

2. osztály
Testnevelés Tanmenet
2018/2019

Készítette: Horváth Nikolett

Kő Nóra

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

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------|---|---|------------------------------------|--|
| 1. | Öltözői rend, saját felszerelés rendje. A balesetvédelem és a -megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. Higiéniiai alapismeretek: izzadás, mosakodás. | Egyszerű fogójátékok: • egyperces fogó • fogó 2 fogóval | kritikai gondolkodás | <i>Matematika:</i> számтан, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. |
| 2. | Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pihenjállás. Sorakozás magasság szerint. | Terpeszfogó | normatív kompetencia | |
| 3. | Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pihenjállás. Sorakozás magasság szerint. Alakzat feloszlása: oszolj! jelre, megállás, vigyázz!-állás. egy oszlopból vonalalakítás. | Mire adunk, fára vagy vasra? | normatív és kooperatív kompetencia | |
| 4. | Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Koordinációfejlesztő feladatok különféle esz- | Fészekfogó | normatív és kooperatív kompetencia | |

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|-----------------|--|-----------------------------|---|----------------------------|
| | közökkel. | | | |
| 5. | Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelle. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. | Farokfogó | normatív, döntési és kooperatív kompetencia | |
| 6. | Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Nyitódás, zárkózás fogalma. Járások, gimnasztikai alapelemek ütemtartással, zenére is. | Kézfogás a ház | normatív, döntési és kooperatív kompetencia | |
| 7. | Különböző alakzatok (szórt, kör) kialakítása. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban. | Átfutó fogó | normatív kompetencia | |
| 8. | Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Járások ütemtartással, zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is. | Érintő fogó Elefánt fogó | normatív és kooperatív kompetencia | |
| 9. | Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel. | Sótörés | normatív és kooperatív kompetencia | |
| 10. | Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszközzel is. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel. | Szincápa | normatív, döntési és kooperatív kompetencia | |

Tematikus egység: Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák (38 óra)

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|-----------------|--|--------------------------|--|---|
| 1. | Járások, futások, helyben és haladással, ütközések elkerülésével különböző irányokban és sebességgel, megindulásokkal és megállásokkal, irány és sebességváltozásokkal. | Csalogató | normatív kompetencia | <i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. |
| 2. | Járások, futások, dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve – szlalompálya. Járások, futások, dalra, énekekre, zenére. Menekülő, üldöző feladatokkal. | Fekete - fehér | normatív, döntési kompetencia | |
| 3. | Utánzó mozgások sor- és váltóverseny jelleggel. | Gyertek haza ludaim! | normatív, döntési kompetencia | <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. |
| 4. | Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. | Ugróiskola és változatai | problémamegoldó gondolkodás | |
| 5. | Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Szökdelések egy és két lábon hullámvonalban babzsák mellett, között, fölött. Ezek kombinációjának végrehajtása. | Félperces fogó | normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás | |
| 6. | Gyakorlatok fordított tornapadon – járások, guggolásban, négykézláb is. | Pados fogó | normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás | |
| 7. | Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjá- | Csapda | normatív, döntési kompetencia, kreatív | |

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------|---|---|---|---------------------|
| | nak végrehajtása – zsámolyos feladatok. | | gondolkodás | |
| 8. 9. | Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Lendítések és körzések gyakorlása. Ezek kombinációjának végrehajtása – ugróköteles feladatok. | Alma, körte, szilva – ugróköteles játék | normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás | |
| 10. | Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának végrehajtása- tornapados feladatok. | Egérfogó | normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás | |
| 11. | Sorozatugrások akadályra fel-le: zsámoly, pad, egyrészes ugrószekrény. | Titkos karmester | normatív, döntési kompetencia | |
| 12. | Negyed, fél és háromnegyed fordulat helyben, ugrással. Fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan. | Tiltott mozdulat tükörkép játék | normatív, döntési kompetencia | |
| 13. | Kötélhúzás párokban, csoportosan – különböző kiinduló helyzetekből. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban, toló és húzó mozdulatokkal. | Kötélhúzás Kötéltolás | normatív, döntési kompetencia | |
| 14. | Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban – sor- és váltóverseny jelleggel. | Alagútfogó | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 15. | Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. | Alagútfogó | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 16. | Bordásfalgyakorlatok – egyensúlyfejlesztés és szök- | Majomfogó | normatív, döntési | |

