

Testnevelés tanmenet

3.osztály

Horváth Nikolett

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1.	Öltözői rend, saját felszerelés rendje. A balesetvédelem és a -megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás.	Páros fogó	kritikai gondolkodás	<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
2.	Sorakozás egyes oszlopban és sorban. Vigyázz-, pihenjállás. Sorakozás magasság szerint. Alakzat feloszlása: oszloj! jelre, megállás, vigyázz!-állás, egyes oszlopból vonalalakítás.	Egyszerű fogójátékok ismétlése: • egyperces fogó • félperces fogó • fogó 2 fogóval	normatív kompetencia	
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.	Érintő fogó	normatív és kooperatív kompetencia	
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.	Kutyafogó	normatív és kooperatív kompetencia	

Óra- szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
5.	Járások, gimnasztikai alapelemek ütemtartással, zenére is. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása, a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.	Fészekfogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	
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	Terpeszfogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	
7.	Testfordulatok helyben ugrással: balra, jobbra át! Járások ütemtartással, zenére is. Bemelegítő és levezető gyakorlatok szakkifejezései és gyakorlati bemutatásuk – zenére is.	Labdás fogó	normatív kompetencia	
8.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.	Csapda	normatív és kooperatív kompetencia	
9.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszközzel is. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.	Babzsák fogó	normatív és kooperatív kompetencia	
10.	Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszközzel is. Koordinációfejlesztő feladatok különféle eszközökkel. Egyszerű nyújtó- és	Egérfogó	normatív, döntési és kooperatív kompetencia	

Óra- szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	feszítőgyakorlat – gerincjavító preventív jelleggel.			

Tematikus egység: Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák (27 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1.	Járások, futások, dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve – szlalompálya, dalra, énekekre, zenére. Menekülő, üldöző feladatokkal.	Morzsi háza	normatív kompetencia	<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése, geometria, mérés, testek.
2.	Utánzó mozgások sor- és váltóverseny jelleggel. Futás irányváltással tömött labdával a kézben.	Farokfogó	normatív, döntési kompetencia	
3.	Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán (cik-cakkban, tárgykerüléssel és ritmusváltással is).	Sapkarablás	normatív, döntési kompetencia	
4.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és kétlábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának végrehajtása – zsámolyos feladatok.	Átfutó fogó	problémamegoldó gondolkodás	
5. 6.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és kétlábon, kettőzött szökdelés. Lendítések és körzések gyakorlása. Ezek kombinációjának végrehajtása – ugróköteles feladatok.	Fogójátékok ismétlése	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
7.	Sorozatugrások akadályra fel-le: zsámoly, pad, ugrószekevény.	Szoborjáték	normatív, döntési kompetencia, kreatív	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
			gondolkodás	
8.	Fél és egész fordulat helyben, ugrással. Fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan, különböző eszközökön is (trambulin).	Alagútfogó	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
9.	Kötélhúzás párokban, csoportosan – különböző kiinduló helyzetekből. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban, toló és húzó mozdulatokkal.	Sánta róka fogó	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
10. 11.	Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban- sor- és váltóverseny jelleggel. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.	Utolsó pár	normatív, döntési kompetencia, kreatív gondolkodás	
12. 13.	Mászókötélen, mászórúdon bordásfalon, alacsony gyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön – gyakorlatok- függés- és lengésgyakorlatok, vándormászás függőállásban és függésben az egyéni kompetenciáknak megfelelően.	Majomfogó	normatív, döntési kompetencia	
14. 15.	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.	Bordásfal fogó Tűz, víz, repülő	normatív, döntési kompetencia	
16. 17.	Utánzó járások egyensúlygyakorlatokkal egybekötve tornapadon és ferde padon is – akadálypálya. Gyakorlatok fordított tornapadon – járások, guggolásban, négykézláb is.	Pókfoci	normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia	
18.	Támaszgyakorlatok (utánzó mozgások) talajon –	Medvefogó	normatív, döntési	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
19. 20.	különböző irányokban, sebességgel, mozgásútvonalakon. Haladás kéztámaszos helyzetekben, szerekre fel, szerekről le, szereken át (lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben). Csúszások, kúszások, mászások, átbújások, talicskagyakorlatok. Fel-, le-, átmászások eszközökre. Feladatok komplex akadálypályán.	Pókpetyegyűjtés	kompetencia kooperatív kompetencia	
21.	Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben. Testsúlymozgatások. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban, zenére is.	Megszöktek a kasszafűrök	normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia	
22.	Gurulások, átfordulások: tornaszőnyegen vízszintes és hossz tengely mentén, különböző eszközökön, különböző kiinduló helyzetekből.	Szincápa	normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia	
23. 24. 25. 26. 27.	Népi gyerekjátékok: a tematikus egységben megjelenő fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva.	Gyertek haza ludaim!	normatív, döntési kompetencia kooperatív kompetencia	

