

Mindennapos testnevelés

Tanmenet

3. osztály

2020/201 tanév

Az OFI gondozásában megjelent,

Czirják Szilvia és Tremmer Bernadett által összeállított tanmenetet,

a helyi sajátosságoknak megfelelően és

a helyi tantervvel egységben

átdolgozta:

heti 3 óra

/+heti 1 óra néptánc, + heti 1 óra vívás/

Dobos Emília

A testnevelés tantárgy tanításának célja és feladata:

- Az életkori sajátosságoknak megfelelő komplex készség- és képességnevelés, valamint sportági képzés
- Élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény kialakítása
- Kognitív ismeretek bővítése
- Személyi higiénés szokások kialakítása
- Balesetek, betegségek megelőzése
- Egészséges életmódra nevelés
- Komplex személyiségfejlesztés, melynek területei:
 - erkölcsi tulajdonságok fejlesztése
 - fair-play szellemű nevelés
 - szorgalomra, kitartásra nevelés
 - eredmények feldolgozása: sikerek és kudarcok megélése
 - nemzeti öntudatra és hazafias szemléletre nevelés
 - pályaorientáció
 - demokratikus viselkedésre nevelés
 - konfliktusok kezelésének módjai, agresszió kezelése
 - reális testkép és én-tudat kialakítása
 - értékelés tanítása: ön és társaké egyaránt
 - környezettudatosság
 - anyanyelvi kommunikáció fejlesztése, szaknyelv használata
 - vállalkozói kompetencia
 - esztétikai- művészeti tudatosság kompetencia fejlesztése

Témakörök:

1. Előkészítő és preventív mozgásformák 10 óra+ folyamatos
2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák 20 óra
3. Manipulatív természetes mozgásformák 22óra
4. Természetes mozgásformák a torna és a tánc jellegű feladatmegoldásokban 12 óra
5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban 15 óra
6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban 10 óra
8. Természetes mozgásformák az alternatív és a szabadidős mozgásrendszerekben 5 óra
9. Hungarofit mérés próbáinak végrehajtása 'H' 8 óra
10. Felmérés, értékelés, számonkérés 'F' 6 óra

Plusz heti 1 órában:

7. Vívás/ Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban/ 36 óra

- A helyi sajátosságoknak megfelelően a tanulók harmadik osztályban úsznak, rendszerint a második félévben, 20 órában.

Előre nem tervezhető az úszás pontos kezdete. Ezért ebben a tanmenetben az úszás kivételével megjelenő témakörök órái összesen 160 tanítási órát tesznek ki. Tehát a 160- ig számozottak az órák. Az úszás kezdetétől fogva a tanmenetben jelölöm, hogy az óraszámok hogyan változnak.

- A 'Témajel' oszlop jelöli, hogy mely óra mely témakör hányadik órája. Így pl. 6/5 a hatodik téma ötödik órája.
- A Felmérés témakörét 'F' jelzi. A Hungarofit felmérés próbáinak köre pedig 'H' betűvel jelöltetik.
- A tanmenetben látható néhány téli játékra, szabadtéri mozgásra tervezett óra is. A téli időjáráshoz kapcsolódók akkor tartatnak meg, amikor az időjárás erre alkalmas. A tanmenetben keletkező változások jelölésre kerülnek.

Óra	Az óra fő feladata	Témajel	Ismeret, megjegyzés	Eszközök	Játék	Értékelés
1.	Az órák rendje Balesetvédelmi oktatás	1/1	Sorakozás és közlekedés Higiénés szabályok Szerek kezelése, hordása, szertárhasználat Jelentésadás Rendgyakorlat: egy és kétsoros vonal alakzat	Szertár Tornazsák Segédvonal	Öltöző és sorakozóverseny folyamatosan	
2.	Sorakozó	1/2	Egysoros vonal alakzat alkotása magasság szerint Figyelem megosztása: egymástól eltérő feladatok hirtelen váltakozása Sorakozás rendje Sorakozás más- más helyzetben kijelölt helyen „Arccal valami felé” fogalma Térérzékelés, tájékozódás, irányok	Segédvonal Számkártyák/fő	Számos sorakozó	Figyelem szintje
3.	Rendgyakorlatok	1/3	Egyes oszlop, kettes oszlop Sorakozó párválasztással és érkezési sorrendben Sípszó jelentése: feladat kezdete és vége, figyelem Óra eleji sorakozó rendje Öltözés tempójának javítása	Segédvonalak Jelzések	Orgonasíp	
4.	Járás és futás egyenletes talajon	5/1	Járás minden irányban egyénileg és társsal Törpejárás, óriásjárás- helyes testtartás alakítása Lassú futás egyenes vonalon és kijelölt pályán Tárgykerülés mikéntje Adott helyről történő indulás fogalma	Jelölőbóják Segédvonalak		
5.	Rajtgyakorlatok	5/2	Álló és térdelőrajt fogalma Rajthelyzetek és vezényszavaik Rajthoz! Vigyázz! Rajt! Gyors indulások különböző testhelyzetből megérkezés meghatározott helyre és testhelyzetbe különböző testhelyzetek elnevezései	Segédvonal Színkártyák	Dolgozz a színek szerint!	Megosztott figyelem
6.	Repülőfutás	2/1	Sebesség fokozása majd csökkentése	Jelzőbója		