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|------------|--|-----------------------------------|---|---------------------|
| | delések, szökkenések támaszkodással a bordásfalon. | | kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 17. 18. | Bordásfalgyakorlatok – függés- és lengésgyakorlatok, vándormászás függőállásban és függésben. | Bordásfal fogó Tűz, víz repülő | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 19. | Egyensúlyozó gyakorlatok különböző eszközökkel (labda, tornabot, polifoamrúd): eszközök egyensúlyban tartása helyben, különböző testrészekkel. | Utolsó pár | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 20. | Egyensúlyozó gyakorlatok dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolásával: helyben, haladással és fordulattal. | Mókusok ki a házból! | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 21. 22. | Egyensúlygyakorlatok különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen: pl.: talajon, vonalon, padon, ferde padon. | Pókfoci | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 23. | Utánzó járások egyensúlygyakorlatokkal egybekötve tornapadon és ferde padon is – akadálypálya. Gyakorlatok fordított tornapadon – járások, guggolásban, négykézláb is. | Sánta róka fogó | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 24. | Akadályverseny az előző órákon megismert járásos, ugrásos, egyensúlyfeladatok kombinációjával. | Medvefogó | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|-------------------|---|----------------|---|---------------------|
| | | | cia, problémamegoldó gondolkodás | |
| 25. 26. 27. | Támaszgyakorlatok (utánzó mozgások) talajon – különböző irányokban, sebességgel, mozgásútvonalakon. Haladás kéztámaszos helyzetekben, szerekre fel, szerekre le, szerekre át (lépegetések kézzel és lábbal, különböző támaszhelyzetekben). Csúszások, kúszások, mászások, átbújások, talicska gyakorlatok. Fel-, le-, átmászások eszközökre. | Pókpetegyűjtés | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 29. 30. | Támaszgyakorlatok (utánzó mozgások) tornapadon – különböző irányokban, sebességgel, mozgásútvonalakon. Nyújtó- és feszítőgyakorlatok szimmetrikusan és aszimmetrikusan, különböző testrészekkel. | Majomfogó | normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia | |
| 31. | Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben. Testsúlymozgatások. Talicskázás. „Támlázás”. | Alagút fogó | normatív, döntési kooperatív komp. | |
| 32. | Sor- és váltóversenyek kiépített akadálypályán utánzó mozgásokkal. | Híd fogó | normatív, kooperatív kompetencia, problémamegoldó gondolkodás | |
| 33. | Futóiskola: gyorsindulások különböző testhelyzetekből. | Vonal fogó | normatív, döntési kompetencia | |
| 34. | Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossz tengely mentén. | Pados fogó | normatív, döntési kompetencia | |
| 35. 36. | Népi gyerekjátékok: a tematikus egységben megjelenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi | Csószjáték | normatív kompeten- | |

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|---------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------|
| 37. 38. | sajátosságokhoz igazodva. | | cia | |

Tematikus egység: Manipulatív természetes mozgásformák (27 óra)

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|-----------------|---|--------------------------------|--|--|
| 1. | Ladaérezkelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben: labda fogása, feldobása, elkapása. | Vigyázz a harmadiknál! | normatív, döntési kompetencia, kooperatív gondolkodás | <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése, geometria, mérés, testek. <i>Informatika:</i> médiainformatika. |
| 2. | Labdaérezkelő feladatok: kislabdával gurítás terpesztett lábak között. | A tanult fogójátékok ismétlése | | |
| 3. 4. | Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és testen. Labdaterelések párban, gurítások társnak. | | döntési kompetencia kooperatív, kreatív gondolkodás | |
| 5. 6. 7. | Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetből és különböző távolságra. Feladatok végrehajtása gumilabdával. | Labdaiskola | döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás | <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, mozgások, tájékozódási alapismeretek. |
| 8. 9. | Guruló, pattanó labdák, babzsákok elkapása páros gyakorlatokban. | Labdakergető | döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás | |
| 10. 11. | Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal. | Labdacica | döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás | |
| 12. | Álló labda rúgása álló helyzetből társnak. Álló labda rúgása lassú mozgásból társnak vagy ka- | Kigurítás | döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív és kritikai | |