Tematikus egység: Manipulatív természetes mozgásformák (35 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 2. 3.	Egy- és kétkezes labdagurítás és -dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Nyújtózkodjatok!	normatív, döntési kompetencia, kooperatív gondolkodás	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
4. 5. 6. 7.	Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra, illetve haladó mozgás közben.	Csalogató Pados fogó Tűz, víz, repülő	döntési kompetencia kooperatív, kreatív gondolkodás	
8. 9.	Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról.	Falkidobó	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	
10. 11.	Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal.	Fekete és fehér	döntési kompetencia kooperatív gondolkodás, kreatív gondolkodás	
12.	Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel járás vagy lassú haladás közben különböző mozgásútvonalakon (szlalom).	Labda a ház	kooperatív, döntési kompetencia, kreatív, kritikai gondolkodás	
13. 14.	Labdás, koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban (körben)	Labdajátékok ismétlése	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
15. 16. 17.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult mozgásformákat alkalmazó pontosságra törekvő, kreatív eszközhasználatra irányuló	Kapitánylabda	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

Óra- szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
18.	feladatmegoldásokban.			
19. 20. 21. 22.	Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labdobással, gurítással kombinálva.	Vadászlabda	döntési kompetencia kooperatív, kreatív és kritikai gondolkodás	
23. 24.	Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel, különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba – vizuális kontroll csökkentésével.	Pajzsos kidobós	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
25. 26. 27.	Labdás játékok csapatban.	Fogójátékok ismétlése	döntési kompetencia, kreatív és kritikai, kooperatív gondolkodás	
28– 35.	Népi gyermekjátékok: a tematikus egységben megjelenő, fejlesztendő feladatokhoz kapcsolódóan a helyi sajátosságokhoz igazodva.	Méta Földre teríts! Egyenlőre	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

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

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1. 2.	Gurulóátfordulás előre és hátra, különböző kiinduló helyzetből (guggoló támaszból guggoló támaszba, terpeszállásból). Differenciált fejlesztés: bátorugrási kísérletek.	Gyík–légy fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködésünk. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.
3.	Hanyatt fekvésből láb- és csípőemeléssel tarkóállás önállóan, ollózás levegőben, lábterpesztés, gurulás előre hajlított ülésbe. Lebegő- és mérlegállás	Rákverseny	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
4.	Kézállás-előkészítő gyakorlatok – talajon és bordásfalnál.	Híd fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
5.	Zsugorfejállás térdelésből, guggolásból.	Kötéltolás	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
6.	Guruló átfordulások a zsugorfejenállás elemeinek bevésése, hibák korrigálása, gyakorlás. 2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása.	Döglött hangya	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
7. 8. 9.	Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlatai az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkről megfelelő magasságú svédszekrényre.	Ragacs fogó	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

