

**Comenius Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Iskola**

**TESTNEVELÉS TANMENET**

**2018/2019-ES TANÉV**

**Tanító: Fűrné Kiss Zsuzsanna, Juhász Mariann**

A 3. évfolyam ebben a tanévben októbertől decemberig tartó időszakban úszásoktatáson vesz részt heti két órában. Ebből következően a tanmenet óraszámában változás fordul elő. A heti 5 óra testnevelésben heti 1 órában néptánc oktatáson vesznek részt a gyerekek.

**Éves óraszám: 118 óra (2-3 óra/hét)**

<b>Óraszám</b>	<b>Tananyag</b>
<b>1-3.</b>	Balesetvédelmi oktatás. A terem- és az öltözőrend kialakítása, sorakozás, játék. Rendgyakorlatok. Járás természetes akadályok fölött, futások, játék.
<b>4-6.</b>	Ugrókötélen áthajtás. Futás cikkcakkban tárgykerüléssel. Páros lábon helyből ugrás. Futás egyéni iramban 3-4 percig. Gimnasztika. Szökdelések.
<b>7-9.</b>	Rendgyakorlatok. Gimnasztika. Jelentés bevezetése. Fekvőtámasz bevezetése. Sorverseny. <b>Felmérés: Kislabda hajtás</b>
<b>10-12.</b>	Labdavezetés párkerüléssel, majd átadás: kézzel, lábbal. Kétkezes alsó és felső dobás. Kötélhajtás.
<b>13-15.</b>	Kötetlen futás 4 percig. Versengés párokban 15 m-en. Kötéláthajtás haladással. Szökdelés kötélhajtással.
<b>16-18.</b>	Kötélhajtás. Versengés. Kiszorító, Üsd a harmadikat! Közepes iramú futás fél perc. <b>Felmérés: szlalomfutás</b>
<b>19-21.</b>	Futóiskola térd-és sarokemeléssel. Labdavezetés. Kétkezes gurítás társnak. Átadások párokban. Értékelés: labdavezetés, átadások
<b>22-24.</b>	Célbadobás futás közben 5-6 m-ről két kezes felső két kezes alsó és egy kezes alsó dobással. Kötélhajtás. Labdacica. <b>Felmérés: kötéláthajtás</b>
<b>25-27</b>	Kitartó futás 5 percig. Utánzó járások padokon. Futás után padra ülve célbadobás a falra. Kötélhajtás. <b>Felmérés: kötéláthajtás haladással</b>
<b>28-30.</b>	Lejtős padon lassú futás fölfelé és leugrás, átbújás karikán. Kötélhajtás. Kotló és kánya.
<b>31-33.</b>	Akadályfutás 3-as oszlopban padon és zsámolyon át. Utánzó járások 3-as oszlopban. Kötélmászás.

<b>34-36.</b>	Labdavezetés váltott kézzel állásban, guggolásban, térdeléssel. Sorozatugrások szereken át. Fel-és lelépés zsámolyra, padra. Kötélmászás. Utánzó járások. Váltóverseny.
<b>37-39.</b>	Futás, átbújás karikán fel-és lemászás ugrószekrényen. Kötetlen futás feladatokkal. Taliczkázás párokban. Kötélhajtás. Támasz- és függőgyakorlatok. <b>Felmérés: kötélmászás</b>
<b>40-42.</b>	Labdavezetés, társ kerülése, majd átadás. Átugrás tömött labdák fölött. Célbadobás. Kötélmászás, kötélhajtás. Sorverseny. Támasz- és függőgyakorlatok
<b>43-45.</b>	Kötetlen futás 6 perc. Bordásfalon térd-és sarokemelés. Szlalomfutás, ingafutás. Fészekfogó. <b>Felmérés: Bordásfalgyakorlatok, támasz- és függőgyakorlatok</b>
<b>46-48.</b>	Labdagyakorlatok: labdavezetés, átadások Bordásfalon lépegetés, utánfogás oldalirányban. Függő fogó, Fogyasztó.
<b>49-51.</b>	A hóviszonyoktól függően: téli foglalkozások a szabadban Célbadobó verseny. Hócsata. Hőemberépítés két csapatban. Egyéni versengés hógolyóval, célba dobással.
<b>52-54.</b>	A hóviszonyoktól függően: téli foglalkozások a szabadban Célbadobó verseny. Hócsata. Hőemberépítés két csapatban. Egyéni versengés hógolyóval, célba dobással. Helyből távolugrás.
<b>55-57.</b>	Futás egyéni iramban 6 percig. Fel-és lelépés zsámolyokra. Kötélmászás. Helyből távolugrás.
<b>58-60.</b>	Gurulóátfordulás előre. Tarkóállásban ollózás, lábterpesztés. Váltóverseny gurulóátfordulással. <b>Felmérés: Helyből távolugrás.</b>
<b>61-63.</b>	Futás kötéláthajtással. Bakugrás, talicskázás, kötélmászás, ingafutás. Gurulóátfordulás előre- hátra guggolótámaszból guggolótámaszba.
<b>64-66.</b>	Kézállás a bordásfalnál lépegetéssel. Zsugor fejállás, térdelésből, guggolásból. Gurulóátfordulás előre terpeszállásból guggolótámaszba. Pókfoci. <b>Felmérés: gurulóátfordulások</b>
<b>67-69.</b>	Akadályfutás. Bordásfalnál kézállás. Mérlegállás társ segítségével. Terpeszbukfenc hátra. <b>Felmérés: kézállás (bordásfalnál) társ segítségével, fellendítés szabadon.</b>