7.	Rövid távú futás egyenes vonalon	2/2	Rövid távú futás időre előkészítése (30 m) Indulás rajtvonal mögül, térdelőrajttal	Rajtvonal Bója		
8.	30 m futás	5/3	Gyorsulás maximális sebességre, ennek tartása a táv egésze alatt Karmunka, gazdaságos mozgás A bójához való közelítés és a bójánál való lassítás kényszerének legyőzése Lassítás, megállás helyének elsajátítása Természetes oxigénadósság kezelése Rövid távú futás időre Térdelőrajt használata Megfelelő helyen történő lassítás, megállás	Rajtvonal Bója Stopper	Páros versenyfutás	Ismeretek alkalmazása
9.	30 m futás mérése	F/1	Fent tanultak alkalmazása mérési helyzetben			Végrehajtás
10.	Erőfejlesztés-törzs és váll izomzata	2/3	Felkészülés a kislabdahajítás és Hungarofit témakörökre Vállöv mozgékonyágát fejlesztő botgyakorlatok Mellső fekvőtámasz helyzetben karhajlítás és nyújtás Kötélhúzás párban	Tornabot Ugrókötel Padok	Elefántmosás	
11.	Kitartó futás Egyenletes tempójú futás	5/4	Egyéni kompetenciákat tekintve az edzettségre nézvést 5- 8 perc állóképességi futás Egyénre szabott tempó Gazdaságos mozgás, helyes légzéstechnika Állórajt Tartós futás 8- 10 percen át Egyénileg megfelelő tempó választása Cél: minél kisebb oxigénadósság, állóképesség növelése, beszéd mellőzésével	Bóják	Vonalfogó	Kitartás Egyéni fejlődés Tanuló saját korlátainak legyőzése, akaraterő
12.	Légzőgyakorlatok	1/4	Tudatos légzéstechnika elsajátítása Test tudatos ernyesztése, fizikai megterhelés után			
13.	Hosszú távú futás	H/1	Cooper teszt: állóképességi futás 12 perc Tanulók fizikai állapota felmérésének a része	Stopper jelzőbóják		Egyéni fejlődés

			Ugróiskola			Kitartás
14.	Függeszkedés	2/4	Vállövet erősítő feladatsorok Bordásfalgyakorlatok: váltó mászás, vándormászás Páros küzdőgyakorlatok Mellső fekvőtámaszhelyzetben karhajlítás és nyújtás Kéztámaszos utánzómozgások	Pad Bordásfal Tornabot Szókártyák állatnévvel	Állati séta	
15.	Kislabda hajítás	5/5	Dobás mozgásforma: hajítás helyből, dobóterpesz Kéziszer megfelelő felkészítése és jó helyzetben történő elengedése Hajítás távolságra vízszintes és függőleges céllal Labdás ügyességi gyakorlatok maroklabdával Baleset- megelőzés: üres dobótér	Maroklabda Bóják Színes szalag	Plüssdobáló	Egyéni fejlődés a hajításban
16.	Kislabdahajítás felmérése	F/2	Hajítás távolságra Fentiek alkalmazása	Mérőszalag		
17.	Általános izomerősítés	2/5	Felkészülés a fizikai felmérés további részeire Erőállóképesség fejlesztő gyakorlatok Ugróiskolai gyakorlatok	Koordinációs létra		
18.	Ugróiskola	2/6	Gyakorlatok egyénileg és párban El és felugrások karmunkával, lendítéssel Helyből távolugrás technikájának felfrissítése Átugrások akadályok felett sorozatugrások	Alacsony akadályok Jelzőbóják Babzsákok	Árkot ugrott a szunyog...	
19-21.	Hungarofit mérés próbáinak végrehajtása	H/2-4	Tanulók fizikai állapotának felmérése a meghatározott keretek között A felm. próbái: Cooper teszt (15.), helyből távolugrás, mellső fekvőtámaszhelyzetben karhajlítás és nyújtás, felülés hanyattfekvésből térdérintéssel, törzsemelés hasonfekvésből, testtömeg és testmagasság mérése, BMI	Mérőszalag Személymérleg Magasságmérő Stopper Jelzőbója Polifoam		Fejlődés az előző évi eredményekhez

