

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

## **Testnevelés tanmenet**

**Készítette:** Kottyán Dóra  
Törzsökné Peske Edina

Óraszám	Tananyag	Játékok
1.	Öltözői rend, a saját felszerelés rendje. A balesetvédelem és a megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás.	Megvagy!
2.	Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pihenj állás. Sorakozás magasság szerint. Alakzat feloszlása: oszolj! jelre, megállás, vigyázzállás, egyes oszlopból vonalalakítás.	Kézfogás a ház
3.	Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel.	Buzogányfogó
4.	Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Többes oszlop, félkör alakzatok kialakítása adott jelre. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel.	Fogójátékok: • a fogó nyúlugrással halad • Balatoni halászok
5.	Járások, gimnasztikai alapelemek ütemtartással, zenére is. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása, a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.	Páros fogó
6.	Különböző alakzatok (szórt, kör) kialakítása. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása, a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.	Fogójátékok: • fogó négykézláb járással • pókjárással • halászfogó
7. 8.	Gyerek aerobic gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképességfejlesztő jelleggel.	Fészekfogó
9.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszközzel is. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.	Fogd meg a sapkát!
10.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszközzel is. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.	Terpeszfogó
11.	Utánzó mozgások sor- és váltóverseny jelleggel. Futás irányváltással tömött labdával a kézben.	Fogójátékok ismétlése
12.	Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások komplex akadálypályán (cikk-cakkban, tárgykerüléssel, ritmusváltással is).	Nappal, éjszaka
13-14.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Lendítések és körzések gyakorlása. Ezek kombinációjának végrehajtása – ugróköteles feladatok, zenére is.	Alagútfogó Hídfogó

Óraszám	Tananyag	Játékok
15-16.	Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben – amerikai ugrókötel-gyakorlatok, társ által hajtott kötéllal.	Szabadító fogó
17.	Fordítások és fordulatok karikával, kötéllal, szalaggal kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása önállóan vagy párban.	Pados fogó Átfutó fogó
18.	Fordítások és fordulatok karikával, kötéllal, szalaggal kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása önállóan vagy párban – zenére is.	Éjfélfogó
19.	Kötélhúzás párokban, csoportosan – különböző kiinduló helyzetekből. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban, toló és húzó mozdulatokkal.	Csipeszfogó
20.	Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban – sor- és váltóverseny jelleggel. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.	Lóverseny
21.	Mászókötélen, mászórúdon bordásfalon, alacsony gyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön gyakorlatok – függés- és lengésgyakorlatok, vándormászás függőállásban és függésben az egyéni kompetenciáknak megfelelően.	Függés a ház
22-23.	Egyensúlyozó gyakorlatok dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolásával: helyben, haladással és fordulattal. Egyensúlygyakorlatok különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen: pl.: talajon, vonalon, padon, ferde padon. Csukott és bekötött szemmel is.	Csalogató Szincápa
24-25.	Társas egyensúlygyakorlatok, a közös súlypont megtalálásával.	Fekete és fehér
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, talicskagyakorlatok. Fel-, le-, átmászások eszközökre. Feladatok komplex akadálypályán.	Pókfoci
28.	Különböző testhelyzetek kialakítása – hajlítások és nyújtások. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban, zenére is.	Pókpetygyűjtés
29-30.	Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossztengegy mentén, különböző eszközökön, különböző kiinduló helyzetekből.	Labdás fogó Babzsák fogó
31-32.	Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossztengegy mentén, társsal, társakkal, tükröképben és azonosan társon át.	Hármas fogó Fészekfogó
33-37.	Népi gyerekjátékok: a tematikus egységben megjelenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva.	

Óraszám	Tananyag	Játékok
38-40.	Labdagurítás és dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Labdahajsza
41-44.	Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra és haladó mozgás közben.	Labdakerülő
45-46.	Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról.	Kiszorító: • rúgással • fejeléssel
47-48.	Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal.	Kigurítás Neves labdás
49.	Labdavezetések gyakorlatok a láb különböző részeivel (belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata) feladatmegoldásoknál. Dekázás – mindkét lábbal.	Labdaleütő
50.	Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból, játékos passzgyakorlatok.	Sapkafogó
51.	Kézből történő rúgások meghatározott célra, távolságra, „dropball” próbálkozások.	Megszöktek a kasszafűrók!
52-55.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult mozgásformákat alkalmazó pontosságra törekvő, kreatív eszközhasználatra irányuló feladatmegoldásokban.	Falkidobó
56-59.	Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labdadobással, gurítással kombinálva.	Tarzan mentőcsapata
60-61.	Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel, különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba, ívben – vizuális kontroll csökkentésével. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával nyitásszerűen.	Bombázó
62-64.	Labdás játékok csapatban	Fogyasztó szétszórtan és körben
65–72.	Népi gyermekjátékok: a tematikus egységben megjelenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva.	Csöszjáték
73-74.	Gurulóátfordulás előre és hátra, különböző kiinduló helyzetből (guggoló támaszból guggoló támaszba, terpeszállásból). Differenciált fejlesztés: bátorugrási kísérletek – repülő fázis nagyságának növelésével.	Szét és össze
75.	Hanyatt fekvésből láb- és csípőemeléssel tarkóállás önállóan, ollózás levegőben, lábterpesztés – gurulás előre hajlított ülésbe. Lebegő- és mérlegállás.	Palacsinta-gombóc
76.	Fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba.	Gyík-légy fogó
77.	Zsugorfejállás térdelésből, guggolásból.	Rákverseny
78.	Guruló átfordulások a zsugorfejenállás elemeinek bevésése, hibák korrigálása, gyakorlás. 3-6 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorla-	Döglött hangya

