



Kecskeméti Corvin Mátyás Általános Iskola

Kertvárosi Általános Iskolája

Testnevelés tantárgy

6. osztály

T A N M E N E T

Óra: 5 óra/hét. Éves óraszám: 168.

Megjegyzés:

Fontos a felzárkóztatás a korosztálynak megfelelő koordinációs, kondicionális szintre.

TEMATIKAI EGYSÉG	ÓRASZÁM
Természetes és nem természetes mozgásformák	25
Sportjátékok	45
Atlétikai jellegű feladatok	35
Torna jellegű feladatok	24
Alternatív környezetben űzhető sportok	24
Önvédelmi és küzdőfeladatok	10
10% - Egyéb /NETFIT, öko-projekt/	17
összesen	180 óra

Óraszám	Cél - fejlesztés	Tananyag	Követelmény Állandó jellegű gyakorlat	Kompetenciák	Kapcsolódási pontok
1.	Tanórai és tanórán kívüli foglalkozások rendje. Baleset-megelőzés.	Általános tudnivalók: a testnevelésóra helye, le-felvonulás, felmentés, öltözet-öltözködés, tisztálkodás. Balesetvédelem. Ügyességi gyakorlatok labdával. Egyszerű fogó két fogóval.	A tanórán használt egyéni felszerelés.	Szo	<i>Környezetismeret: Tájékozódási alapismeret. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció Technika, életvitel és gyakorlat: életvitel és háztartás</i>
2.	A gimnasztikai gyakorlatok tudatosítása.	Kitartó futás: 1500 m. Játékos képességfejlesztő szabadgyakorlatok. Szertárrend. Fekete-fehér különböző testhelyzetekből. Labdarúgás.	Vállaljon felelősi feladatot és pontosan végezze munkáját!	Szo-te	
3.-5.	Futó-állóképesség növelése.	Futások feladatokkal: térd-, sarokemelés, irányváltoztatással, oldalazva, keresztlépéssel. Futás labdakerüléssel, labda átlépéssel. Váltóversenyek akadályok leküzdésével.	A futó-feladatokat aktívan teljesítse!	Szo-te	
6.-7.	A rendgyakorlatok pontos végrehajtása.	Kitartó futás 1500–2000 m. Játékos társas gyakorlatok. Zsinórlabda. Labdarúgás (óra végén testfordulatok).	A tanult alaki formákat vezényszóra hajtja végre!	Szo-te	<i>Matematika: térbeli tájékozódás és geometriai alakzatok</i>
8.	Az egyéni teljesítmény mérése.	Általános hatású szabadgyakorlatok. 12 perces	Kitartó futás	Szo-te	

9.	A kar-, törzsgyakorlatok tudatosítása.	futás felmérése. Zsinórlabda. Labdarúgás.	Folyamatos gyakorlat végrehajtás	Szo-te és Esz	<i>Környeztismeret: testünk, életműködéseink</i>
10.	Felmérés	Futás feladatokkal: játék az irammal. Erősítő hatású szabadgyakorlatok. Képességfejlesztő ugrókötel-gyakorlatok. Kosárlabda játék.	60 méteres futás, állórajttal	fegyelem, rajtszabályok betartása	
11.	Ugróerő fejlesztése. 3-3 törzsgyakorlat ismerete.	Kitartóképességet fejlesztő szabadgyakorlatok. Ugrások rövid nekifutással egy lábról. Célba dobás álló és mozgó célra. Bombázás.	Készüljön fel az önálló gimnasztikai gyakorlat bemutatására.	Ha	
12.	Felmérés	Távolugrás nekifutással	Távolugrás szabályainak betartása	Szo	<i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i>
13.-14.	A helyes rajttechnika kialakítása, javítása.	Kitartó futás. Előkészítő gyakorlatok a rajt elsajátításában. <i>Térdelőrajt:</i> a rajthelyzet felvétele a versenyszabályoknak megfelelően. A rajt gyakoribb hibái. <i>Rajtversenyek 30-60 m</i> térdelőrajttal. Váltóversenyek.	A térdelőrajt-helyzet helyes végrehajtása.	Any-ta és te	
15.	A váltásnál előforduló hibák felismerése és azok javítása.	Tartáskorrekciós társas gyakorlatok. Váltófutás	A kéz és láb lendítőmunkájának összehangolása.	Any-ta	<i>Magyar nyelv és irodalom: kommunikációs jelek</i>