Óra- szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
10. 11.	Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása függőleges felfüggesztett kötélén/rúdon. Mászás két-három fogással. A kötélmászás technikájának korrigálása, gyakorlása.	Mászóiskola	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
12. 13. 14. 15.	Tánc jellegű feladat: kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és a képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére.		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.	Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal. Futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Különböző testhelyzetekből gyors indulások, éles megállással.	Labdás fogó Fogócska labdavezetéssel	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematikai:</i> geometria, mérés, testek. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
2.	Vágtafutás. Tartós futás különböző terepeken.			
3.	Lassú futás közben feladatok: fellépés és lelépés számaryra, tornapadra, fellépés és leugrás számaryra és tornapadra. Futás közben átfutások akadályok fölött (ugókötel, babzsák, labda).	Ejtőernyős foci	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
4.	Gyorsfutás 30 méteren. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.	Fogójátékok isméltése	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
5.	Kitartó, kötetlen futás – 400 méteren / 4-5 percig. Versenyfutás párokban kijelölt pályán – versengés.			
6.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Ezek kombinációjának végrehajtása – számaryos	Vonatozás	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
	feladatok.			
7.	Sorozatszökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával.	Utolsó pár	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
8.	Öt-hat lépés nekifutással távolugrás ugrógödörbe, egy lábról két lábra érkezéssel.	Helycsere	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
9. 10.	Távolugrás az ugrógödörben guggoló vagy lépőtechnikával.	Ugróiskola és változatai	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
11.	A távolugrás technikájának pontosítása, gyakorlása.		kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
12.	A kislabdahajítás technikájának elsajátítása, hajítás távolba. Célba dobás vízszintes, függőleges célba kislabdával.	Labdás játékok ismétlése	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
13.	Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel		kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
14. 15.	Hajítómozgások háromlépéses dobóritmusban.	Labdás játékok ismétlése	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
16. 17.	Egy- és kétkezes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből.	Neves labdás Nyúl és vadász	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
18.	Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal a lökömozgás mozdulatsorának megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra.	Kidobók	kreatív gondolkodás, döntési kompetencia	
19. 20.	A kölyökatléтика 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. 2. 3.	Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kis játékok közben. Páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel.	Labdaérintő fogó	kritikai és kreatív gondolkodás, kooperatív és döntési kompetencia	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.
4. 5. 6.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: kapura rúgó verseny, labdavezetés időre, játékos passzgyakorlatok, labdavezetés közben is.	Cegléd–Monor–Albertirsa Hármas fogó Fiúk, lányok fel a fára!	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
7.	Sportjáték-előkészítő kisjátékok – létszámazonos és létszámfölényes helyzetek megoldása (szivacs kézilabda, minikosárlabda).	Cegléd–Monor–Albertirsa Hármas fogó Fiúk, lányok fel a fára!	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
8. 9.	Miniröplabda játékok: kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdával, léggömbbel egyénileg és párokban.	Mini röplabda	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és	

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
			konfliktuskezelő kompetencia	
10. 11.	Szivacs kézilabda: passzgyakorlatok, kapura lövések helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Ismerkedés a kapusjátékkal.	Szivacs kézilabda	problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
12. 13.	Minikosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony palánkra, megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.	Minikosárlabda	probléma megoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	
14. 15.	Osztálybajnokság: a megismert sportjátékok közül választva.		problémamegoldó gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív és konfliktuskezelő kompetencia	

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

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1.	Társtolások és húzások a testi erő kihasználásával, társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek.	Farokfogó és változatai	kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív és döntési kompetencia	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködésünk.
2.	Kötélhúzások: párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.	Csipeszfogó		
3.	Esések és tompítások: előre, hátra, oldalra, le és át. Küzdőjátékok.	Kötéltolás		
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 (18 óra)

Óra-szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1–18.	<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.</p>

Tematikus egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben (30 óra)

Óra- szám	Tananyag	Játékok	Kulcskompetenciák	Kapcsolódási pontok
1–9.	Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben, változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen.	Három lábas sportok	problémamegoldó gondolkodás, kritikai és kreatív gondolkodás, normatív, kooperatív, narratív, döntési és konfliktuskezelő kompetencia	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, időjárás, éghajlat.
10– 20.	Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok (tollaslabda).			
21– 30.	Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek (falmászás, íjászat, lovaglás, nordic walking, softball, gombfoci, asztalitenisz, sakk, gyerekjóga) a <u>helyi lehetőségek függvényében.</u>			

