

# TESTNEVELÉS TANMENET

2022/2023

## 3.osztály

A tanmenet heti 3 órában dolgozza fel a kötelező tartalmakat. Ezen belül számos lehetőség kínálkozik az egyes témák súlyozására, a hagyományoknak megfelelő testnevelést tanító nevelői személyiséghez, a tanulók érdeklődési köréhez közel álló mozgásfélelésegek tanítására. Az oktatás során a 3–4. osztályos testnevelés tanításánál vegyük figyelembe az alábbi szövegrészben megjelölt: belépő tevékenységi formákat. A továbbhaladás feltételeit:

### **3. osztály**

Évi óraszám: 109

#### **Belépő tevékenységformák**

A rendgyakorlatoknál az egyöntetű végrehajtás fokozatos kialakítása, az utasítások késlekedés nélküli végrehajtása.

Az alapvető gimnasztikai alapformák pontos végrehajtása.

#### **A továbbhaladás feltételei**

Vezényszavak ismerete, a rendgyakorlatok végrehajtása. Az alapvető gimnasztikai alakformák követése. Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás és dobás végrehajtása során. Megfelelő kísérletek a kúszás, mászás, támasz és függés feladatainak teljesítésére. Örömmel vegyen részt a testnevelési játékokban. A test-test elleni küzdelem elfogadása. Biztonságos viselkedés mellmagas vízben.

## TANMENET A 3. OSZTÁLY SZÁMÁRA

Éves óraszám: 109

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
IX.	1., 2., 3.	Az öltöző rendjének kialakítása, sorakozás. Járás természetes akadályok fölött. Szlalomfutás 15 m-en.	Kötetlen futás 2–3 percig feladatokkal, akadályra fel- és lelépéssel. Labdavezetés járással és gurítással társnak. Ugrókötel-áthajtás. Helyből ugrás babzsákok fölött páros lábbal ugrógödörbe 4-es oszlopba. (Görkorsolyázás v. más szabadidős játék)	Futás 4 percig	Felmérés: – mellő fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Ugrókötel, babzsák, labda
	4., 5., 6.	A gyakorlóhely használati rendje. Gimnasztika: szabadgyakorlati alapformák állásban: szökdelések, kar-, törzs-, lábgyakorlatok. „Szalagos fogó”	Futás egyéni iramban 3–4 percig. Kötél-áthajtás helyben. Futás iramváltással. Páros lábon szökdelés karikákba, továbbnyúlgrás. Kislabdahajítás magasugró állványra kifejlesztett zsinór fölött.	Lassú futás, járás, légzés. „Váltóverseny”	Felmérés: – helyből távolugrás. Ugrókötel, kislabda, karika, m. állvány
	7., 8., 9.	Sorakozó. Jelentés. Hetes: „3. osztály vigyázz!” „Középre nézz!” Tanító néni! „Jelentem, a 3. osztály testnevelési órára felsorakozott.” Tanító néni: „Köszönöm! Pihenj!”	Futás cikkcakkban tárgykerüléssel ritmusváltással is. Kislabdahajítás, haránt terpeszállásból (csapó mozdulat). Futásból ugrás zsámolyon át ugrógödörbe. Magasugrás szemből, majd oldalról is.	Járás természetes akadályokon. „Jöjj velem!”	Felmérés: – 12 perces futás – hanyattfekvésből felülés. Mászóka, kislabda
	10., 11., 12.	Járás kéziszerek átlépésével, testfordulatokkal, törzshajlítással és nyújtással. Gimnasztika: ülésben végzett gyakorlatok. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok.	Folyamatos futás 400 m-en. Mászókán lábemelések. Gyorsfutás állórajtból indulva. Kislabdahajítás távolba. Labdavezetés párkerüléssel, majd átadás: kézzel, lábbal. Kétkezes alsó és felső dobás folyosóba.	KÖTÉLÁTHAJTÁS Sorakozás. Értékelés.	Felmérés: – hátonfekvésből törzsemelés – 400 m-es futás – kislabdahajítás. Követelmény: <i>Jellemezze a tanulók tevé-</i>