22.	Kiscsoportos gimnasztika	1/5	Egész testre kiterjedő átmozgató és erősítő jellegű gyakorlatok a tanulók által elképzelt mozdulatokkal	Feladatkártyák		
23.	Gyermekaerobik	1/6	A legalapvetőbb lépések megismerése Mozgás zenére tanulói ötletek alapján Zene ritmusának, hangulatának kifejezése egyéni módon	Hanganyag		
24.	Állatjárások	1/7	Utánzómozgások egyénileg és társsal, minden irányban, különböző paraméterek változtatásával Támaszos helyzetek, szökdelések és egyéb mozgásformák alkalmazása	Állatok képei	Őslények szigete	
25.	Gerinctorna	1/8	Helyes testtartás alakítása Gerincvédelem szabályainak megismerése Babzsák és botgyakorlatok	Babzsák Tornabot	Gyümölcsérés	
26.	Mászófeladatok	8/1	Mászás függőleges és vízszintes felületen, kemény és puha felszínen, egyénileg és párban, minden irányban Mászás talajon alacsony akadályon át	Karika Tornapad tornaszőnyeg Bordásfal	Talicskaverseny	Együtt-- működés társakkal
27.	Relaxáció, higiénia, környezet- tudatosság	1/9	Aktív mozgásos relaxációs gyakorlat Személyi higiénia elemei	Hanganyag Labdák	Napraforgó	
28.	Talptorna	1/10	Lábfej alapos átmozgatása, tornáztatása preventív jelleggel Járás mászókötélen, pad és szőnyeg szélén Törpejárás, óriásjárás Bekarmolt lábfej, hernyó és pillangó gyakorlat Egyensúlygyakorlatok egy lábon, sarkon és lábujjhegyen Kis tárgyak, zsebkendők... hordása gyűrése	Mászókötel Tornapad Tornaszőnyeg Kis tárgyak, szivacsdarabok, zsebkendők		
29.	Egyensúly- gyakorlatok	2/7	Dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok Járás és lassú futás padon és ferde padon Futás hátrafelé, oldalazó szökdelés Utánzó mozgások: különös tekintettel a nem szokványos irányú mozgásokra. Sorozatszökdelések	Tornapad zsámoly Koordinációs létra		Figyelmes munka- végzés

30.	Koordináció- fejlesztés	2/8	Szökdelőgyakorlatok egyénileg és párokban Gurított labdák átugrása Szerek átugrása, szereken való közlekedés Mozgás bordásfalon	Bordásfal Különböző labdák Tornapad Zsámoly Szelekrénytető		
31.	Bordásfal- gyakorlatok	2/9	Vándormászás, váltómászás, haladás le és föl Támaszgyakorlatok, mellső és hátsó függés, fogásmódok Zászlózás, majomfüggés Vállöv erősítése, hasizom és combizmok fejlesztése	Bordásfal Papírdarabok	Papírválogató	Figyelmes munka- végzés bátorság
32.	Emelések és hordások	2/10	Szerek emelése és hordása a baleset- megelőzési és gerincvédelmi szabályok betartásával Szertárhasználat gyakorlása, labdahálók kezelése Társak hordása Vállöv erősítése Együttműködés fizikai munka közben, mozdulatok összehangolása, verbális kommunikáció	Tömött labda Zsámoly Tornapad	Gólya viszi a fiát	
33.	Függeszkedés	2/11	Függeszkedés gyűrűn, próbálkozás lendületvétellel, leugrás Egyéni kompetencia: lefüggés hátra, fészek	Gyűrű Zsámoly		Félelem- érzet legyőzése
34.	Akadálypálya	2/12	Végtelenített akadálypálya kéziszerrel, labdával és az eddig gyakorolt mozgásformákkal	Kéziszer Labdák		Pontosság
35.	Labdás ügyességi gyakorlatok	3/1	Röplabda sportjáték előkészítő feladattömbje Labdaérezék fejlesztése Labdaszállító feladatok egyénileg és társal Dobások távolra és célra, függőleges és vízszintes célok Hatékony társas együttműködés	Léggömb Teniszlabda Tornabot Textil Célfelületek	Tartsd a levegőben!	