<b>70-72.</b>	Zsugor fejállás-kísérletek. Terpeszbukfenc. Hanyatt fekvés-híd. Fészekfogó
<b>73-75.</b>	Kötetlen futás 6 percig. Padgyakorlatok: fel-és lelépések, átugrások. Zsugor fejállás. Gurulóátfordulások előre-hátra. Sor-és váltóverseny. <b>Felmérés: zsugor fejállás, híd</b>
<b>76-78.</b>	Labdagyakorlatok: egykezes felső átadás, dobás párokban futás közben. Labdás váltóverseny. Mókusok ki a házból!
<b>79-81.</b>	Zsámolyra fel- és leugrások. Gyors indulások térdelésből, ülésből, hason fekvésből. Ingafutás. Kötélmászó verseny.
<b>82-84.</b>	Zsugor fejállás, híd. Kézállásba fellendülés társak segítségével. Cigánykerék. Halászfogó <b>Felmérés: ingafutás</b>
<b>85-87.</b>	Futás akadályok kerülésével, kötélhajtással. Szlalom - labdavezetés. Labdavezetés lábbal, tárgykerüléssel. Célbadobó verseny.
<b>88-90.</b>	Kislabda hajítás. Pattintott átadás párokban haladás közben Páros fogó Talicskázó verseny <b>Felmérés: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás</b>
<b>91-93.</b>	Kötetlen futás 7 percig. Állórajttal gyors indulások. Futás labdavezetéssel, átadás. Szlalom- labdavezetés. Értékelés: hanyattfekvésből felülés, hason fekvésből törzsemelés
<b>94-96.</b>	Labdagyakorlatok. Kislabda hajítás távolba. Seregfogyasztó. Tűz, víz, repülő 60 m-es futás
<b>97-99.</b>	Kötetlen futás 6 perc. Gyorsfutás 15 m-en. Szlalom labdavezetés. Labdagyakorlatok párokban. <b>Felmérés. 60m-es futás felmérés</b>
<b>100-102.</b>	Közepes iramú futás. Labdavezetés védekező társsal szemben. Kislabda dobás távolba. <b>Felmérés: labdaátadások (kétkezes-egykezes, alsó-felső)</b>

<b>103-105.</b>	Kötélugrás két kötélhajtó páros által hajtott kötelek fölött. Kötélhajtás helyben és haladás közben. Labdagyakorlatok párokban.
<b>106-108.</b>	Haladás közben labdaátadások. Kislabda dobás befordulással. Kislabda hajítás távolba. Érintőfogó. <b>Felmérés: kislabda hajítás</b>
<b>109-111.</b>	Futás az iskola körül, az iskola udvarán lévő természetes akadályok megkerülésével. Kézilabdajáték egyszerű szabályokkal.
<b>112-114.</b>	Tollaslabda. foci, számháború Az éves munka értékelése.
<b>115-117.</b>	Tollaslabda. foci, számháború Az éves munka értékelése.