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
					<i>kenységét fokról-fokra magasabb szinten a tudatos magatartás, az óra előtti és utáni teendők, valamint a tanórai feladatok elvégzésében!</i>
X.	13., 14., 15.	Cél: A tanult mozgásfajták kivitelezése. Igényesség a saját és társaik munkájával, magatartásával kapcsolatban. Gimnasztikai alapok: – könyökkörzés, vállratartás, – karkörzés ki- és befelé. Szlalomfutás. <i>„Üsd a harmadikat!”</i>	Kötetlen futás 4–5 percig. Kötélhajtás haladással. Versengés párokban 15 m-en. Távolugrás, távolságra törekvés. Kislabdahajítás befordulással. 30 m-en futás állórajtból indulva.	Kötélhajtás. Járás bokafogással.	Felmérés: – távolugrás, – 30 m-es futás
	16., 17., 18.	Cél: A tanult dobásmódok változó helyzetben való alkalmazása, öntevékenység a szerek elhelyezésében. Rendgy.: testfordulatok helyben jobbra és balra. Pl. „Balra át” „Egy-kettő!” Járás vonalon oldalra és hátra haladással különböző láb- és kargyakorlatokkal.	Futás irányváltással, medicinlabda a kézben. Távolugróverseny homokba fektetett gumizsinóron át. Kötetlen futás 4–5 percig. Kislabdahajítás: versengés – kiszorító. Szökdelés kötélhajtással. Kislabdahajítás – távolugrás két csoportban.	Labdarúgás két csapatban. Kötélhajtás. KÖZEPES IRAMÚ FUTÁS (fél- egy percig)	Osztályozás: – kislabdahajító mozgulat – szlalomfutás 15 m-en. Követelmény: <i>javuljon a kötélhajtásban a kéz (áthajtás, láb szökkenés) koordinációja.</i>

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	19., 20., 21.	Cél: A gyors reagálóképesség és mozgásgyorsaság fejlesztése. Pontos feladatvégrehajtás. Járás ütemtartással, menet megindítása egyes, kettes oszlopból. „Irány a fal!” „Lépés!” „Indulj!” Mellhez tartásban könyökhúzások. Tölcserkörzés előre és hátra. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlat.	Kötetlen futás 4–6 percig. Labdavezetés tárgykerüléssel és pattintott átadás 3-as oszlopban. Futóiskola: térd- és sarokemelések váltva. Labdavezetés lábbal.	Kispályás labdarúgás. Kötélhajtás. Járás oldalirányba és hátrafelé.	Osztályozás: – labdavezetés, átadások (kézzel). Követelmény: <i>javuljon az irányítás pontossága, megbízhatósága a dobásokban, átadásokban.</i>
	22., 23., 24.	Járás szerek, valamint hasonfekvő, vagy térdelőtámaszban lévő társak fölött. Kötélhajtás helyben, mozgásban. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlat.	Akadályfutás 2–3 akadályon át. Labdavezetés lábbal. Kétkezes gurítás társnak. Átadások párokban. Célba dobás futás közben 5–6 m-ről, 1 m-es folyosóba, kétkezes felső, kétkezes alsó, egykezes alsó dobással.	ÁTADÁSOK PÁROKBAN (kézzel - lábbal). Járás vonalon.	Felmérés v. osztályozás: – kötélhajtás 30’. Labda
XI.	25., 26., 27.	Cél: A futás közben végzett feladatok végrehajtása kis sebességsökkenéssel. Társak mozgásához való igazodás. Járás ütemtartással. Járás előre-hátra bokafogással. Gimnasztika: szabad- és ugrókötélgyakorlatok. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok.	Kitartó futás 5–6 percig szabadban. Kötélhajtás helyben 2–3 percig. Sorozatugrások 60 cm-es távolságra elhelyezett medicinlabdák fölött. Futás után padra ülve célbadobás falra. Kötél-, rúdmászás.	Lassú futás, járás, légzőgyakorlatok. „Burgonyauiltetés”	Követelmény: <i>Legyen „összeszedett”, kiegyensúlyozott a mozgása a különböző feladatok végzésében.</i> Osztályozás: – kötélhajtás haladással.
	28., 29., 30.	Cél: Gyors haladás az akadályra fel- és lemászásban és az utánzó járásokban.	Futás a szabadban. Lépegetés a bordásfalra kézállásig.	Hanyattfekvés, ellazulás csukott szemmel.	Pad