36.	Egyéni labdás feladatok	3/2	Labdásügyesség fejlesztése Szer figyelemmel kísérése Labda feldobása és elkapása helyben és lassú haladással Dobások falra Labdapattogatás és labdavezetés- egyéni kompetencia	Gumilabda Teniszlabda Karika		
37.	Páros feladatok	3/3	Hatékony társas együttműködés fejlesztése Szemkontaktus kialakítása Célbadobás társ által tartott karikába Földre pattintott labda elkapása Labda gurítása társnak és célba	Többféle labda Karika Célfelület	Kapd el!	
38.	Kiscsoportos feladatok	3/4	Labdaátadások szabad módon Meghatározott útvonalon történő átadások- emlékezet fejlesztés az útvonal megjegyzésével Labdától eltérő dobható tárgyakkal való munka Gyorsasági és ügyességi feladatok versenyhelyzetben is Rendgyakorlat: köralakítás	Gumilabda Maroklabda Plüssállat Segédvonal	Plüssdobáló Plüsskapkodó	
39.	Labda ütése	3/5	Puha labda ütése kézzel, karral és eszközzel Ütések irányítása Labda eljuttatása kijelölt területen túlra, célfelület fölött	Léggömb Teniszlabda Tornabot Gumikötél		
40.	Érkező labda fogadása	3/6	Társas gyakorlatokban az eldobott labda elkapása, helyezkedés az érkező labdához, hirtelen megindulás és helyválttatás Dobások és elkapások távolságra Röplabda vizsgálata: pattogás, keménység, tömeg Egyensúly megőrzése	Gumilabda Röplabda Magasugró állvány és lécz	Jön a labda!	Figyelem Pontosság
41.	Labda átadása cél felett	6/1	Gumilabda átadása először társ nélkül, majd társnak meghatározott akadályon, célon túli területre A röplabdaháló használatának előkészítése Dobások, ütések erejének felmérése Helyezkedés érkező labdához	Röplabdaháló alternatívái Gumilabda		

			Hirtelen hely- és helyzetváltoztatás Koordinációs képesség javítása egyensúly megőrzésével			
42-43.	Kosárárintés és alkarérintés kísérletek	6/2 6/3	Sportági alapvető két labdaérintés megismerése és azok előkészítése, kar- és lábmunka is Érintések imitálása- labda nélkül Labda elütése magasra és távolra alkalmazva lábmunkát Helyezkedés érkező labdához Labda elütése utáni állapot Sportjáték játékterének határvonalai, legalapvetőbb szabályai Sportjátékot előkészítő kisjáték 2:2	Gumilabda Léggömb Maroklabda Magasugró készlet		Érintések elemeinek ismerete
44.	Zsinórlabda	6/4	Röplabda témakör befejező órája Sportjátékot előkészítő kisjáték, játék helyzetek létrehozása Alapvető szabályok alkalmazása Csapatmunkában való előrehaladás Kommunikáció „éles” helyzetben	Háló Gumilabda	Ua.	Megszer-zett isme- retek alkal- mazása Együttmű- ködés
45.	Akadálypálya labdával	3/7	A fentiekben megszerzett ismeretek komplex pályán történő alkalmazása Egyéni és társas feladatok	Labdák Akadályok Célfelületek		
46.	Labda irányítása lábbal	3/8	Labdarúgás sportjáték előkészítő feladattömbje Labda húzása és tolása Labda gurítása lábbal célra és anélkül Láblendítés erejének felmérése Belső használata	Gumilabda Függőleges célok	Labdás fogó	
47.	Labdavezetés lábbal	3/9	Tetszőleges és adott útvonalak (egyenes, íves, szlalom) Egyéni kompetenciáknak megfelelően tempó és labdaválasztás Belső és külső használata, lábfejtartások Labda mozgásának követése Kétlábás munkára felkészítés Labdatartás gyakorlása	Gumilabda Futball- labda Jelzőbóják Segédvonalak	Tiki- taki	Labda-tartás

48.	Labdaadogatás párban	3/10	Helyben és haladással Futball- labda használata Adogatás pontosságra törekedve, kis távolságra Különböző lábfejrészek használata Páros lefutás kapura, célfelületre Labdaátvétel: megállítás és továbbítás	Gumilabda Futball- labda Botos akadályok Bóják		Pontos mozdulat
49.	Labda rúgása célba, távolságra	3/11	Rúgás irányítása Különböző célfelületek és futballkapu használata Baleset- megelőzési szabályok: üres rúgótér Kapus szerepe, helye, munkája Kis és közepes erősségű rúgások			
50.	Labdavezetés akadálypályán	3/12	Fentiek alkalmazása	Tanulói ötletek alapján		Alkalmazás szintje
51.	Játékhelyzetek	6/5	Létszámazonos- fölényes- és hátrányos helyzetek 1:1; 2:2; 2:1 Támadó és védő szerepek és azok váltakozása Kényszerítő helyzetek a labda passzolására, visszaadására Hatékony társas együttműködés kialakítása Csapatszellem erősítése Alapvető szabályok betartásával	Futball- labda Gumilabda		Csapat-játék
52.	Végre, foci!	6/6	Labdarúgás előkészítő feladattömb befejező órája Megszerzett tudás alkalmazása játékhelyzetben Kisjáték Szabálytartás Odafigyelés társainkra	Futball- labda	Könnyített labdarúgás	Alkalmazás
53.	Játékos labdás feladatok	3/13	Labdaügyesség fejlesztése Szem- kéz, szem- láb koordináció, térérzékelés	Többféle labda Szállító eszközök Célok Akadályok		
54.	Zenés gimnasztika	4/1	Meghatározott gyakorlatok zenére egész testre kiterjedően átmozgató és erősítő és lazító jelleggel	Hanganyag Maroklabda		