16.	A futófeladatokkal fejlesszük a sebesség, a technikai végrehajtást, a koordináció szintjét!	kétkezes váltással. Váltás az átadó bevárásával. <i>Kislabdahajítás távolba</i> nekifutással. Váltófutás labdás feladatokkal. Váltóverseny 40 m-en. Ismételt futások 200-400 m-en. Célgimnasztikai gyakorlatok a távolugrás előkészítéséhez. <i>Távolugrás 8-14 lépés nekifutással</i> guggoló technikával. <i>Kislabdahajítás</i> minél hosszabb úton történő gyorsítással. Fogójáték.	A távnak megfelelő futótechnika (futómozgás) végrehajtásában fejlődjön az összehangolt végrehajtás.	In-te	<i>felismerése és értelmezése</i>
17.	Felmérés	400 méteres futás, térdelőrajttal	Teljesítményében a maximális szintre törekedjen	Szo	
18.-19.	Hosszabban sajátíttassuk el az egyenletes sebesség tartását, helyes erőbeosztást!	Folyamatos futás kis pihenőkkel. A távolugrást, kislabdahajítást előkészítő szabadgyakorlatok. <i>Távolugrás 8-14 lépésről;</i> leérkezés-talajfogás. <i>Kislabdahajítás</i> dobóvonal mögül.	atlétikus mozgások tudatosítása	In-te	
20.	Ellenőrzés, felmérés	Helyből távolugrás	pontos végrehajtás: két lábról-két lábra	Szo	
21.-23.				Ha	

	Jártasságszerzés a magasugrásban.	Futások játékos feladatokkal. Magasugrást előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Magasugrás lépő technikával.</i> A lendítő láb szerepe a lendítésben–talajérésben. Léc felett ülő testhelyzet. Váltóverseny.	Legyen képes 1 hónap után elérni (esetleg túlszárnyalni) az előző évi futóteljesítményét hosszabb távon!		
24.	Az ugróerő hasznosítása a magasugrásban.	Futások irányváltoztatással. Szökdelő gyakorlatok egy és páros lábon. Magasugrást előkészítő szabadgyakorlatok. <i>Magasugrás lépő technikával:</i> nekifutás, felugrás, légmunka, talajérés. Versengés.	Az ugrás fázisait ismerje fel. UGRÓISKOLA	In és Ha-te	
25.-26.	A lendület és hajítás közti összefüggés megláttatása.	Gyakorlóóra: – <i>kislabdahajítás</i> távolba nekifutással – <i>távolugrás</i> nekifutással; hibajavítás. Labdarúgás.	Maximális teljesítményre való törekvés.	In-te	
27.	Labdás ügyesség fejlesztése játék- és feladathelyzetben.	Tartáskorrekciós, továbbá ügyességi gyakorlatok felfújtt labdával. Labdacica dobással körben; majd hármas csoportban. Fogyasztó több labdával.	Mozgástapasztalat szerzése a labda dobásában, elkapásában.	Ha	
28.	A labda nélküli mozgások fejlesztése.	<i>Kosárlabda.</i> Játékos és határozott formájú ugrókötél gyakorlatok. Sarkazás – indulás – megállás labda nélkül és labdával. Kétkezes átadások. Kötélmászás.	Hibátlanul hajtsa végre az indulást – megállást – sarkazást!	Ha és Esz	<i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i>

29.-30.	Állandó javítással csiszoljuk labda nélküli mozgásukat!	Mozgásügyességet fejlesztő labdagyakorlatok. Kosárlabda alapmozgások, továbbá irányváltoztatások labdával, labda nélkül. Kétkezes átadások. Kosárra dobás helyből.	Az alapmozgásokat jól figyelje meg és tudatosan végezze!	Ha	
31.-32.	Sok ügyességi feladattal javítsuk „gömbérezéküket”!	Labdás ügyességi gyakorlatok: labdaadogatás derék körül – test mögül – előre ívelt labda elkapása. Kétkezes mellső átadások helyben – mozgás közben – földre pattintva. Bombázó.	Tudjanak átadásokat végezni helyben – mozgásban.	Ha	
33.-34.	A technikai tudás gyarapítása.	Labdás ügyességi gyakorlatok: pörgetett labda dobása különböző távolságra – falra – palánkra. Magas, mély labdavezetés helyben – mozgás közben. Pontszerző: kosárra dobás.	Tudjanak járás és futás közben mindkét kézzel irányváltoztatással labdát vezetni!	Ha	
35.-36.	A labdavezetés, önindítás technikájának javítása.	Labdás ügyességi gyakorlatok: labda feldobása különböző magasságból, elkapás különböző magasságban. Magas, mély labdavezetés indulással – megállással – sarkazással.	Ismerjék meg a sarkazás gyakorlati jelentőségét, és játékban alkalmazzák.	Ha	