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
		Járásból átmenet helybenjárásba. Vezényszó: „Rövid lépés!” „Helybenjárás!” Szökdelések tapssal a test előtt és magastartásban. Futás feladatokkal. „Füle-farka”	Utánzó járások a bordásfalra merőlegesen elhelyezett padokon. Lejtős padon lassú futás fölfelé és leugrás, átbújás karikán, kötélhajtás és visszafutás.	„Lajharmászás” „Kotló és kánya”	
	31., 32., 33.	Bal vagy jobb térdelés, lábnyújtás oldalra és törzsdöntés csípőre-tartással. Futás kötélhajtással.	Akadályfutás 3-as oszlopban padon, zsámolyon át. Rézsútos padon húzódkodás. Utánzó járások 3-as oszlopban. Grundbirkózás: mögékerülés, kiemelés. Labdavezetés váltott kézzel állásban, guggolásban, térdelésben, terpeszülésben.	UTÁNZÓ JÁRÁSOK	Követelmény: <i>Javuljon labdás ügyessége a különböző labdagyakorlatok végzése során!</i> Pad, zsámoly, ugrókötéltél
	34., 35., 36.	Cél: csapatfoglalkozás közben egymás segítése. Helyben járásból átmenet járásba. „Lépés!” „Indulj!” Gimnasztika: botgyakorlatok, kötélhajtás helyben. Ingafutás: rajt-célvonal között.	Futás a szabadban 6–7 percig. Kézállás a bordásfalnál (lépegetés, fellendülés). Tornabot fölött nyúlugrás. Kötélmászás. Sorozatugrások szereken át. Fel- és lelépés zsámolyra, padra, 2–3 részes szekrényre. Váltóverseny a fenti szerek felhasználásával.	Lassú futás párokban.	Tornabot, mászókötéltél, zsámoly, pad
XII.	37., 38., 39.	Cél: A gimnasztikai gyakorlatok pontos, szép kivitelezése. Labdavezetésben eredményes alkalmazkodás labdához, társhoz. Menet megállítása két ütemben, helybenjárás közben: „Osztály!” „Állj!” „Egy-kettő!”	Futás, átbújás karikán, fel- és lemászás 3 részes ugrószekrényen, 10-szer kötélhajtás, futás tovább. Labdavezetés, társ megkerülése, majd átadás. Labdavezetés lábbal, társ kerülése után visszaérkezés, átadás.	KÖTÉLMÁSZÁS KÖTÉL-ÁTHAJTÁS 3–4 percig.	Követelmény: <i>A küzdő-gyakorlatok végzésekor vigyázzon társa testi épségére!</i> Felmérés: kötélmászás.