			Zenei érzék fejlesztése Zene ritmusának követése, hangulatának kifejezése kötetlen módon	Babzsák		
55.	Gyorsasági labdavezetés	3/14	Labdatartás fejlesztése Vizuális kontroll fokozatos csökkentése Tárgy és társkerülés labdavezetéssel	Megismert labdafajták	Labdás fogó	Labda- tartás
56.	Versengések	3/15	Versenyhelyzetben történő viselkedésmódok Győzelem és vereség kezelése Megszerzett tudás alkalmazása Csapatszellem erősítése: kommunikáció, feladat felosztása, közös felelősség	Tanulói ötletek alapján		
57.	Pókfoci	3/16	Mozgás pókjárásban, labda irányítása lábbal ebben a helyzetben Erősítő hatású mozgás	Gumilabda	Ua.	
58.	Versengések labdával	3/17	Labdával kapcsolatos ismeretek komplex feladatban történő gyakorlása	Különböző labdák egyéb szerek		
59.	Szökdelő-gyakorlatok	2/13	Koordinációfejlesztés Dinamikus egyensúlyérzék fejlesztése Szökdelés minden irányban Szökdelő utánzómozgások Átugrások alacsony akadályok felett	Tornabot Kézbábok Koordinációs létra	Verébfogó	
60.	Ugróerő fejlesztése	2/14	Felugrások tornapadra Kiscsoport mozdulatainak összehangolása Átugrás szerről szerre Ugróiskolai feladatok, ugrások minden irányban	Tornapad Ugróiskola rajza	Ugróiskola	
61-62.	Variációk ugrókötélre	2/15 2/16	Egyéni, páros és társas feladatok Ugrókötélvezetés különböző módjai: helyben és haladással, kar- és lábtartások, egy és két lábon, előre és hátra megfelelő csuklómunka és lábmunka Balesetvédelmi szabályok betartása	Rövid és hosszú ugrókötél	Sári, Kati, Mari Kötélpörgető	Ugrókötél áthajtás

63.	Téli játékok	8/2	Ismert téli foglalkozások: alkalmas téli időjárás esetén szabadban		Hógolyózás Hóemberépítés Hóvárépítés	
64.	Róka- béka v. béka- róka?	2/17	Szökdelő állatjárások, utánzó mozgások: róka, béka, nyúl, indiánszökdelés... minden irányban Egyénileg és párban, társakkal		Sánta róka	
65.	Társak emelése	2/18	Gerincvédelmi szabályok betartása		Sótörés	
66.	Feladatok felugrásokkal	2/19	Felugrás nekifutással és anélkül alacsonyabb szerekre Érkezés két lábra, felguggolással, feltérdeléssel Vonalak, akadályok átugrása Kar- és lábmunka felugráskor Biztonságos leérkezés, egyensúlyi helyzet megtartása	Alacsony akadályok, szerek Segédvonal Tornaszőnyeg		
67.	Felugrás szerekre	2/20	Lendületvétel alkalmazása: elszakadás a talajtól megfelelő helyen, felugrás erejének megválasztása Felguggolás és feltérdelés szekrénytetőre, zsámolyra, tornapadra, tornaszőnyegre	zsámoly Tornapad		Fejlődés felugrás-ban
68.	Egyensúlygyakorlatok	4/2	Társak és szerek alkalmazása Testfordulatok minden irányban Járás fordított padon, ferde padon, emelt padon, pad szélén Koordinációt fejlesztő sportlétra feladatok 2- 3 sávban Előkészítő gyakorlat karikával: ugródeszka	Tornapadok Sportlétra	Bizalomjáték	
69.	Ugródeszka használata	4/3	Lendületvétel, megfelelő helyen való elugrás a talajról és az ugródeszkáról Ugrás technikájának bevésése: nekifutás, elugrás egy lábról, összeugrás két lábra, elugrás az ugródeszkáról fölfelé, érkezés az adott helyzetbe Egyensúlyi helyzet megőrzése lendület lefékezése a szerre való érkezés után	Ugródeszka Karika Segédvonal Jelzőbója Tornaszőnyeg		Elugrás