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|--------------------------|---|----------------------------|---|---------------------|
| | puba. | | gondolkodás | |
| 13. | Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. Két vagy három játékos együttműködése különböző alakzatokban. | Nyúl és a vadász | kooperatív, döntési kompetencia, kreatív és kritikai gondolkodás | |
| 14. | Guruló labda (társ által gurított) rúgása célba vagy társnak, különböző iramban. Guruló labda megállítása talppal. | Az éhes oroszlán | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 15. | Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben. Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben – meghatározott mozgásútvonalakon (szlalom). | Neves labdás | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 16. | Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon társnak, különböző távolság legyőzésére. | Ugorj bolha! | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 17. 18. 19. 20. | Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: kapura rúgó verseny, labdavezetés időre, szlalom-pályán is. Egyszerűsített szabályokkal teremfoci bajnokság osztályon belül (vegyes csapatokkal). | A tanult játékok ismétlése | döntési kompetencia kooperatív, kreatív és kritikai gondolkodás | |
| 21. | Labdapattintások helyben, labdavezetések haladással, saját hossz tengelye körül, különböző kiinduló helyzetekből. | Ejtőernyős foci | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 22. | Labdapattintások helyben, labdavezetések haladással társ körül, különböző kiinduló helyzetekből, labdátadás társnak. | Kidobók | döntési kompetencia kreatív és kritikai, kooperatív gondolkodás | |

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|---|-------------------------------------|---|----------------------------|
| | | | dás | |
| 23. | Labdavezetések haladással különböző mozgásútvo- nalakon, különböző kiinduló helyzetekből, fokozódó sebességgel, ritmustartással és ritmusváltással Meg- állás, megindulás. | Fogócska labdaveze- téssel | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 24. | Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel külön- böző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba. | Kidobók | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 25. | Labdás játékok csapatban. | | döntési kompetencia kooperatív, kreatív és kritikai gondolkodás | |
| 26. 27. | Népi gyermekjátékok: a tematikus egységben megje- lenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva | Méta Földre teríts! Egyenlőre | döntési kompetencia kooperatív, kreatív és kritikai gondolkodás | |

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

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|---|--------------------------|---|--|
| 1. 2. | Zsugorulásben térdkulcsolással gurulás előre. Gurulóátfordulás előre guggoló támaszból guggoló támaszba. Zsugorulásben térdkulcsolással gurulás hátra. Hajlított ülés, váll fölé emelt hátrafelé néző tenyérrel gurulás hátra, támasszal a váll alatt. Differenciált fejlesztés: bátorugrasi kísérletek. | Cegléd–Monor–Albertirsa | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. Környezetismeret: az élő természet alapismeretei. |
| 3. | Hanyatt fekvésből láb- és csípőemeléssel tarkóállás önállóan, társ segítségével – gurulás előre hajlított ülésbe. | Palacsinta-gombóc | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 4. | Lebegő- és mérlegállás. | Hármas fogó | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 5. | Kézállás-előkészítő gyakorlatok, talajon és bordásfalnál. | | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 6. | Guruló átfordulások és tarkóállás elemeinek bevésése, hibák korrigálása, gyakorlás. 2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása. | Sapkafogó | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 7. 8. 9. | Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlatai az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédzsekrényre. | Ugróiskola és változatai | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 10. | Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása függőlegesen felfüggesztett kötélén/rúdon. Mászás két-három fo- | Fiúk, lányok fel a fá- | kreatív gondolkodás, | |

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|---------------------------------|--|--|---|---------------------|
| | gással. A kötélmászás technikájának korrigálása, gyakorlása. | ra! | döntési kompetencia | |
| 11. 12. 13. 14. 15. | Tánc jellegű feladat: zenére: a zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Kísérőzenére épülő ritmusos járások, dobogások, taps gyakorlása. Több, egyszerű motívum összekapcsolása párban, kis csoportban – figyelembe véve az adott helyi népzene, néptánc, kultúra elemeit. | Párválasztó, fogyógyarapodó és kapuzó játékok. | kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia | |

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban (20 óra)

