, ők a padon ülnek egymással szemben. Van egy fogó és egy menekülő. A menekülő, ha leül az egyik pad végére, akkor az ugyanezen a pad elején ülő gyermek kel fel, és ő lesz a menekülő. A játékot időre is játszhatjuk.

11. Titkos karmester

A játékosok kört alakítanak, egy gyereket kiküldünk a teremből. A többiek megegyeznek abban, hogy ki lesz a titkos karmester. A kiküldött játékosnak ezt kell kitalálnia. Ha kitalálta, akkor szerepet cserélnek, ha nem, újra ugyanaz a gyermek megy ki a teremből.

12. Kötéltolás

Két csapat játszik. Elhelyezkednek a kötéltől egymásnak háttal.



Egy adott jelre a csapatok elkezdik tolni a kötelet. Az a csapat nyer, amely előbb tolja át a kötélén elhelyezett szalagot a kijelölt vonalon.

13. Csőszjáték

A mondóka (dal) szövege: lipem-lopom a szőlőt, elaludt az öreg csősz. Furkos bot a kezében, vaskalap a fejében. Hu-hu... bagoly!

A játéktér közepén elhelyezett zsámolyon ül a csősz. Fején sapka, az arcát a kezébe rejtve alszik. Egy kijelölt tanuló négykézláb helyzetben (ő a kutya) a csősz mellett van. A többi játékos a csősz körül járkál, és szőlőszedést imitálva a versikét mondogatja. A mondóka végén a csősz felriad és üldözni kezdi a tolvajokat, kutyája négykézláb futva segít neki. Az üldözés sípjelig tart. Akit megfogott a csősz, csősszé, akit a kutya, kutyává változik, azaz szerepet cserélnek.

14. Vigyázz a harmadiknál!

A játékosok arccal befelé fordulva kört alkotnak. Egyikük középre áll egy labdával. Háromszor feldobja maga előtt a labdát, és közben számol: 1,2,3. A harmadik feldobás után mindenki szétfut, mert a középső ekkor célba vesz valakit, és megdobja. Ha a dobás sikerül, az áll be a körbe, ha nem, ő marad benn továbbra is.

15. Labdaiskola (egyedobtam)

Az első játékos kb. másfél méterre áll egy faltól, kezében labda van. A vers mondása közben kell a labdát a falhoz dobni, és különböző mozdulatokat tenni. Addig játszik mindenki, míg csak el nem ejti a labdát. Akkor átadja a következőnek a helyet.

Egyedobtam (labdát falhoz dobni és elkapni).

Csattintottam (közben tapsolni).

Gyűrűt húztam (mintha egy gyűrűt lehúzna).

Gombolygattam (két kézzel gombolyítani).

Kezezttem (két kézzel elkapni).

Lábaztam (felemelt láb alatt dobni).

Az első osztályt hibátlanul kijártam.

Így kell nyolc osztályt kijárni.

16. Labdakergető

A tanulók körben, egymástól egész kartávolságra helyezkednek el, egy tanuló a körön kívül helyezkedik el a mögé a játékos mögé, aki a kezében tartja a labdát. A játékvezető sípjelére a tanulók kézből kézbe körbeadogatják a labdát. Ugyanekkor indul a körön kívül azonos irányban futó tanuló is, aki igyekszik utolérni vagy megelőzni a labdát. Minden játékmenet egy körbefutást jelent, utána futót cserélünk.

17. Nyúl és vadász

A tanulók szétszórtnan helyezkednek el. Mindenki a saját helyén kb. 1 méter átmérőjű kört rajzol a talajra. Minden játékos 1-1 körben áll, a kijelölt „vadász” és a „nyúl” egymástól távolabb, a fészkek közti hézagokban várják a jelzést. A vadász a bokrok között üldözi a menekülő nyulat. Arra törekszik, hogy a kezében lévő kislabdával megérintse vagy megdobja. A menekülő nyúl bármelyik körbe beállhat, ekkor a régebb óta ott tartózkodó játékosnak kell továbbfutnia. Ha a vadásznak sikerül a nyulat a kislabdával megérintenie vagy dobással eltalálnia, szerepcsere következik.