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
		Gimnasztika: állásból ereszkedés ülésbe; hanyatt-, hasonfekvésbe labdával a kézben.	Grundbirkózás.		Ugrószekrény, labda, karika
	40., 41., 42.	Hármas oszlopban járás ütemtartással (szép járás). Járas közben nyújtó és lazító jellegű kar-, láb- és törzsgyakorlatok. „Fészek fogó”	Kötetlen futás feladatokkal. Taliczkázás párokban. Kézráütés mellső fekvőtámaszban, párokban. Átugrás tömöttlabdák fölött egy és két lábra, 2-es oszlopban. Kézállás a bordásfalnál. Célba dobás függőleges célra (rögzített karikába). Kötélhajtás guggolásban.	Járas a lábboltozat erősítésével. „Sorverseny” „Kecs-kézés”	Követelmény: <i>Javuljon a tanulók állóképessége futás, ugrás, támaszgyakorlatok végzésében! Legyen tudatos feladatmegoldásuk!</i> Osztályozás: – órai munka – szlalomfutás Ugrókötel, tömöttlabda, kislabda
	43., 44., 45.	Cél: A koordinációs képességek fejlesztése a különböző feladatok végzésében, akadályok célszerű leküzdésével a labdás feladatoknál. Labda feldobása, taps után elkapás. Lazító, nyújtó jellegű szabadgyakorlatok. „Vándorlabda”	Kötetlen futás 6 percig. Nyúlugrás karikából karikába. Vívás két kézzel. Szlalomfutás. Bordásfalon térd- és sarokemelések. Ingafutás. Futás labdával a kézben, átbújás a karikán, járas közben egykezes felső dobás zsámolyra.	Járas közben karikákon átbújás. „Pár a ház” „Fogyasztó”	Labda, karika, zsámoly
I.	46., 47., 48.	Cél: Folyamatos haladás labdavezetéssel. Saját mozgás összehangolása a társ mozgásával. Hármas oszlopban járásból átmenet helybenjárásba, majd ismételt járas. Játékos feladatok. „Fekete-fehér”	Jelre gyors indulások labdával a 8 m-re álló társ felé. Labdaátadás, futás vissza. Szlalomfutás. Bordásfalnál lépegetés kézállásba. Labdavezetés futással előre hullámvonalban, majd egykezes átadás.	Bordásfalon lépegetés oldalt, utánfogás oldalirányban. „Függő fogó”	Osztályozás: – órai munka – szlalomfutás Labda

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	49., 50., 51., 52., 53., 54.	Cél: Akarati tulajdonságok fejlesztése. Alkalmazkodás a változó körülményekhez. A téli foglalkozás megszervezése: szánkók beszerzése. Előre megbeszéljük az időjárásnak megfelelő öltözködést: réteges öltözék, sapka, sál, kesztyű.	Célbadobó verseny. Csúszkálás. Hócsata. Hőemberépítés két csapatban. Váltófutás, szánkóhúzás 2-3-as csapatban. Egyéni versengés: hógolyóval célba dobás. „Fekete-fehér”, hógolyóval. Csúszkálás.		Szánkó
	55., 56., 57.	Oszlopból vonalalakítás: „Harmadik osztály vigyázz!” „Ugrással felém át!” Járás hullámvonalban változó lépéshosszal. „Sapkás fogó”	Futás egyéni iramban 6 percig, közben fel- és lelépés zsámolyokra. Bakugrás társon át. Gurulóátfordulás tanult rávezető gyakorlati. Kötélmászás. Tarkóállás; ollózás, lábterpesztés. Váltóverseny gurulóátfordulással.	Járás párokban és gurulóátfordulás a szőnyegen.	Mászókötél, zsámoly
II.	58., 59., 60.	Cél: A különböző mozgásfajták folyamatos összekapcsolása. Támaszhelyzetek, szökdelőgyakorlatok eredményes alkalmazása a támasz- és ugrókötél-gyakorlatokban. Járás gyermekdalra. Járás átlósan, nyolcas alakzatban, oldalirányban és hátra.	Futás kötélhajtással, minden futólépésre áthajtás. Gurulóátfordulás előre-hátra guggolótámaszból guggolótámaszba. Kézállás a bordásfalnál lépegetéssel, szabadon.	Páros fogó „Váltóversenyek”	Ugrókötél Osztályozás: – gurulóátfordulás előre
	61., 62., 63.	Járás különböző kartartásokkal. „Vonatozás szökdeléssel” TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok. Küzdőgyakorlatok.	Futás kötélhajtással. Bakugrás, talicskázás, kötélmászás. Ingafutás. Zsugorfejállás térdelésből, guggolásból. Gurulóátfordulás előre terpeszállásból guggolótámaszba.	Pókfoci BAKUGRÁS TALICSKÁZÁS KÖTÉLMÁSZÁS	Ugrókötél Osztályozás: – kézállás bordásfalnál társ segítségével; fel- lendülés szabadon.

