

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

Testnevelés tanmenet  
2019-2020 tanév  
4. évfolyam

**Készítette:** Juhász Mariann  
Fürré Kiss Zsuzsanna

Órakeret: 4 óra /hét

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-, pihenjállás. 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.	Kötélhúzás párokban, csoportosan – különböző kiinduló helyzetekből. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban, toló és húzó mozdulatokkal.	Fészekfogó
8.	Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban – sor- és váltóverseny jelleggel. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.	
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.	Úszás.	
12.	Úszás.	

Óraszám	Tananyag	Játékok
13.	Utánzó mozgások sor- és váltóverseny jelleggel. Futás irányváltással tömött labdával a kézben.	Fogójátékok ismétlése
14.	Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások komplex akadálypályán (cikk-cakkban, tárgykerüléssel, ritmusváltással is).	Nappal, éjszaka
15.	Úszás.	
16.	Úszás.	
17.	Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés.	Alagútfogó Hídfogó
18.	Lendítések és körzések gyakorlása. Ezek kombinációjának végrehajtása – ugróköteles feladatok, zenére is.	
19.	Úszás.	
20.	Úszás.	
21.	Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusán, áthajtások közben – amerikai ugrókötel-gyakorlatok, társ által hajtott kötéllel.	Szabadító fogó
22.	Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusán, áthajtások közben – amerikai ugrókötel-gyakorlatok, társ által hajtott kötéllel.	
23.	Úszás.	
24.	Úszás.	
25.	Fordítások és fordulatok karikával, kötéllel, szalaggal kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása önállóan vagy párban.	Pados fogó Átfutó fogó
26.	Fordítások és fordulatok karikával, kötéllel, szalaggal kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása önállóan vagy párban – zenére is.	Éjfél fogó
27.	Úszás.	Csipeszfogó
28.	Úszás.	Lóverseny
29.	Gyakorlatok bordásfalon, és egyéb játszótéri eszközökön gyakorlatok – függés- és lengésgyakorlatok, vándormászás függőállásban és függésben az egyéni kompetenciáknak megfelelően.	Függés a ház
30.	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
31.	Úszás.	
32.	Úszás.	
33.	Társas egyensúlygyakorlatok, a közös súlypont megtalálásával.	Fekete és fehér
34.	Támaszgyakorlatok (utánzó mozgások) talajon – különböző irá-	Pókfoci

Óraszám	Tananyag	Játékok
	nyokban, 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.	
35.	Úszás.	
36.	Úszás.	
37.	Különböző testhelyzetek kialakítása – hajlítások és nyújtások. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban, zenére is.	Pókpeteggyűjtés
38.	Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossztengegy mentén, különböző eszközökön, különböző kiinduló helyzetekből.	Labdás fogó Babzsák fogó
39.	Úszás.	
40.	Úszás.	
41.	Gurulások, átfordulások tornaszőnyegen: vízszintes és hossztengegy mentén, társsal, társakkal, tükörképben és azonosan társon át.	Hármas fogó Fészekfogó
42.	Labdagurítás és dobás párban társnak, helyből, majd haladással.	Labdahajsza

Óraszám	Tananyag	Játékok
43.	Úszás.	
44.	Úszás.	
45.	Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra és haladó mozgás közben.	Labdakerülő
46.	Labdaátadások párban különböző technikával (alsó, felső, mellső dobások), különböző kiinduló helyzetekből és különböző távolságra és haladó mozgás közben.	
47.	Úszás.	
48.	Úszás.	
49.	Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról.	Kiszorító: • rúgással • fejeléssel
50.	Sor- és váltóversenyek az előző órákon megismert labdás feladatokkal.	Kigurítás Neves labdás
51.	Labdavezetési gyakorlatok a láb különböző részeivel (belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata) feladatmegoldások-	Labdaleütő

Óraszám	Tananyag	Játékok
	nál. Dekázás – mindkét lábbal.	
52.	Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból, játékos passzgyakorlatok.	Sapkafogó
53.	Kézből történő rúgások meghatározott célra, távolságra, „dropball” próbálkozások.	Megszöktek a kasszafűrók!
54.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult mozgásformákat alkalmazó pontosságra törekvő, kreatív eszközhasználatra irányuló feladatmegoldásokban.	Falkidobó
55.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: a tanult mozgásformákat alkalmazó pontosságra törekvő, kreatív eszközhasználatra irányuló feladatmegoldásokban.	
56.	Kézenállás falnál és szabadon.	
57.	Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labdadobással, gurítással kombinálva.	Tarzan mentőcsapata
58.	Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labdadobással, gurítással kombinálva.	
59.	Labdavezetések haladással kézzel – különböző kiinduló helyzetekből –, váltakozó irányban, akadályok felhasználásával, önálló feladatalkotással. Labdadobással, gurítással kombinálva.	
60.	Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel, különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba, ívben – vizuális kontroll csökkentésével. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával nyitásszerűen.	Bombázó
61.	Puha labda és léggömb ütése kézzel és ütővel, különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokba, irányokba, ívben – vizuális kontroll csökkentésével. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával nyitásszerűen.	
62-64.	Labdás játékok csapatban	Fogyasztó szétszórta és körben
65-66.	Kötéláthajtás különböző irányban. Helyben és haladással. Egyéni- leg és társakkal.	Csöszjáték
67-68.	Sor- és váltóversenyek, köteles feladatokkal.	
69-70.	Cigánykerék kísérletek.	
71-72.	Kötetlen futás 6 percig. Sorozatugrások.	
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

Óraszám	Tananyag	Játékok
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 tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása.	Döglött hangya
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 kötélen/rúdon, háromütemű mászás. A kötélmászás technikájának korrigálása, gyakorlása.	Helycsere Ejtőernyős színfogó
84-87.	Tartós futás 7-8 percig feladatokkal. Páros gyakorlatok eszközökkel.	
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 színfogó
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

Óraszám	Tananyag	Játékok
106-107.	A kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével versenyek szervezése egyénileg és kis csoportokban.	
108-109.	Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kis játékok közben. Páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel.	Pontszerző
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
112-114.	A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállásban, rombusz alakzatban. Területnyitás támadásban, területszűkítés védekezésben. A kapusok szerepe a támadásokban és a védekezésben.	Bombázó, 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.	