37.-38.	A kosárra dobás technikájának csiszolása.	Labdás ügyesség fejlesztése. Kétkezes kosárra dobás mellől, helyben – mozgásból – különböző távolságról. Játék két csapatban.	Érezze a pályán a játék közben a támadó-védő pozíciót!	Ha és Ma	
39.-45.	Labdás ügyesség csiszolása, labdabiztonság!	Tartáskorrekciós gyakorlatok. Ritmikus sportgimnasztika. Kézilabda dobása kapura. <i>Kosárlabda:</i> labdás ügyesség fejlesztése: – a dobások ívének fokozásával – 2-3 m-ről a gyűrű fölötti négyszög eltalálása.	A feladat elfogadható végzése.	Ha	
46.-52.	A párokban – egyénileg végrehajtott (átadásokban) kosárra dobásokban javítsuk tanítványaink mozgását!	Labdás ügyesség fejlesztése: kosárra dobások a játéktér különböző helyeiről. Védekező mozgás Tempodobás gyakorlása. lábmunkája. Kézilabda játék. Játék két csapatban.	Védekezésben tudja a labdát birtokló ellenfélhez legközelebb álló védőt kizárni!	Ha és Ma	
53.-54.	Ügyeljünk arra, hogy a kosárra dobásban és az azt megelőző technikai feladatoknál kellő ritmus, összhang alakuljon ki a jó	Labdás ügyesség fejlesztése: kosárra dobások a tanult technikai elemek bekapcsolásával (sarkazás stb.). Játék két csapatban.	Javuljon a kosárra dobás technikája, eredményessége!	Ha	

	technikai végrehajtás érdekében!				
55.	A fektetett dobás technikájának elsajátítása	A fektetett dobás technikájának elsajátítása a dobó kézzel ellentétes lábról felugorva, a kar erőteljes nyújtásával, a csukló előre csapó mozdulatával.	Tudjon egy leütés után fektetett dobást végezni!	Any-ta	
56.	Kosárlabda: taktikai elemek alkalmazása	<i>Kosárlabda:</i> a tanult technikai, taktikai elemek felhasználásával játék két csapatban. A tanult technikai, taktikai elemek osztályozása.	Adjon számot tudásáról!	Ma	
57.	Tapasztalat szerzése a labda lábbal történő vezetésében, továbbításában.	<i>Labdarúgás:</i> labdás ügyességi feladatok: labdavezetés belsővel egyenes-, hullámvonalban. Adogatás belsővel párokban. Fogyasztó rúgással. Célbarúgó versenyek.	Tudják a labdát belsővel vezetni és továbbítani! LABDAVEZETÉS.	Ha	
58.	Az egyéni labdabiztonság fejlesztése.	Egyéni labdatechnikai gyakorlatok: dekázás, labdavezetések. <i>Adogatás belsővel</i> járás, majd lassú futás közben. Szabadulás a labdától kézből történő rúgással.	Tudják alapszinten végrehajtani a támadó és védő feladatokat! Tudják alkalmazni a tanultakat a testnevelési	Ha	

59.	A labda átvételének gyakorlása;	Labdaátvétel belsővel, a labda megállítása.	játékokban!	Ma	
60.-63.	a fejelés alapszintű megismerése. A tanult elemek gyakorlása a játékban.	Labdavezetésből <i>kapura lövés</i> . Kézből feldobott labda fejelése. Szabadulás a labdától fejeléssel. Határozott és játékos páros gyakorlatok. Egyszerű labdavezetési cselek. Labdatechnikai gyakorlatok párokban. <i>Kispályás labdarúgás. Kézilabda játék.</i>	Egyéni és csapatjáték összhangja.	Szo	
64.-66.	Labdás mozgások fejlesztése A technikai tudás gyarapítása.	Különböző sebességgel és irányból érkező labdák biztonságos elfogása és továbbítása; lépéskombinációs átadások változó távolságra vállmagas dobás technikai csiszolása, gyakorlás nehezített szerekkel is (tömött labda és gumikötél); egyéni képzés feladatai a posztokról; társas kapcsolatok mozgásban,	<i>fegyelmezett, pontos szabály betartás</i>	Any-ta	
67.-68.	<i>Tollaslabda:</i> A tanult labdatechnikai gyakorlatok felelevenítése. A labda helyzetének megfelelő	<i>Tollaslabda:</i> Játékos gyakorlatok párokban. Egyéni labdagyakorlatok: dekázás, haladással	<i>Tollaslabda:</i> Tudja a tenyeres és fonák	Szo	