Óraszám	Tananyag	Játékok
	tok önálló alkotása és végrehajtása.	
79-81.	Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlatai az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkaról megfelelő magasságú svédszekrényre (minitrambulín).	Ugróiskola és változatai
82-83.	Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása függőlegesen felfüggesztett kötél/rúdon, háromütemű mászás. A kötélmászás technikájának korrigálása, gyakorlása.	Helycsere Ejtőernyős színgó
84-87.	Tánc jellegű feladat: Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motivumismeret bővítése, és az adott táncok egyre mélyebb megismerése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú gyermektáncok.	
88.	Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Rajtgyakorlatok.	Ragacsfogó
89.	Vágtafutás. Tartós futás különböző terepeken.	Helycsere
90.	Gyorsfutás 30 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.	Labdás fogó
91.	Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Versenyfutás párokban – kijelölt pályán – versengés.	Morzsi háza
92.	Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.	Sapkafogó
93.	Magasugrási kísérletek átlépő technikával.	Döglött hangya
94.	Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel.	Kigurítás
95.	Távolugrás az ugrógödörben guggoló vagy lépő technikával elugró sávból.	Ejtőernyős színgó
96-97.	A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása.	Fogójátékok ismétlése
98.	A kislabdahajítás technikájának elsajátítása, hajítás távolba. Célba dobás vízszintes, függőleges célba kislabdával.	Labdacica játékok
99.	Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel	Labdás fogó
100.	Hajítómozgások háromlépéses dobóritmusban.	Falkidobó
101-102.	Egy- és kétkézes hajító, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből.	Mindent a vödörbe!
103-104.	Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal a lökő mozgás mozgulatsorának megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra.	Labdakergető
105.	Forgó mozgások előkészítő gyakorlatai.	Patkódobás
106-107.	A kölyöklétika eszközkészletének beépítésével versenyek szervezése egyénileg és kis csoportokban.	
108-109.	Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kis játékok	Pontszerző

Óraszám	Tananyag	Játékok
	közben. Páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel.	
110-111.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: kapura rúgó verseny, labdavezetés időre, játékos passzgyakorlatok, labdavezetés közben is. Rúgások társhoz és kapura a tanult rúgástechnikai elemeket alkalmazva.	Zsámolylabda
112-113.	A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállásban, rombusz alakzatban. Területnyitás támadásban, területszűkítés védekezésben. A kapusok szerepe a támadásokban és a védekezésben.	Bombázó
114.	Sportjáték-előkészítő kisjátékok – létszámazonos és létszámfölényes helyzetek megoldása. Sportági alapszabályok megismerése.	Labdás fogójátékok
115-116.	Miniröplabda játékok: kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdával, léggömbbel egyénileg és párokban, csoportokban.	Mini röplabda
117-118.	Szivacs kézilabda: passzgyakorlatok, kapura lövések helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Ismerkedés a kapusjátékkal.	Szivacs kézilabda
119-120.	Minikosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony palánkra, megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.	Mini kosárlabda
121-122.	Osztálybajnokság: a megismert sportjátékok közül választva.	
123.	Társtolások és húzások a testi erő kihasználásával, társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek.	Ki a körből!
124.	Kötélhúzások: párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.	Vigyázz a körre!
125.	Esések és tompítások: előre, hátra, oldalra, le és át. Küzdőjátékok.	Húzz el, ha tudsz!
126-129.	Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldások megismerésében a helyi sajátosságoknak megfelelő sportág jellemzőinek életkori specifikus megismerése (judo, aikido, birkózás, cselgáncs, karate).	
130-134.	Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen.	Számháború
135-139.	Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok (tollaslabda).	
140–144.	Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek a helyi lehetőségek függvényében.	