70-71.	Szekerényugrás	4/4 4/5	Felguggolás, feltérdelés Zsugorkanyarlati átugrás Homorított leugrás 2- 3 részes svédsekerény használata az egyéni kompetenciáknak megfelelően Leugrás technikája: érkezés két lábra, egyensúlyi helyzet megtartása hajlított állásban, oldalsó középtartással Tanuló bátorságérzetének megtartása	Ugródeszka Svédsekerény Tornaszőnyeg Gumilabda	Kidobó	Helyes végrehajtás Egyéni fejlődés
72.	Szekerényugrás felmérése	F/3	Alkalmazás: fent tanult gyakorlatok			
73.	Halastó	3/18	Népi gyermekjáték Fogójáték társak emelésével kombinálva Menekülő és üldöző feladatok	Tornaszőnyeg	Ua.	
74-75.	Floorball	8/3 8/4	Hálós labdás játék, pontszerző csapatjáték	Floorball készlet	Ua.	
76.	Dobóiskola	3/19	Kosárlabda és kézilabda sportjáték előkészítő feladattömbje Átadások technikájának fejlesztése: alsó, felső, mellső, válltól indított, egy- és kétkezes Dobás falra, érkező labda elkapása, lepattanó labda elkapása Dobás vízszintes és függőleges célra, célon túli területre	Puha labdák Célok	Kidobó két labdával	Átadások Célba-dobás
77.	Fogójátékok labdával	3/20	Menekülő és üldöző feladatok Gyors megindulás és megállás Hirtelen hely- és helyzetváltoztatás Testfordulatok Védekező és támadó szerepek előkészítése Területvédekezés, védőtől való leszakadás és üres területre helyezkedés előkészítése	Labdák	Pl. Labdás rókafogó	
78.	Labdavezetés	3/21	Labdavezetés gumilabdával és kosárlabdával Vizuális labdakontroll csökkentése Társ és tárgykerülés: terület felmérése játék közben Egykezes, kétkezes, váltott kézzel labdavezetés	Akadályok gumilabda Kosárlabda	Polipos labdafogó	Labda-tartás

			Járás és futás közben Magas, mély és normál labdavezetés			
79.	Labdaátadások	3/22	Pontosságra és távolságra törekvés Szivacskezilabda átadása Átadások pontosítása, labdafogadás javítása Álló és mozgó társakkal Labdaátadások passzív és aktív védőkkel Páros lefutás kapura, kapura dobással és anélkül	Gumilabda Szivacs- kezilabda	Labdahajtsza	Átadás
80.	Labdavezetés és átadás kombinálása	6/7	Fenti ismeretek, rész mozgássorok összekapcsolása Páros lefutások kosárra, kapura labdavezetéssel és átadásokkal Labdavezetés után átadás			
81.	Kosárlabda és szivacskezilabda vezetése és átadása	6/8	Sportági ismeretek kosárlabdával és szivacskezilabdával (kezilabdával) Labdák tulajdonságvizsgálata Baleset- megelőzés figyelembevételével	Gumilabda Kosárlabda Szivacskezilabda Kézilabda	Ki ér oda hamarabb?	Vezetés és átadás
82.	Játék helyzetben	6/9	Létszámazonos és létszámfölényes helyzetek megoldása 1:1, 2:2 2:1 Támadó és védekező szerepek előkészítése Helyezkedés, emberfogás és védőtől való elszakadás			
83.	Célabdobás kosárra és kapura	6/10	Kosárra dobás álló helyzetből, kar és lábmunka, a labda felkészítése Kapura dobás álló helyzetből több szögből csökkentett lövőtávolságból, 1- 2 lépés lendületvétel után, egy lepattintás után			Dobó-technika
84.	Gyermekjóga	8/5	Alapvető mozdulatok megismerése Légzőgyakorlatok Preventív jelleggel: gerincmobilizáció			
85-86.	Gurulóátfordulás előre és hátra	4/6 4/7	Átfordulások különböző kiinduló helyzetekből más- más befejező helyzetekbe	Tornaszőnyeg Ferde felszín	Kelj fel, Jancsi!	Átfordulás Egyéni fejlődés