	ütésmód megválasztása.	tenyeres, fonák ütések. Tenyeres és fonák ütések párokban folyosó felett. Kiszorítózás tollaslabdával. Tollaslabda-váltó körben hálóval ellátott pályán.	ütéseket játékhelyzetben alkalmazni.		
69.-70.	<i>Küzdőgyakorlatok: A küzdősportok alapjainak megismerése. Az akaraterő edzése, a félelem leküzdése.</i>	<i>Küzdőgyakorlatok: Társ eltolása, elhúzása. Kitolás – kötélhúzás. Kiemelések (grundbirkózás). Dzsúdó esések, bukfenc előre, hátra, tigrisbukfenc. Dzsúdó gurulás vállon át előre-hátra. KÖTÉLUGRÁS: hajtott kötélén átugrás.</i>	<i>Küzdőgyakorlatok: tanulja meg a küzdősportok alapgyakorlatait! KÖTÉLMÁSZÁS</i>	Szo	
71.	Gyors reagáló képesség fejlesztése.	Talajtorna eredményesebb elsajátítását elősegítő célgimnasztikai, továbbá tartáskorrekciós gyakorlatok. <i>Kúszások – átbújások</i> (versengés). Páros lábról elugorva magas gurulóátfordulások előre. Mászás kötélén.	Tanulja meg a küzdősportok alapjait!	Szo	<i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink</i>
72.	Felmérés	Kötélmászás, kapitánylabda	technikai, fizikai tudás javulása	Szo és Esz	<i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i>
73.-74.	Koncentráló képesség a		Társ testi épségére figyelés	Ke és Esz	

	páros gyakorlatok végzésében.	<i>Küzdőgyakorlatok:</i> kitolások – kiemelések, továbbá emelések páros hónalj-, derékfogással, felkar lezárással, nyak-, derékfogással. Karhajlítások mellő fekvőtámaszban.			
75.	Felkészülés a torna anyagának feldolgozására.	Változatos feladatsorok függőállásban – tovahaladás – húzódzkodás. <i>Kézállási kísérletek</i> falnál (szabadon). Vándormászás. Hajtott kötélén átugrás. Tűzharc.	Legyen képes a függőszeréken feladatokat folyamatosan végezni!	Ke és Esz	<i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i>
76.	A változatos feladatok pontos végrehajtása.	Változatos akadálysoron fel-, át-, lemászások, átbújások, átkúszások. <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> előre – hátra – oldalt, vonalon, fordított padon. Váltóversenyek.	esztétikus mozgás	Ke és Esz és Any-ta	
77.-78..	A gurulóátfordulások nehezített körülmények között.	A talajtorna-elemek elsajátítását előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Gurulóátfordulás</i> előre 2-4 lépés nekifutással, páros lábról elugorva. Kötélugrás. Szabadulás a labdától.	Gyakorlotta hajtsa végre a gurulóátfordulásokat!	Ke és Esz	
79.-80.	Fegyelmezett, szép testtartás a tornaelemek végrehajtásában.	Célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Zsugorfejjállás – fejjállás</i> – gurulás előre guggolásba – alapállás. <i>Bátorugrás.</i>	A fejjállást (kis hibával) biztonságosan mutassa be!	Esz és Szo	

81.-82.	Speciális tornaképességek fejlesztése.	Kötélugrás: előre-hátra hajtott kötéllal; két oldalra történő lengetés. Bombázó játék. Célgimnasztikai gyakorlatok a vállöv támasztóerejének növelésére: kézállás falnál; szabadon. <i>Fejállás</i> – bátorugrás gyakorlása. <i>Kötélugrás</i> : szökdelések oldalt – harántterpeszben. Szökdelések kétszer hajtott kötéllal.	KÉZÁLLÁS	Ke és Esz	
83.-84.	Fejlesszük tanítványaink koordinációs képességeit a tornaelemek megtanításával!	Célgimnasztikai – tartáskorrekciós gyakorlatok. <i>Cigánykerék</i> : zsugorban – csípőben hajlított testtel – megközelítően nyújtott testtel. <i>Küzdőgyakorlatok. Kötélhúzás.</i>	Fegyelmezett, szép testtartás. FEKVŐTÁMASZ	Szo és Esz	
85.-86.	Fejlesszük biztonságérzetüket: – támaszhelyzetekben, – fordított testhelyzetekben!	Erősítő hatású célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Gurulóátfordulás előre – fejállás – bátorugrás – kézenátfordulás oldalt</i> sor gyakorlása. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása 3-4 elemből. Tűzharc.	A gyakorlatelemek egymásra épültségének felismerése.	Ha és Esz	
87.-90.	Fokozzuk és fejlesszük a segítségadó tudásukat!	Célgimnasztikai – tartásjavító gyakorlatok. <i>Összefüggő talajgyakorlat. Kötélhajtás.</i>	baleset elkerülése, társra való fokozott figyelem	Szo és Esz	
				fen és te	<i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink</i>