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
					Követelmény: <i>javuljon a támaszhelyzetben végzett gyakorlatok biztonsága, önálló bemutatása.</i>
	64., 65., 66.	Cél: Biztonságos haladás az akadályok leküzdésében. Járás ütemtartással, igazodás, takarás. Lassú futás közben leguggolás, törökülés, majd járásban törzshajlítás és nyújtás.	Akadályfutás zsámolyról zsámolyra és vissza gyorsfutással. Terpeszbukfenc hátra: rávezető gyakorlatok; terpeszbukfenc kísérletek. Mérlegállás társ segítségével, zsugorfejállás.	Félperces fogó „Fészekfogó”	Zsámoly
	67., 68., 69.	Cél: Egymás segítése a feladatok jó megoldásában. Együttműködés a játékokban. Csoportok kialakítása 2-3 tanuló kijelölésével. Gimnasztika: botgyakorlatok. Bakugrás, talicskázás, kötélmászás.	Lejtős padra felfutás, leugrás, karikán átbújás, tárgykerülés, nyúlugrással vissza. Zsugorfejállási kísérletek. Kézállás a bordásfalnál. Terpeszbukfenc-kísérletek. Hanyattfekvés – híd.	Járás a pad gerendáján.	Pad, karika, mászókötélt
III.	70., 71., 72.	Járás ütemtartással, igazodás, takarás. Lassú járás karkörzéssel, lassú futás szökkenéssel előre, oldalt. „Hürzés”	Hullámvonalban futás zsámolyok mellett, átmászás szekrényen, zsinór alatt átbújás. Oldal- és harántspárga-kísérletek. Zsugorfejállás. Gurulóátfordulások előre-hátra.	Járás körben elhelyezett zsámolyokra lépéssel.	Osztályozás: – zsugorfejállás
	73., 74., 75.	Cél: Egykezes felső dobás alkalmazása a páros gyakorlatokban, igazodás a társ mozgásához, a labda útjához. Hármas oszlopban járás ütemtartással.	Kötetlen futás 6 percig. Labdás váltóverseny. Padgyakorlatok hosszába állított padon, fel- és lelépések, átugrások. Kézállás segítővel.	„Mókusok ki a házból!”	Pad, labdák



Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
		Járás a pad gerendáján feladatokkal. „Páros fogó”	Átadások egykezes felső dobással. Labdadobás párokban futás közben.		
	76., 77., 78.	Megállás két ütemben: „Osztály állj!” „Egy-kettő!” Lazító gimnasztika. Kötélhajtás – kötélmászás. „Érintőfogó”	Szökdeléssel haladás zsámolyig: fel-leugrás a zsámolyokon, leugrás után 10-szer kötélhajtás, majd vissza. Zsugorfejállás. Híd. Kézállásba fellendülés, társak segítségével. Gurulóátfordulások. Kézállás, zsugorfejállás, cigánykerék, gurulóátfordulások.	„Halászfogó” „Tűzharc” „Burgonyaültetés”	Zsámoly, ugrókötel Osztályozás: – zsugorfejállás (javítás)
	79., 80., 81.	Cél: egészséges életmódra nevelés: az ellenállóképeség növelése a szabadtéri órákon. Koordinációs képesség fejlesztése összetett feladatokkal. Járásból lassú futás, közben jelre megállás, indulás, ismételt járás. „Csószjáték”	Gyors indulások térdelésből, ülésből, hasonfekvésből. Ingafutás. Kötélmászóverseny. Cigánykerék. Ugrás zsámolyról 3 részes szekrényre, leugrás, bukfenc a szőnyegen.	„Üsd a harmadikat!”	Követelmény: A tanulók váljanak képessé növekvő erőkifejtésre a függésgyakorlatokban, a függeszkedésben és a kéz- és lábtámasszal (utánzó járások) végzett haladásban. Felmérés, osztályozás: – kötélmászás – ingafutás
IV.	82., 83., 84.	A sportöltözet, valamint a sportfelszerelés használatának, a személyi higiénia szükségességének tudatosítása, betartása. Cél: Dobóképesség fejlesztése, a dobás szabályozásával kapcsolatos feladatokkal.	Futás az udvaron lévő természetes akadályok kerülésével. Ugrás társak által tartott gumizsinóron át. Célbadobó verseny zsinóron át. Szlalom labdavezetés. Labdavezetés lábbal, tárgykerüléssel.	Lassú futás, járás, légzőgyakorlat	Felmérés: – mellő fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Zsinór, labda

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	85., 86., 87.	Cél: a különböző irányból érkező labda biztonságos elkapása. Nyitódás: „3. osztály!” „Középtől jobbra-balra egész távolságra nyitódj!” TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlat.	Futás kötélhajtással; saroklendítés, hátrafelé áthajtás. Szlalom labdavezetés. Pattintott átadás párokban, haladás közben. Kislabdahajtás: befordulással, utánlépéssel, csapó mozdulattal.	„Páros fogó” „Zsinórlabda”	Kislabda, labda, ugrókötél Osztályozás: – órai munka Követelmény: <i>vállaljon szervezési feladatot, önzetlenül segítsék egymást!</i>
	88., 89., 90.	Cél: futógyorsaság, futó, ugró állóképesség fejlesztése. A teljesítménynövelésre törekvés fejlesztése. Kötélugrás: egyes oszlopból indulva a két tanuló által hajtott kötélen alatt átfutás. „Egyszerű fogó”	Kötetlen futás 6-7 percig. Futás labdavezetéssel, társ megkerülése után futás vissza, pattintott átadás. Állórajttal gyors indulások. Szlalom labdavezetés. Kislabdahajtás távolba.	„Tűz, víz, repülő” „Seregfogyasztó” Kispályás labdarúgás két csapatban.	Labdák, kötélen Felmérés: – helyből távolugrás
V.	91., 92., 93.	Cél: gyorsaság: az indulásban, jelre végzett feladatokban, elrugaszkodásban. Zárkózás: „Középre zárkózz!” utánlépéssel. TARTÁSJAVÍTÓ gyakorlatok.	Kötélugrás: az előző órán tanultak, de a feladatot párokban hajtják végre. Labdavezetés védekező társsal szemben. Kötetlen futás 6–7 percig. Kislabdadobás távolba. Gyorsfutás 15 m-en. Távolugrás ugrógödörbe.	KÖZEPES IRAMÚ FUTÁS (6–8 perc)	Labda, kötélen Osztályozás: – szlalom labdavezetés Felmérés: – hátonfekvés, törzs-emelés
	94., 95., 96.	Oszlop kialakítása; jelre gyors reagálás. Lassú futás közben lazító, nyújtó jellegű gyakorlatok. TARTÁSKORREKCIÓ.	Kötélugrás: két kötélhajtó páros által hajtott kötelek alatt átfutás. 400 m-es futás felmérése. Haladás közben labdaátadások. Kislabdahajtás befordulással.	„Érintő fogó” „Akadályverseny”	Kötélen, kislabda Követelmény: <i>Alakuljon ki együttműködési képesség a közös cél elérésében, versenyek-</i>