18. Neves labdás

A játékosok fussanak körbe a játéktéren! A kör közepén áll a játékvezető egy labdával. Feldobja, és egy gyerek nevét kiáltja. Aki a nevét hallja, gyorsan befut a körbe, és megpróbálja a lepattanó, majd a földről visszapattanó labdát elkapni, és visszadobni a játékvezetőnek. Ezt követően álljon vissza a körbe, és fusson tovább a többiekkel!

19. Cegléd–Monor–Albertirsa

A játék elején egyenlő számú (4-5 fős) csoportokat alakítunk ki. A csoporttagok egymás vállát fogva helyezkednek el, vonatzakatozást utánozva haladnak előre, amerre az első ember irányít. A játékosoknak a játékvezető utasításait kell figyelniük. A játékvezető különféle megállókat kiált be, amelyeknél feladatukat kell végrehajtaniuk a játékosoknak.

Cegléd megálló: a csapat tagjai hátat fordítanak az eddigi menetiránynak, és úgy mehetnek tovább.

Monor megálló: a mozdony, a csapat első embere, hátraszalad, belőle lesz az utolsó „kocsi”, és haladnak tovább.

Albertirsa megálló: a csapat első vagy első két tagja cserél helyet a csapat utolsó vagy utolsó két tagjával.

20. Hármass fogó

A játékosok hármassával (esetleg létszámtól függően négyesével) körben lefekszenek hasra a földre. A menekülőt kergeti a fogó. A menekülő, ha lefekszik egy társa mellé a földre, akkor a csoport másik oldaláról kel fel a játékos, és ő lesz a menekülő.

21. Sapkafogó

A fogó fején van a sapka. Akit megfogott, az átveszi a sapkát, így a többiek jól tudják követni, hogy ki a fogó.

22. Fiúk, lányok fel a fára!

Minden gyereknek szüksége lesz egy nagyobb méretű gumilabdára. A gyerekek a földön elhelyezett labdák közt szaladgálnak úgy, hogy se egymással ne ütközzenek, se a labdákhoz ne érjenek hozzá. A játékvezető adja ki a vezényszót: „állj!” A gyermekek álljanak meg, emeljék magasba a karjukat, és

egy jó nagyot nyújtózzanak! Ezután adjuk ki az utasítást: „fiúk, fel a fára!” Engedjék le a karjukat azok, akik úgy gondolják, hogy rájuk vonatkozik a felszólítás, és másszanak fel a bordásfalra! A lányok közben válasszanak maguknak egy-egy labdát, és hason előre-hátra hintázzanak, vagy pl.: Rugózzanak a labdán karlendítésekkel! A játékvezető vezényszavára: „fiúk, le a fáról!” A játékosok leugranak a bordásfalról, és folytatódik tovább a játék.

23. Labdakergető

Köralakítás, háttal a kör közepe felé. Egy játékost kiválasztunk, ő lesz a labdakergető, és a körön kívül helyezkedik el. A körben álló játékosok gyorsan egymásnak passzolják a labdát, a kergető pedig megpróbálja elkapni. Akinél sikerül, szerepet cserélnek.

24. Labdagyűjtögető

A játékot 4 csapat játssza. A játéktér 4 sarkában helyezkednek el a játék kezdetén a csapatok egy-egy zsámoly körül. A játéktér közepén helyezzük el a 100 labdát! Minden csapat kap egy színt, és az ilyen színű labdát kell a zsámolyba gyűjteni, minél rövidebb idő alatt. Egyszerre 1 játékos csak 1 labdát tehet a zsámolyba.

25. Éhes róka

Építsük ki padok és zsámolyok segítségével az oltalmat adó ház helyét! A játékosok közül a fiúk a kakasok, a lányok pedig a tyúkok lesznek a baromfiudvarban. A „baromfiak” békésen „kapirgálnak”, azaz futkároznak vagy páros lábon szökdelnek. Az éhes róka figyeli őket, majd egyszer csak elkiáltja magát: „megéheztem!”. Ekkor mindenki megáll egy pillanatra, és nagyon figyel, hogy a róka éppen milyen falatra vágyik. Például, ha azt mondja:

- „tyúkhúst ennék”, a lányok kezdjenek el menekülni, s ugyanez fordítva. Aki nem ér be időbe a ház kijelölt részébe, és a róka megfogja, az lesz az új róka.