91.-92.	Az elemkapcsolatok szerepe a talajgyakorlatban.	Kötélmászás. Talajtorna elemek gyakorlása. <i>Összefüggő talajgyakorlat.</i> <i>Tollaslabda. Tűzharc.</i>	Biztonsággal mutassa be a tanult mozgássort!	Ha és Esz	<i>Környezetismeret:</i> <i>testünk,</i> <i>életműködéseink</i> <i>Vizuális kultúra:</i> <i>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása</i> <i>Vizuális kultúra:</i> <i>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása</i>
93.-96.	A tanult tornagyakorlatok, küzdőgyakorlatok első bemutatása.	A tanult talajtorna elemek önálló bemutatása. Összefüggő talajgyakorlat bemutatása. <i>Küzdőgyakorlatok,</i> kötélugrás bemutatása.	A legjobban felkészült tanulók ellenőrzése.	Any-ta, Szo	
97.-100.	Váljanak ellenállóbá az időjárással szemben, növekedjen edzettségi szintjük	Téli foglalkozás a szabadban 5. osztály tanmenete alapján.	Megfelelő öltözék, felszerelés	Ke-te	
101.	Határozott kiállítás a feladat végrehajtásakor.	Célgimnasztikai gyakorlatok. Tornaelemek gyakorlása: bátorugrás, mérlegállás, híd, spárga. Zsugor-, nyújtott fejállás feladatokkal. Kötélmászás.	Javítsa ki aktuális hibáit!	Ha-ön	
102.-103.	A tanult játékok felelevenítése.	Célgimnasztikai – tartáskorrekciós gyakorlatok. <i>Magas gurulóátfordulás előre.</i>	Kérjen segítséget a gyengébben bemutatott gyakorlatok esetén!	Esz	

		Cigánykerék, kézállás falnál, szabadon. <i>Küzdőgyakorlatok. Tűzharc. Kosárlabda.</i>		Any-ta	
104.-105.	A szervezet előkészítése nehezebb feladatok megoldására.	Erősítő hatású padgyakorlat: padon, zsámolyon, szekrényen fel- és leugrások. Padon játékos nyúlugrások – huszárugrások. KTK-n <i>húzódzkodás</i> . Pontszerző.	Vegyen részt aktívan az előkészítő gyakorlat végzésében!	Ha	
106.-109.	A mozgás-összhang felismerése.	Erősítő hatású bordásfal-gyakorlatok. <i>Függőállásban</i> láb-, karhajlítás – húzódzkodás – <i>tovahaladás</i> . Felguggolás padra, gurulóátfordulás előre a padon. Bombázás.	Legyen kitartása az erőfejlesztő gyakorlatok során.	Ha	
110.-111.	A talajgyakorlat összeállítása.	Tartáskorrekciós, a hasizom fejlesztését, elugró erőt fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. . <i>Felguggolás 4 részes szekrényre, és leugrások feladatokkal.</i> Pókfoci.	Érezze függő helyzetét biztonságosnak a gyakorlat összeállításakor!	Ke és Esz	
112.	A kar- és vállizomzat erősítése a támaszugrásokhoz.	Játékos ugrókötel gyakorlatok. 3 <i>részes szekrényre</i> (széltében) <i>felguggolás és leugrás feladatokkal</i> : homorítás, terpesztés, fordulatok.	A hibákat kellő időben tudja kijavítani!	Szo	
113.-114.	Az ugródeszka helyes használata.		A nekifutás az ugrásoknál lendületes	Esz	