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|-----------------|---|-------------------------|--|---|
| 1. | Lassú iramú futás feladatokkal, egyenletes tempóban. Futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. | Utolsó pár, előre fuss! | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | <i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. |
| 2. | Különböző testhelyzetekből gyors indulások, éles megállással. Gyorsítás, lassítás futófeladatok közben különböző mozgásútvonalakon. Játékos helycsere és futások gyors indulással – páros feladatok. | Utolsó pár, előre fuss! | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 3. | Lassú futás közben feladatok: fellépés és lelépés számaryra, tornapadra, fellépés és leugrás számaryra és tornapadra. Futás közben átfutások akadályok fölött (ugrókötél, babzsák, labda). | Labdakergető | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. |
| 4. | Futás karikába lépéssel, iram- és irányváltóztatással a mozgássor közben. Átfutások különböző iramban akadályok alatt: számaryra feltett padok, magasugróléc, akadálypálya. | Labdagyűjtőgető | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 5. | Gyorsfutás 15-20 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. | Vonatozás | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 6. | Gyorsfutás 30 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. | Éhes róka | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|--|-------------------------------|---|----------------------------|
| | Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. | | | |
| 7. | Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Versenyfutás párokban kijelölt pályán – versengés. | Gépkocsizás | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 8. | Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Versenyfutás párokban kijelölt pályán – versengés. | Farokfogó és változa- tai | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 9. | Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és kétlábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjá- nak végrehajtása – tornapados feladatok. | Mágnesfogó | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 10. | Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel. | Csipeszfogó | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 11. | Távolugrás az ugrógödörben földre helyezett kötél átugrása. | Fogójátékok ismétlé- se | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 12. | A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása. | | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 13. | Célba dobás különböző nagyságú és anyagú labdával függőlegesen elhelyezett célba – csoportokban. Az elkapás technikájának gyakorlása. | Tanyásfogó | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 14. 15. | Kislabdahajtás technikájának elsajátítása, hajítás tá- volba. Célba dobás vízszintes, függőleges célba kis- labdával. | Mindent a vödörbe! | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 16. | Kislabdahajtás párokban távolságra törekvéssel | Tanult játékok ismét- lése | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 17. | Vetőmozdulatok megismerése és gyakorlása- frizbivel, kis műanyag célbadobó-karika. | | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|--|----------------|---|----------------------------|
| 18. | Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal a lökőmozgás mozdulatsor megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra. | Patkódobás | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |
| 19. 20. | A kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével versenyek szervezése egyénileg és kis csoportokban. | | kreatív gondolkodás, döntési kompetencia | |

Tematikus egység: Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban (15 óra)

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|-----------------|--|--------------------------|---|---|
| 1. | Labdavezetéses gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben – meghatározott mozgásútvonalakon (szlalom). | Szabadulás a labdától! | kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia | <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, tájékozódási alapismeretek. |
| 2. 3. 4. | Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: kapura rúgó verseny, labdavezetés időre, szlalom-pályán is. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4-1 felállási formában. | Bombázó | problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia | |
| 5. 6. 7. | Sportjáték-előkészítő kisjátékok – létszámazonos és létszámfölényes helyzetek megoldása | Labdás játékok ismétlése | problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia | |
| 8. 9. | Zsinórlabda, miniröplabda játékok: kosárérintés és alkarérintés léggömbbel, puha labdával. | Zsinórlabda | problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia | |
| 10. 11. | Szivacs kézilabda: passzgyakorlatok, kapura lövések | Szivacs kézilabda | problémamegoldó gondolkodás, norma- | |

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|---|----------------|---|----------------------------|
| | | | tív, kooperatív, narra- tív és konfliktuske- zelő kompetencia | |
| 12. 13. | Minikosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. | Minikosárlabda | problémamegoldó gondolkodás, norma- tív, kooperatív, narra- tív és konfliktuske- zelő kompetencia | |
| 14. 15. | Osztálybajnokság: a megismert sportjátékok közül választva. | | problémamegoldó gondolkodás, norma- tív, kooperatív, narra- tív és konfliktuske- zelő kompetencia | |

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban (7 óra)

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------------------|--|--------------------|--|---|
| 1. | Társtolások és húzások: különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. | Told ki ökör! | kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív és döntési kompetencia | <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. |
| 2. | Kötélhúzások: párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. | Kakasviadal | | |
| 3. | Esések és tompítások: előre, hátra, oldalra, le és át. Küzdőjátékok | Húzz el, ha tudsz! | | |
| 4. 5. 6. 7. | Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldások megismerésében a helyi sajátosságoknak megfelelő sportág jellemzőinek életkori specifikus megismerése (judo, aikido, birkózás, cselgáncs, karate). | | | |

