



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola Kertvárosi Általános Iskolája

TESTNEVELÉS tanmenet

3. osztály

Éves óraszám: 180

Heti óraszám: 5 óra

Készítette: *NAT 2012. Testnevelés kerettanterv és a helyi tanterv alapján*

Bahor Illés

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

Zöld színnel a kiemelt kompetenciákat jelöltem.

TESTNEVELÉS TANMENET

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
1.		Öltözői rend, saját felszerelés rendje. A balesetvédelem és a - megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás.				Páros fogó Morzsi háza	tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <u>Technika, életvitel és gyakorlat:</u> <u>Környezetismeret:</u> <u>Tájékozódási alapismeretek.</u> <u>Vizuális kultúra:</u> <i>kritikai gondolkodás</i>	jelölő szalag
2.		Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pihenjállás. Sorakozás magasság szerint. Alakzat feloszlása: oszloj! jelre, megállás, vigyázz!-állás, egyes oszlopból vonalalakítás.	Futás egyéni iramban	Játékos szabadgyakorlatok	Járások, futások, dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve	• egyperces fogó • félperces fogó • fogó 2 fogóval		jelölő szalag
3.		Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.				Terpeszfogó Szoborjáték		jelölő szalag

4.		Járások ütemtartással, zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is.						
5.		Szabad játék, gyakorlás a kikészített szereken, az előző év feladatainak önálló felidézése	Érdeklődés felkeltése, motiváció			Érintő fogó	normatív és kooperatív kompetencia	A teljes KA csomag
6.		Járások, gimnasztikai alapelemek ütemtartással, zenére is. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.	Különböző alakzatok (szórt, kör) kialakítása			„Jöjj velem „ Csapatfogó	normatív, döntési kompetencia	
Tervezett óra szám	Tényleges óra-szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
7.		Helyből ugrás babzsákok fölött páros lábbal. Páros lábon szökdelés karikákba, tovább nyúlugrás.	Külbööző alakzatok (szórt, kör) kialakítása. Jelre, utasítási szakkifejezések értése Kitartó futás	Általános hatású és a fő feladatokat előkészítő szabadgyakorlatok	Járások, futások, dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve – szlalompálya, dalra, énekekre, zenére. Menekülő, üldöző feladatokkal.	Mókusok ki a házból!	normatív, döntési kompetencia, problémamegoldó gondolkodás	Bóják, babzsákok, karikák
8.		. Labdavezetés járás közben szabadon egy kézzel, két kézzel. Gurított labda utólérése				Fészekfogó		Bóják karikák pöttyös labdák szalag
9		Páros gyakorlatok: Labdavezetés járással társkerüléssel és gurítással társnak szemből, háttal terpeszállásból				Váltóverseny karikákkal		pöttyös labdák bóják
10.		Járások, futások szabadon és előre meghatározott útvonalon. Akadálykerülésekkel,				Labdás fogó		
						Váltóverseny labdával		
						Szoborfogó		Szlalomrúd szivacsját számoly
						Labdacica		

		átfutásokkal. Indulásokkal, megállásokkal, irányváltóztatásokkal.				gurítással kis csoportokban		tornapad gumilabda
11-12.		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek: túra a szabadban					problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	
13-14		Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek: túra a szabadban						

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
15.		Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal. Futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Különböző testhelyzetekből gyors indulások, éles megállással. Vágtafutás.	Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.	Általános hatású és a fő feladatokat előkészítő szabad és ugrókötel gyakorlatok	Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások	Labdás fogó	<i>kreatív gondolkodás, döntési kompetencia</i> <u>Környezetismeret:</u> testünk, életműködéseink. <u>Matematikai:</u> geometria, mérés, testek.	Bóják, gumilabda ugráló kötel
16.		Gyorsfutás 30 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Futóversengések párokban				Fogócska labdavezetéssel		
						Fogójátékok ismételése: kedvenceink	<u>Vizuális kultúra:</u> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.	bóják ugráló kötel
17		Versenyfutás párokban kijelölt pályán – versengés.				Színcápa	FELMÉRÉS: 30 m futás	Bóják, mérőszalag, stopper, gumilabda ugráló kötel
18.		Játékos kötelhajtás helyben, haladással és ritmusváltással is.				Sapkás fogó Területfoglaló	<i>kreatív gondolkodás döntési kompetencia</i>	ugráló kötel szivacsabda sapka