		Szekrényugrást előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok (talajon padon nyúlugrások). <i>3-4 részes szekrényen huszárugrás; hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás előre.</i>	legyen!		
115.-119.	Ugróerő fejlesztése ugrószekrényre való feljutáshoz.	Guggolóátugrást előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Guggolóátugrás 3-4 részes szekrény szélétében.</i> Pókfoci.	Folyamatos hibajavítás után próbálja tökéletesíteni a mozgást	Esz és Ke Szo és Esz	
120.-121.	Az előkészítő-rávezető gyakorlatok fontosságának hangsúlyozása.	Szekrényugrást előkészítő célgimnasztikai és tartáskorrekciós gyakorlatok. Kötélugrás. Hosszába állított szekrényen <i>dobbantóról elugorva felbukfenc.</i> <i>Küzdőjátékok</i> párokban. Vándormászás.	fegyelem	Szo és Esz	
122.-123.	Koordinált mozgás elsajátítása a talajgyakorlatok végzésére.	<i>Talajgyakorlat</i> -elemeket előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok.– leugrás. Pókfoci.	A tanult elemeket helyesen tudja alkalmazni!	Szo	
124.-125.	A dobbantódeszka rugalmasságának kihasználása.	Célgimnasztikai gyakorlatok a szekrényugrásokhoz.	Pontosságra való törekvés		

126.-127	A tanult ugrások bemutatása.	<i>Támaszugrások:</i> huszárugrás – gurulóátfordulás – felbukfenc – és guggolóátugrás. Tűzharc. Határozott formájú szabadgyakorlatok. A tanult ugrásfajták közül szabadon választva <i>két ugrás bemutatása.</i> Értékelés. Váltóversenyek.	Fegyelmezett és precíz végrehajtás. Legyen az ugrásnak első és második íve	In és Ha	
128.-129.	A tanult gyakorlat bemutatása.	Lazító, nyújtó jellegű, továbbá tartáskorrekciós gyakorlatok. Kötélugrás. <i>Talajgyakorlat pótbemutató</i>	Elemkapcsolatok között ne legyen szünet, precizitás	In és Ha	
130.-131.	A megszerzett ugróerő hasznosításának felmérése, órai munka ellenőrzése	Erősítő hatású gyakorlatok. Átugrások zsámolyon, alacsony akadály felett. <i>Szőkdelő verseny</i> egy és páros lábon feladatokkal. Váltóverseny helyből távolugrással.	Legyen összeszedett a szökdelő feladatok végzésénél!	In -te	
132.-133.	Dobóerő növelése.	Kitartó futás. Tartásjavító gyakorlatok.	KITARTÓ FUTÁSOK.	Szo és Ha Szo	

134.-135.	Ugróerő fejlesztése.	<i>Dobások 2-3 kg-os tömöttlabdával:</i> hajítás páros kézzel fej fölül; lökések páros és egy kézzel. Dobások fej felett hátra. Kispályás labdarúgás. Mozgásügyességet fejlesztő ugrókötel gyakorlatok. Szökdelő verseny egy és váltott lábon feladatokkal. <i>Helyből magasugrás.</i> Kosárlabda.	A célszerű cselekvés felismerése, gyors végrehajtás.	In	
136.-137.	Dobóerő és állóképesség növelése.	Folyamatos futás pihenőkkel. Nyújtó, erősítő hatású gyakorlatok. <i>Futóiskola.</i> Célba dobás felfújt labdával, felugrással háló felett is. 400 m-es futás.	A futásoknál legyen képes az egyre nagyobb táv megtételére!	Szo	
138.-139.	A helyes rajt befolyásoló szerepe az eredményességben.	Ismételt futások 200-300 m-en. Célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Térdelőrajt:</i> a rajthelyzet felvétele. Rajtversenyek. Kézilabda.	Javuljon rajttechnikája! TÉRDELŐRAJT	In	
140.-141.	A jó váltás szerepe a csapat győzelmében.	Játékos társas gyakorlatok. <i>Váltófutás</i> kétkézes váltással. A bot átvétele könnyű mozgásban. Váltóversenyek 40 m-es távon. Váltóversenyek labdás feladatokkal.	Sajátítsa el a lassú, majd gyorsuló futás közbeni váltást!	In és Ha	
142.	Ismertessük meg a fejlettebb	Magasugrást elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Magasugrás lépő</i>		Ha	