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
					<i>ben, igényesség a feladatmegoldásokban.</i>
	97., 98.	Gyakorló óra: az előző órák anyaga			Felmérés: – 12 perces futás Felmérés, osztályozás: – 400 m-es futás Felmérés: – hanyattfekvésből törzsemelés
VI.	99., 100., 101.	Cél: Távolba dobáskor felgyorsuló, erőteljes hajító mozdulat. Vonal kialakítása: jelre szórt alakzatból gyors reagálás. Lazító, nyújtó szabadgyakorlatok.	Kötélugrás: az előző óra anyaga, de az átfutás előtt az áthajtott kötélfőlet 2-3-at szökdel. Kislabdahajítás távolba, a távolság növelésére törekvés. Távolugrás 6–8 m nekifutással ugrógödörbe.	DOBÁS TÁVOLBA	Kislabda Felmérés, osztályozás: – kislabdahajítás.
	102., 103., 104.	A tanult gyakorlatok, fordulatok. Futás az iskola körül, vagy az iskola udvarán lévő természetes akadályok kerülésével.	Kézilabdajáték egyszerű szabályokkal. 30 m-es futás felmérése (párokban). Duatlon (futás, kerékpározás). Tollaslabdázás v. más szabadidős játékok.	Lassú futás, majd járás, karkörzés. „Kézilabdajáték”	Kézilabda, saját szerek Felmérés: – 30 m-es futás Osztályozás: – távolugrás
	105–109.	A tanult mozgásanyag begyakorlása. Hibajavítás. Ismétlés.		Játékok: labdarúgás, kézilabdázás, tollaslabda, számháború, kerék-pározás.	A kerékpározás veszélyei. Éves munka értékelése.

Megjegyzés:

A felmérés, osztályozás anyaga a tanulók felkészültségétől függ: időben, mennyiségben változhat.

AZ ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLAT kiválasztását az egyes készségek, képességek kiemelt fejlesztésére jelöljük ki (bővíthető).

# Vívás

Tanmenet

3-4. osztály

2022/2023.tanév

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

Óra	Az óra fő feladata	Játék
1.	Ismerkedés a vívással, fegyvernemek bemutatása	Szamár fogó
2.	Egyszerű lábgyakorlatok, előre lépés, hátra lépés	Fogó vívóállásba
3.	Egyszerű lábgyakorlatok ügyességi létrában	Létra fogó
4.	Egyszerű lábgyakorlatok kéztartással, reflex gyakorlatok	Reflexgyakorlatok babzsákkal
5.	Összetett lábgyakorlatok, kettős lépések	Létra fogó
6.	Egyszerű és összetett lábgyakorlatok variálása	Távolságtartás babzsákkal
7.	Egyszerű és összetett lábgyakorlatok, fél lépések	Fogó vívóállásba
8.	Kitörés, kitörés	Kitörés érmével
9.	Kitörés beillesztése a lábgyakorlatokba	Távolságtartás hullahopp karikával
10.	Kitörés gyakorlása, valamint ismerkedés lépés kitöréssel	Szamárfogó vívóállásban
11.	Egyszerű és összetett lábgyakorlatok, fél lépések, kitörés, lépés kitörés egyesítése, azaz lábmunka	Simon mondja
12.	Lábmunka padon	Reflexgyakorlatok
13.	Lábmunka párokban, távolságtartás	Csukott szemmel távolságtartás
14.	Lábmunka, kézgyakorlatokkal, teniszlabdával	Reflexgyakorlatok teniszlabdával
15.	Távolságtartás műanyag párbajtőrrel	kesztyűs játék
16.	Vívás egymás ellen	műanyag vívás
17.	Felkészülés a sulivívó találkozóra I. feladat gyakorlása	szamárfogó
18.	Felkészülés a sulivívó találkozóra II. feladat gyakorlása	vívó kidobós
19.	Felkészülés a sulivívó találkozóra III. feladat gyakorlása	szabadon választott játék