**Tematikus egység: Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító
és úszásgyakorlatokban (15+18 óra)**

| Óra- szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|--------------|--|---------|---|--|
| 1–33. | <p>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus egység óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p>Ha lehetőség van az úszásoktatásra, akkor a központi kerettantervben meghatározott tananyag-felsorolást kell évfolyamokra lebontva alkalmazni.</p> | | <p>kreatív gondolkodás, normatív, döntési kompetencia</p> | <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p> |

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben (15 óra)

| Óra-szám | Tananyag | Játékok | Kulcskompetenciák | Kapcsolódási pontok |
|----------|---|--------------|---|---|
| 1–5. | Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen. | Fuss tovább! | problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia | <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. |
| 6–10. | Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok (tollaslabda). | | | |
| 11–15. | Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek (falmászás, íjászat, lovaglás, nordic walking, softball, gombfoci, asztalitenisz, sakk) a <u>helyi lehetőségek függvényében</u> . | | | |

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 fogócsérével vagy időre.

2. Mire adunk, fára vagy vasra?

A gyerekek szétszórtan 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 játékteret.

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 színt mondva folytatódik a játék.

8. Csalogató

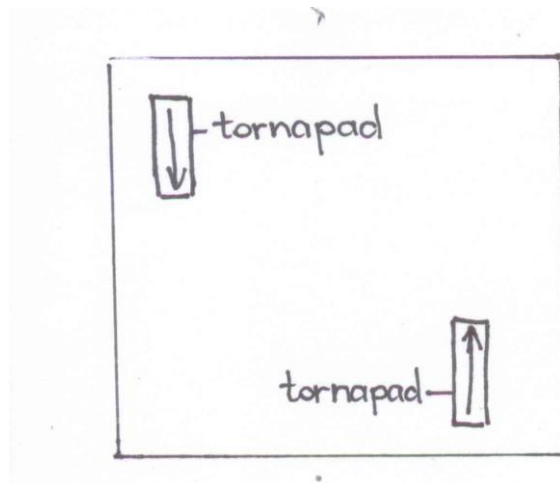
Egymástól kb. 15 méterre két párhuzamos vonalat húzunk, ezek mögé állnak két csoportba osztva a gyermekek. Mindegyik futásra készen áll úgy, hogy az egyik lába éppen a vonalat érje, a keze pedig tenyerével felfelé előrenyúljon. Az egyik csapatból átmegy a túloldalra valaki, ő a csalogató, aki az alkalmat 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 megszámláljuk 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:



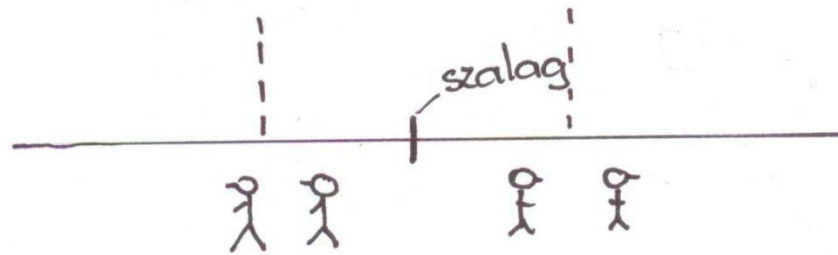
A gyerekeket 2 csapatra osztjuk, ők a padon ülnek egymással szemben. Van egy fogó és egy menekülő. A menekülő, ha leül az egyik pad végére, akkor az ugyanezen a pad elején ülő gyermek kel fel, és ő lesz a menekülő. A játékot időre is játszhatjuk.

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 járkal, 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, csösszé, 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 (egyed dobtam)

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.

Egyed dobtam (labdát falhoz dobni és elkapni).

Csattintottam (közben tapsolni).

Gyűrűt húztam (mintha egy gyűrűt lehúzna).

Gombolygattam (két kézzel gombolyítani).
Kezezem (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 szétszórta 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, vonatzakatolást 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. Hármás fogó

A játékosok hármásával (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 helyezük 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 szökdelenek. Az éhes róka figyelni 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 kezdenek 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 játékteret.

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, aki-re 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 „őrt”, aztán a labdáikkal egy körben felállnak. Az őt középre áll, s őrizi a vödröt. A gyerekek célja, hogy 2-3 méteres távolságból bedobják a labdájukat a vödörbe. Mindannyian egyszerre és ismételten is szerencsét próbálhatnak. Az őtnek 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 őtnek 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. Sípiszóra 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” szó-ra elkezdi 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 másikban 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 találatának 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.