143.	technikákat az ügyesebb tanulókkal!	(guruló) technikával; meredek felugrásra törekvés. Lendítő láb szerepe. Léc feletti testtartás – leérkezés. Magasugrás felmérése	Tudatosuljon az energikus kar- és láblendítés az ugrásokban! GYORSFUTÁS	Szo Ha	
144.-145.	A kar és láb lendítő munkájának összefüggése.	Távolugrást előkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. Távolugrás 8-14 lépés nekifutással, a felugrás helyzetének tartása, leérkezés párhuzamosan előre tartott lábbal. Guggoló-technika. Kispályás labdarúgás.	Javuljon a teljesítménye és technikai tudása Legyen képes a távolugrásnál a felugrás helyzetét megtartani!	Ha és Szo	
146.-147.	A gyorsítás és az eredményesség összefüggése.	Kislabdahajítást előkészítő gyakorlatok. Kislabdahajítás távolba nekifutással – minél hosszabb úton történő gyorsítással. Kosárlabda.	Tudatosuljon a dobószerszám minél hosszabb úton való gyorsításának módja!	Szo és Any-ta	
148.	A technika szerepe az eredményességben.	Futás feladatokkal. Távolugrás guggoló-technikával. Kislabdahajítás nekifutással.	Javuljon ugróteljesítménye!	Szo	

149.	Felmérés	12 perces futás Általános hatású bemelegítés.	Kitartó futás, teljesítményorientáció	Ma és Ha	
150.-151.	Jól használjuk ki az időt a tanult mozgások csiszolására.	Gyorsfutások 30-60 m-en. Távolugrás – kislabdahajítás forgószínpad-szerűen.	Javuljon gyorsasága!		
152.-154.	Az eredmények, teljesítmények mérése.	Gyakorlóóra: az atlétikai mozgások gyakorlása – hibajavítás – versengések – felmérés: távolugrás és kislabdahajítás	Javuljon teljesítménye!	Ma	
155.-156.	A játékelemek felelevenítése.	Labdadobási és elkapási feladatok 3-4 fős csapatokban. Testnevelési játékok kosárlabdával: kosárlabdafogó, labdacica, kapitánylabda.	A dobások irányítása.	Ma és Ha	
157.	Felmérés	Helyből távolugrás	Javuljon teljesítménye!		
158.	Biztonságos labdafogás.	Játékos és határozott formájú páros gyakorlatok. A labda gurítása, felszedése. Alapállás, védőállás (kosárlabda). A védő helyezkedése a labdás támadóval szemben.	Ismerje a védő feladatait! LABDAVEZETÉS	Szo Ma	

159.-160.	Labdás ügyesség fejlesztése.	Ügyességet fejlesztő játékos labdagyakorlatok. Kétkezes átadás, <i>átadás párokban</i> – helyben, mozgás közben. <i>Védő játékos helyezkedése</i> a labda nélküli támadóval szemben.	A védő feladatának alkalmazása a játékban.	Szo	
161.-163.	A játékban a jó helyezkedés fontos követelmény.	Játékos labdagyakorlatok: különböző erősségű és magasságú labda elfogása és visszajátvása párokban. Helyezkedés a védőtől való elszakadásra, labda átvételre.	Tudjon vigyázni saját és társa testi épségére! Szabályok betartása		
164.-167.	Felmérés	NETFIT			
168.	Fogásbiztonság növelése, gyors labdatovábbítás	Támadó és védő játékos futó gyakorlatai szerepcserével; labda nélkül – labdavezetéssel – adogatással. Átadás a jó helyzetben levő társnak.	Célszerű cselezés gyors végrehajtása.	Szo	
169.-170.	Labdás ügyességfejlesztés	Mozgásügyességet fejlesztő labdagyakorlatok – állóhelyben – és mozgás közben. Váltóversenyek labdavezetéssel, akadályok kikerülésével. <i>Játék tanult technikai feladatok betartásával.</i>	Gyors helyzetfelismerés.	Ma és Ha	

171.-172	Önzetlen játékra nevelés.	Labdás ügyességi gyakorlatok egyénileg: – dobások – elkapások – labdavezetés – labdagurítás kézzel, lábbal. Váltóversenyek labda átadással. Játék. Páros és csoportos labdagyakorlatok. Labdavezetési és átadási gyakorlatok játékos feladatokkal. <i>Kosárlabda és labdarúgó játék a tanult technikai, taktikai megoldások alkalmazásával.</i>	Szabályok pontos betartása.	Any - te	
173.-176.	Sportszerű játék.Öko - projekt		A tudásszint növelése.		
177.-180.	A teljesítmény értékelése.	Egyéni és csoportos labdás bemelegítés. <i>Kézilabda játék mérkőzésszerűen.</i>	A tanulók éves munkájának értékelése.		