			Átfordulás alapvető technikájának felfrissítése: kéztámasz, gördülés tarkón és háton, érkezés guggolásba Hátra irányuló mozgás: tolodással és karmunkával, érkezés guggolótámaszba Átfordulások összekapcsolása			
87.	Zsugorfejállás Fejállás	4/8	Kéz és fejtámasz tornaszőnyegen, majd lábak emelése- lendítése zsugorhelyzetbe függőlegesen fej fölé Egyensúlyi helyzet megőrzése, lábak nyújtása Társak segítsége, támasz bordásfalnál Testséma, térérzékelés, koordináció	Tornaszőnyeg	Kiscsikó	Pontosság Bátorság
88-89.	Talajtorna	4/9 4/10	Elemek gyakorlása és összekapcsolása összefüggő gyakorlattá: gurulóátfordulás, zsugorfejállás, fejállás, mérlegállás, gyertya, tarkóállás Összekapcsolás tanulói döntés alapján Végrehajtás kiscsoportokban, párokban Esztétikus és folyamatos végrehajtásra törekvés	Tornaszőnyeg	Halászfogó	Folyama-tos gyakorlat Egyéni fejlődés
90.	Ingafutás 20 m	5/6	Szokványos hangjelzések Aerob állóképesség mérése Tanuló kitartásának vizsgálata növekvő terhelés mellett		Édes- sós palacsintázó	Álló- képesség
91.	Mászókulcsolás	4/11	Három ütemű mászótechnikához elengedhetetlen kulcsolás Kötél helye a keresztezett lábfejek és a combok között Húzódzkodás próbálkozások, vállöv erősítése	Tornabot Mászókötél	Harangozás	
92.	Zenés mozgás	4/12	Átmozgató és erősítő jelleggel Ernyesztő hatással			
93-96.	Hungarofit	H/5-8	Tanulók fizikai állapotának felmérése a meghatározott keretek között A felm. próbái: Cooper teszt, helyből távolugrás, mellső fekvőtámasz helyzetben karhajlítás és nyújtás, felülés hanyatt fekvésből térdérintéssel, törzsemelés hason fekvésből, testtömeg és testmagasság mérése, BMI	Mérőszalag Jelzőbója Polifoam Stopper Személymérleg Magasságmérő		Egyéni fejlődés az őszi ciklushoz képest

97.	Tömött labdás gyakorlatok	5/7	Egyéni és páros gyakorlatok Erősítő feladatok Dobások álló helyzetben, gurítások célra és társnak Vállöv erősítése Dobás előre alulról indítva	Kis tömegű tömött labdák Tornapad Gumilabdák	Bombázó Dobóverseny	
98.	Ugrás magasra	5/8	Magasugrás előkészítése Vonalak, botos akadályok átlépése, átugrása szemből Ugróláb kiválasztása Leérkezés a talajra, egyensúly megőrzése	Botos akadályok Tornaszőnyeg		
99-100.	Magasugrás	5/9 5/10	Átlépő technika elsajátítása magasugró léccel Lendületvétel néhány lépés nekifutással Érkezés több réteg tornaszőnyegre	Magasugró léc, állvány Tornaszőnyeg		Technika Bátorság
101.	Vetés	5/11	Dobás mozgásforma, de a hajítástól eltérő mozdulatsor Füles labda használata Vetés célterületre és anélkül Mozgás indítása, lendületvétel a test perdülete nélkül Baleset. megelőzés: üres dobótér	Füles labda Célfelület Gumilabda	Partizán	
102.	Tollaslabda	3/35	Sportági próbálkozások Speciális labda használata, indítása ütés előtt	Tollaslabda készlet	Ua.	
103.	400 m síkfutás	5/12	Térdelőrajt Egyéni tempó megválasztása, melyet a futó tud tartani a táv végéig- oxigénadósság kezelése, elkerülése	Jelzőbója Stopper	Lazíts labdával!	Egyéni fejlődés
104.	400 m felmérés	F/6	Helyes légzéstechnika, segítő karmunka			
105.	Lökés	5/13	Dobás mozgásforma Tömött labdával végzett feladat: válltól indított lökés- a könyök megelőzi a szert, mintegy bekíséri azt	1 kg- os tömött labda Jelzőbóják	Lökőverseny	
106-107.	Távolugrás	5/14 5/15	Guggolótechnika felfrissítése: lendületvétel nekifutással, elugrás egy lábról elugrósávból, összeugrás és érkezés két lábra ugrógödörbe	Ugrógödör elugrósáv Gereblye Ásó Mérőszalag	Ugróverseny	Technika Egyéni fejlődés
108.	Távolugrás felmérés	F/7	Elugrás helyének kitapasztalása, ugróláb fontossága Egyensúlyi helyzet megtartása- utolsó nyom számít			

Differenciálási lehetőségek főbb irányvonalai az egyes témakörök tükrében:

1. Előkészítő és preventív mozgásformák:

- Alakzatok alakításánál a tükörképszerű bemutatáson túl, ellentétes oldali bemutatás szembehelyezkedéssel és tanuló mellé helyezkedéssel, alakzatok alakításánál, testfordulatoknál az alapvető irányok és térbeli viszonyok ismétlése, viszonyítás megkönnyítésére tereptárgyak adása
- Gimnasztikai gyakorlatok lassabb bemutatása, teljes ütemezése, 2- 8 ütemű gyakorlatok végrehajtása, páros és csoportos gyakorlatvégzés, önálló gyakorlat és gyakorlatsor alkotása
- Életvezetés: tanulók saját életéből vett példákhoz való visszacsatolás