19.		- futások, szökdelések koordinációs létrán - keresztzsökdelés - szivacsgerely dobás	Karhúzások karkörzések járás és futás közben. Utánzó járások			Terpeszfogó több fogóval Versengések társ hordásával Lepke fogó Váltóverseny		koordinációs létra „szöcske” szőnyeg karikák szlvacsgerely Bóják, ugráló kötél, váltókarika, karikák, labda
20.		Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán	Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.					
Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
21.		Versenyfutás kijelölt pályán Kétkezes alsó és felsődobás folyosóba és célba kislabdával	Futások térd- és sarokemeléssel, irányváltással	Általános hatású és a fő feladatokat előkészítő szabad és karika gyakorlatok Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.	Járas, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és kétlábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának végrehajtása –	Labdás fogó	FELMÉRÉS:400 m futás	kislabda, gumilabda, stopper, bóják
22.		A kislabdahajítás technikájának elsajátítása, hajítás távolba. Célba dobás vízszintes, függőleges célba kislabdával.				Fogócska labdavezetéssel	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
23.		Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel Hajítómozgások háromlépéses dobóritmusban.						
24.		- állóképességi futás 5percig - sprint-gát váltó - szoknyás labdadobás távolságra - helyből távolugrás	páros küzdő feladatok húzások, tolások kijelölt területen				kötélhúzás csapatokban	

25.		Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal gurítások társnak és folyosóra	Futások térd- és sarokemeléssel, irányváltással			„Ölelj meg” a ház	FELMÉRÉS: kislabdahajítás távolba	Kislabda, gumilabda
26.		Különböző méretű és tömegű medicin labdákkal a lökőmozgás mozgatsorának megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra.				Pontszerző		különböző súlyú medicinlabdák, kézilabda
Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
27.		Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának	Általános hatású társas gyakorlatok	Játékos gyakorlatok, az elugrás lényeges fázisainak állandó gyakorlata: a kar izom erejének fejlesztése előkészítésére.	Vonatozás	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	bóják zsámolyok
28.		Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel.				Ugróiskola és változatai		kréta „szöcske” Tekintettel a napok óta tartó esőre, nem tudtunk kinn ugrani, helyette helyből távolugrást gyakoroltunk
29.		Távolugrás az ugrógödörben guggoló vagy lépő technikával.				Váltóverseny akadályokon szökdeléssel		bóják tömött labdák Tekintettel a napok óta tartó esőre, nem tudtunk kinn ugrani, helyette helyből távolugrást gyakoroltunk

30.		A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása.				Utolsó pár...		mérőszalag Tekintettel a napok óta tartó esőre, nem tudtunk kinn ugrani, helyette helyből távolugrást gyakoroltunk
31.		A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása. A távolugró versengések.				Tűzharc	TÁVOLUGRÁS FELMÉRÉS (tájékoztató adat)	szivacs labda mérőszalag Tekintettel a napok óta tartó esőre, nem tudtunk kinn ugrani, helyette helyből távolugrást gyakoroltunk
32.		Népi gyermekjátékok	Járások és alakzatok alakítása gyermekdalokra			Méta	kooperatív és döntési kompetencia	gumilabda bóják

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
33.		Egy- és kétkézese labdagurítás és -dobás párban társnak, helyből, majd haladással		játékos labdagyakorlatok	Dobásbiztonság – dobóerő növelése játékos feladatmegoldásokkal	Nyújtózkodjatok!	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	Bóják, gumilabda
34.		- helyből távolugrás - F1 pálya párokban haladva	váltóverseny játékos szökdelő feladatokkal			Csere-berejáték különböző szerekekkel		talajszőnyeg szalomrúd gúla műanyag gát

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

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
38.		- ugrókötél hajtás - sprint-gát váltó - kislabda hajtás különböző távolságokra	vonatozás kis csoportokban járásokkal és szökdelésekkel mély súlypontokkal is			Célbadobások mozgó célra: kidobó	Magyar nyelv és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.	ugrókötél szlalomrúd gúla szivacs gát váltókarika maroklabda gumilabda
39.		Sor- és váltóversenyek az előző				Fekete és	Vizuális kultúra:	gumilabda

		órákon megismert labdás feladatokkal				fehér Váltóverseny	vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i>	maroklabda
40.		Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kis játékok közben.				Labdacica Pontszerző	számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.	Bóják, gumilabda szivacs kézilabda
41.		Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben különböző mozgásútvonalakon (szlalom).				Szabadulás a labdától (lábbal)	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	Focilabda
42.		Labdás, koordinációs gyakorlatok lábbal labdavezetéssel különböző alakzatokban (körben)				Labda a ház		
43.		- keresztcsökdelés - szivacsgerely hajítás - futások, csökdelések koordinációs létrán	„állatkert” utánzó járások az ismert és a gyerekek által kitalált utánzó mozgásokkal			labdahajszka különböző labdákkal, szerekekkel, különböző testhelyzetekben		„szöcske szőnyeg” szivacsgerely koordinációs létrára gúla babzsák különböző labdák

Tervezett óra szám	Tényleges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség-fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
44.		Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult mozgásformákat alkalmazó pontosságra törekvő, kreatív eszközhasználatra irányuló	Kitartó futás Inga futás	Határozott formájú kézi szergyakorlatok: ugrálókötél		Félperces csapatfogó	FELMÉRÉS: kötélhajtás helyben 30' Kötélhajtás	Ugrálókötél, bóják, gumilabda
45.						Vonalfoci		