	Jelölések a tanmenetben: Kiemelt fejlesztési feladatok: te fen ta ön Kulcskompetenciák: Any Ha Szo	<i>A testi és lelki egészségre nevelés</i> <i>Fenntarthatóság, környezettudatosság</i> <i>A tanulás tanítása</i> <i>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése</i> <i>Anyanyelvi kommunikáció</i> <i>A hatékony önálló tanulás</i> <i>Szociális és állampolgári kompetencia</i>			
--	---	--	--	--	--

	Ke	<i>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia</i>			
	Esz	<i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség</i>			
	In	<i>Intellektuális kompetencia</i>			

A fejlesztés várt eredményei az 6. évfolyam végén	Természetes és nem természetes mozgásformák Gyakorlottság a célszerű órászervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.
--	---

	Sportjátékok: Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban. Atlétika jellegű feladatok: Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Torna jellegű feladatok A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. Alternatív környezetben üzhető sportok A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása. Önvédelmi és küzdőfeladatok A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.
--	--

	Állasküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtürésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.
--	--

Minimum követelmény az 6.évfolyam végén	Minimum követelmény: Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása. Tudjon 10-12 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Ismerje a vezényszavakat, szakkifejezéseket Ismerje a tartási rendellenességek megelőzését szolgáló elemi gimnasztikai gyakorlatokat. Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni. Sajátítsa el a váltófutást lassú mozgás közben. Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén. Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése. Kislabdahajításban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el. Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát. Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet Tudjon tanult technikákat küzdelmen kívül végrehajtani. Tisztelje az ellenfelét. Vegyen részt a páros küzdelmekben. Felmérések Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.
---	--

Eltérő tantervű tanulók minimum követelménye az 6.évfolyam végén	A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, képességéhez igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt. Tudja követni a vezény szavakat. Figyelem összpontosítása. Tudjon 6-8 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes:
--	---

	a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni. Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén. Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése Kislabdahajításban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el.
--	--

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 magasán két rúdra - vagy ha van, két fára - kihúzzunk egy zsinórt. 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, szétszórva. 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 röpködjön 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 középre 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. Pókfoci

A tanulók ülésben helyezkednek el a kisméretű pályán. A labdához fejvel és lábbal érhetnek, előrehaladni a pályán csak pókjárással lehet. A játék többi szabálya megegyezik a kispályás labdarúgás szabályaival. Győztes: amelyik csapat adott idő alatt több gólt ér el.

7. Kiszorító (tollaslabdával)

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 kiszorítsák a másik csapatot a térfelükről.

8. Szabadulás a labdától (rúgással és fejeléssel is)

A két csapat a pálya két térfelén helyezkedik el 4-4 labdával. A jelre kezdődő játék célja helyezett dobásokkal átjuttatni az ellenfél térfelére az összes labdát. Pontot szerez az a csapat, amelynek térfelén egy pillanatra sem található egyetlen labda sem.

9. Tűzharc

A játékosok két csapatban, a két térfélen helyezkednek el. Az alapvonalak mögött kijelöljük a pálya szélességében a fogolytanyát.

A játék : a két csapat tagjai közül kiválasztott csapatkapitányok az ellenfél térfele mögött levő fogolytanyában helyezkednek el.

A kezdőjátékos az ellenfél játékosaira dob. Ha valakit eltalál, az fogoly lesz, és csapatkapitánya után megy az ellenfél mögötti területre.

A további játékfeladat a labda megszerzése, és azzal az ellenfél egyik játékosának kidobása. Vonatkozik ez a csapatkapitányokra és a foglyokra is. Ugyanis az ellenfelet „két tűz közé” lehet szorítani, és a fogolytanyáról is lehet kidobni játékost. Amikor már a csapat valamennyi játékosa fogoly lett, a csapatkapitány áll be a játéktérfele. Győztes az a csapat, amelyik az ellenfél kapitányát először kidobja.

Szabályok: - Dobáskor a vonalig előre lehet jönni.

- A csapattagok egymás között adogathatják a labdát.

10. 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. Változatok: több labdával, rúgással

11. Pontszerző

A tanulókat két csapatba osztjuk, és az egyik csapatot jelzőszalaggal megkülönböztetjük. A játékosok szétszórtan helyezkedjenek el a játékterületen. 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.

12. Kapitánylabda

Szer: 1-2 gumilabda. Két csapat helyezkedik el a teremben középén kettéosztott pályán. Minden csapat mögött 1-1 ellenfél játékos áll. A játék feldobással kezdődik. Amelyik csapat megszerzi a labdát, a félpályáig 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.

13. Kosárlabdafogó

Szer: 4-5 kosárlabda. 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.