26. Farokfogó

A játékban minden gyerek egy szalagot tűz a nadrágja derékrészébe hátul. Mindenki fogó, és megpróbálja a társa „farkát” megszerezni. Aki már elvesztette a saját „farkát”, az kiesett. A végén az nyer, akinek a legtöbb farkat sikerült begyűjtenie.

Megjegyzés: a kiesettek segíthetnek bíraskodni vagy szűkíteni a játéktérrel.

27. Csipeszfogó

Szükséges eszköz minden tanulónak egy-egy ruhacsipesz. A játék kezdetén mindenkinek a kezében van egy csipesz, ezt kell egy társ ruhájára rácsíptetni. Akin már elhelyeztek egy csipeszt, kiesik a játékból, attól függetlenül, hogy van-e csipesz a kezében vagy nincs. A játékot az nyeri, akire nem sikerül csipeszt helyezni.

28. Tanyásfogó

Egymástól néhány méterre több kört rajzolunk fel (ezek a tanyák). Egy tanyára több gyermek is mehet. A fogó kint állva ezt a versikét mondja:

„Szaladj, szaladj,

A tanyádon bent ne maradj!”

Ekkor mindenkinek ki kell szaladnia a tanyáról. Akit a fogó megfogott, azzal szerepet cserél.

29. Mindent a vödörbe!

A gyerekek kiszámolással választanak egy „ört”, aztán a labdáikkal egy körben felállnak. Az ör középre áll, s örzi a vödört. A gyerekek célja, hogy 2-3 méteres távolságból bedobják a labdájukat a vödörbe. Mindannyian egyszerre és ismételten is szerencsét próbálhatnak. Az örnek meg kell akadályoznia, hogy a vödör megteljen. Elkaphatja a labdákat, és eldobhatja jó messzire, hogy egy kis nyugta legyen. De egyszerűen le is csaphatja őket, ezzel érve el, hogy ne essenek bele a vödörbe. Ha az összes labda a vödörbe kerül, az örnek el kell hagynia a helyét, s újat kell választani helyette.

30. Szabadulás a labdától

Osszuk két térfélre a termet, és alkossunk két csapatot! Mindkét oldalra egyenlő számú labdát osztunk ki. Jelre a játékosok gyorsan átgurítják vagy átdobják az ellenfél térfelére a labdákat. Sípszóra véget vetünk a játéknak. Az a csapat nyer, amelyiknek a térfelén kevesebb labda van.

31. Húzz el, ha tudsz!

Két gyermek egymással szemben feláll. Mindketten kiteszik a jobb lábukat, és azt kívülről összeérintik. Jobb kézzel kezét fognak, és a „rajt” szóra elkezdik húzni egymást. Finom ráncigálással, huzigálással mindegyik igyekszik kibillenteni a másikat álló helyzetéből. Ha a bal láb elmozdul, nem hiba, de ha a jobb máshová kerül, vereséget jelent. Több menetből is állhat a mérkőzés. Ha többen játszanak, akkor a győztesek egymással folytathatják az ügyeskedést.

32. Fuss tovább!

A kijelölt játéktér négy sarkában köröket jelölünk ki. A gyerekeket két csoportra osztjuk. Az egyik csapatban lévők a futók, a másokban vannak a dobók. A futók először mindannyian beállnak az első körbe, a dobók a játéktér négy oldalán helyezkednek el, és már előre készítenek maguknak egy nagy adag hógolyót. A futóknak az a feladatuk, hogy az a körből az óramutató járásnak megfelelő irányban eljussanak a b, majd a c és a d pontba (körbe). Egyszerre mindig csak egy futó indulhat. Egyszerre minden körben csak egy futó állhat, s a következő csak akkor indulhat, ha előtte üres a kör. A dobók szabálya, hogy egy futót csak akkor érhet találat, ha éppen „szabad térben”, két kör között mozog. Akkor azonban minden oldalról célba lehet venni, és minden találat számít. Az eltalált futó folytathatja az útját, de meg kell jegyeznie találatainak számát. A játéknak akkor van vége, ha az összes futó beérkezett a d körbe. Ekkor összeszámolják az összes futó találatát; majd a csapatok szerepet cserélnek.