Terve- zett óra szám	Tény- leges óra- szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
49..		Különböző irányú irányzatokban Páros, cselezési feladatok, testcse- lezés, váltakozó irányban, akadályok labdavezetéssel Támadó és védő felhasználásával, önálló feladatok terület- és emberfogással feladatalkotással.	Járások, futások	Játék indítás gyakorlatok	Össztávolság, egyenlő távolság, irány- váltás, feladatalkotás, szabaddobás, b- melés, elődobás, labdaátadás, szí- vacsgerely dobás	Labdaérintő vadászlabda fogó	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntéshozatali kompetencia	borítás, svéd pad, bóják, gumilabda, gumilabda
47. 50.		Kis játékok között Összetett gyakorlatok Versengések: egyénileg, párokban, békaugrás csoportokban: kapura rúgó sprint-gát váltó verseny, labdavezetés időre futások, szökdelések játékos passzgyakorlatok koordinációs létrán labdavezetés közben is kereszt szökdelés	utánzó játékok párhuzamosan állók, szívesen át			Vonal-foci Felperces Szabadulás a fogó játéktól		tornapad, focilabda, mérőszalag, svéd pad, gula, zsámolyok bóják, szivacsgerely, váltókarika, „szöcskeszőnyeg”
51.		Labdaátadások gyakorlása kis csoportokban				Váltóverseny		1kg-os medicinlabda, CD,
52.		Tánc jellegű feladat: Különböző ritmusú és különböző stílusú				„Neves” játék		szivacsgerely, talajszőnyeg,
48.		zenére kreatív tánc Labdavezetések labbal, akadályokkal labdadobással	Járások, és futások				Zsámolylabda	előlőszalag, bordásfal
53.		VERSENY I. 1. sprint-gát váltó tanári méréssel 2. guggolásból szökdelés (béka) önálló értékeléssel csapatkapitány hajtja végre először az ugrást majd ellenőriz és méri az össztávolságot 3. célbadobás szivacsgerellyel felfüggesztett karikára mindenkinek 3 kísérlete van, minden találat 1 pontot ér önálló értékelés	Szökdelőiskola .Futás feladatokkal, gyors indulások, megállások					

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
129.- 130.		Labdavezetési gyakorlatok járás vagy lassú haladás közben különböző mozgásútvonalakon (szlalom). Átadások (kétkezes mellső)	Ingafutás (2 perc) járás közben fejlődés 2-es oszlopba	Kéziszer gyakorlatok gumilabdával Tartáskorrekciós gyakorlatok	Kétkezes és egykezes labdaátadások társnak	Pontszerző	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	gumilabda, szlalom rúd
131.		Labdás, koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban (körben, szlalonban, átlósan stb.) Átadások				Fogócska labdavezetés sel		gumilabda
132.- 133.		Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. egykezes felső dobással, gurítással kombinálva.				Váltóverseny	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	gumilabda, bója, szlalom rúd
134.		Mini kosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony palánkra, megindulás, megállás,				Seregfogyasztó	MÉRÉS: ingafutás	szivacsosárlabda
135.- 136.		Helyből távolugrás a feladat sokszínű változatos végrehajtása célba és távolságra akadályok beiktatásával is. Játékos kényszerítőhelyzetek teremtése az ugrás hosszának és magasságának növelése érdekében	Fogójáték guggolásban járásokkal és szökdelésekkel		Versengések párokban kiszorító jelleggel kétkezes felső dobás medicinlabdával térdeléből előre dőléssel	Két tűz között A belül lévő csapat középre helyezett ugrósze krény mögött bujkálhat		karika szivacs gát talajszőnyeg 1kg-os medicinlabda ugrósze krény gumilabda

Ter- vezett óra szám	Tény- leges óra szám	Az óra tananyaga	Előkészítő rész	Gimnasztika	Képességfejlesztő gyakorlatok	Játék	Értékelés, kompetenciák, kapcsolódási pontok	Eszközök Megjegyzés
137.		Labdás ügyességi feladatok akadálypályán	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és kétlábban, kettőzött szökdelés.	Határozott formájú szabadgyakorlatok	Kétkezes, egykezes és patintott labdaátadások társnak	Váltóversenyek akadályok leküzdésével különböző labdákkal	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	Különböző méretű gumilabdák kézilabda, kosárlabda, karikák, zsámolyok, ugrószekrény, bordásfal
138.		Futás kötélhajtással; saroklendítés, hátrafelé áthajtás. Kötélugrás: két kötélhajtó páros által hajtott kötelek alatt átfutás						
139.		Gyors indulások állórajttal és guggolórajttal. Ingafutás – versengések			A rajthelyzetek helyes végrehajtása: guggolórajt,	Gombóc, rétes, palacsinta		
140.		Dobások szivacsgerellyel Egyéni versengések, több kísérlet lehetséges, a legjobb eredmény számít.	Pókfoci egyszerű szabályokkal			Üldözőverseny csapatokban		gumilabda zsámoly szivacsgerely mérőszalag szlalomrúd gúla jelölőmez

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

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

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

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

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

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