20.	Felkészülés a sulivívó találkozóra IV. feladat gyakorlása	reflexgyakorlatok babzsákkal
21.	Felkészülés a sulivívó találkozóra V. feladat gyakorlása	műanyag vívás
22.	Felkészülés a sulivívó találkozóra VI. feladat gyakorlása	játék lámunkával
23.	Felkészülés a sulivívó találkozóra VII. feladat gyakorlása	kesztyűs játék
24.	Felkészülés a sulivívó találkozóra VIII. feladat gyakorlása	japán „foci”
25.	Felkészülés a sulivívó találkozóra IX. feladat gyakorlása	hullahopp fogó
26.	Felkészülés a sulivívó találkozóra X. feladat gyakorlása	műanyag vívás
27.	Tempó gyakorlatok ugrókötéllal	ugrókötélverseny
28.	Ismerkedés a háritásokkal műanyag párbajtőrrel	műanyag vívás
29.	Háritási rendszerek, egyszerű háritások	játékok műanyag párbajtőrrel
30.	Háritási rendszerek, kör háritások	műanyag vívás
31.	Háritási rendszerek, egyszerű és kör háritások gyakorlása párokban	reflexgyakorlatok műanyag párbajtőrrel
32.	Háritási rendszerek, félkör és bontó háritások	műanyag vívás
33.	Tempógyakorlatok műanyag párbajtőrrel	műanyag vívás
34.	házi verseny	műanyag vívás
35.	házi verseny	műanyag vívás
36.	házi verseny	műanyag vívás

## ÚSZÁS 3–4. OSZTÁLY

Cél – fejlesztés	Feladat	Követelmény
<p>A rendelkezésre álló időt gazdaságosan kell felhasználni, ezért az oktatás hatékonyságát biztosítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– segédeszközök felhasználásával,</li> <li>– a szervezési formák változásaival, célszerű alkalmazásával,</li> <li>– együttgondolkodás helyzetének kialakításával, a végrehajtást követő értékeléssel,</li> <li>– hibajavítással, felzárkóztatással, iskolázással.</li> </ul> <p>Az úszás tudatos fejlesztése terén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a gyerekek úszástudásának továbbfejlesztése,</li> <li>– tanítványaink ismerjék meg, szeressék meg a vizet, de reális képük alakuljon ki a víz (vadvíz) veszélyeiről,</li> <li>– két úszásnem technikájának megtanítása.</li> </ul>	<p>Az eddig elsajátított úszásnem mellett egy további úszásnem kar- és lábtempójának elsajátítása (gyors- és hátúszás, vagy mellúszás oktatása):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– siklás levegővétellel,</li> <li>– siklás hason-háton, majd kar- és lábtempóval (összekapcsolva),</li> <li>– merülés, vízbe ugrás,</li> <li>– folyamatos úszás sekély, mély vízben (levegővétellel),</li> <li>– úszás mély vízben,</li> <li>– segédeszközökkel úszás mély vízben: technika csiszolása,</li> <li>– tartós - folyamatos úszás,</li> <li>– játék a vízben (víz alatti fogó, fejlő csata).</li> </ul>	<p>Tudjanak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a víz alatt 5–10 mp-ig tartózkodni.</li> <li>– <b>biztonságosan, egyensúly-vesztés nélkül a vízben fennmaradni,</b></li> <li>– <b>mély vízben lemerülni.</b></li> </ul> <p>Ismerjék:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a siklást, az úszásnem kar-, lábtempóját, légvételét, ezek összekapcsolását,</li> <li>– <b>a vízbe ugrásokat</b> (talpas, fejes),</li> <li>– vízi játékokat,</li> <li>– <b>tartós úszást (két úszásnemben).</b></li> </ul> <p><b>Értékelés:</b></p> <p>Ismerjük el és folyamatosan értékeljük az úszásban elért legkisebb teljesítményt, fejlődést is. Az oktatás végén eredményvizsgálat: ki meddig jutott!</p>