2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:

- Mozgásformák bemutatás szembe- és melléhelyezkedéssel, lassítva
- Akadály leküzdésével végrehajtható feladatoknál akadályok nehézségének fokozatos bevezetése, pl. magasság, egyensúlyi helyzet
- Támasz- és egyensúlygyakorlatoknál előkészítő gyakorlatok talajon, társak és/ v. tanító segítségével

3. Manipulatív természetes mozgásformák:

- Dobásoknál, gurításoknál és elkapásoknál a távolságok csökkentése és növelése, nehezebb és könnyebb labdafajták használata
- Rúgásoknál futball-labda és futsal- labda használata, távolságok csökkentése és növelése, célfelületek méretének változtatása
- Labdavezetésnél a labdavezetés megfelelő magasságának kialakítása rávezető gyakorlattal

4. Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban:

- Gurulóátfordulás: ferde felszín képzése a tornaszőnyegek egymásra húzásával, helyes testtartás kialakítása rávezető gyakorlatokkal
- Társak és tanító segítségnyújtása
- Szekrényugrásnál 1- 3 részes szekrény használata, ugródeszka fokozatos bevezetésével, megalapozás előkészítő padgyakorlatokkal és egyensúlygyakorlatokkal, feltérdelés és felguggolás alkalmazása

-
5. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban:
- Járások, futások, ugrások és szökdelések sokrétű kondicionálása koordinációs létrával és egyéb kényszerítő eszközzel
 - Magasságra és távolságra törekvő ugrásoknál a szerek beállítása az egyéni kompetenciáknak megfelelően
 - Dobások: egyéni felkészültségnek megfelelő tömegű és nagyságú szer használata, előkészítés különös tekintettel a vállöv erősítésére
6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban:
- Játékszabályok magyarázata
 - Játékhelyzetek lebontása 1:1 és 2:1-ig
 - Különböző labdák alkalmazása a tanulási szakaszban a sportjátékokon belül is
 - Sikereség élménye elérése érdekében a célfelületek és eszközök egyszerűsítése
 - Előkészítő és kisjátékok megfelelő alakítása a cél érdekében
7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban:
- Kétszemélyes küzdőjátékok
 - Súlyok mozgatásán alapuló feladatoknál személyi adottságoknak megfelelő tárgyak és társak választása méret és tömeg tekintetében
8. Természetes mozgásformák az alternatív és a szabadidős mozgásrendszerekben:
- Tanuló egyéni tapasztalataira is alapozva és a helyi adottságokat felhasználva
9. Hungarofit mérés próbáinak végrehajtása:
- A próbák végrehajtása meghatározott keretek között, de az egyénre szabott teljesítőképesség figyelembevételével, esetleges pihenőidő beiktatás
- A fejlesztés várt eredményeinek főbb irányvonalai a harmadik évfolyamos ciklus végére:
- 1) Előkészítő és preventív mozgásformák: bemelegítés önállóan, különböző hatású gyakorlatok és a légzőgyakorlatok ismerete, önálló alakzatfelvétel, tanítási órák szokásrendjének követése, szabálytartás
 - 2) Hely- és helyzetváltó természetes mozgásformák: célszerű és biztos végrehajtás, játékszerepek és szabályok alkalmazása, mozgások megnevezése

-
- 3) Manipulatív természetes mozgásformák: biztos végrehajtás, önálló és sikeres tanulás élményének megerősödése, sporteszköz, mint a szabadidő eltöltésének eszköze
 - 4) Természetes mozgásformák a torna és a tánc jellegű feladatmegoldásokban: 3- 4 elem tervezése és összekötése, szerekre fel- és leugrás, gyakorlatok közben a lehető legbiztosabb egyensúlyi helyzetek, tempóváltás követése
 - 5) Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban: futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, tartós futás egyéni tempóban, kölyökatlétika néhány elemének ismerete
 - 6) Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban: alapszabályok ismerete, alaptechnikai ismeretek, egyszerű védő és támadó helyzetek felismerése, csapatérdek szem előtt tartása, sportszerűség
 - 7) Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban: tompítás esésnél, mozgásanyag erő kifejtésének optimalizálódása, sportszerűség, indulatok kezelése
 - 8) Természetes mozgásformák az alternatív és a szabadidős mozgásrendszerekben: természetben végzett mozgások ismerete, egészségvédelmi és környezettudatos szempontok ismerete, sporteszközök kreatív használata, időjárásnak megfelelő öltözék ismerete