

Mindennapos testnevelés

Tanmenet

4. osztály

2022/2023.tanév

Éves óraszám: 180 óra

Heti óraszám: 5 óra

A heti 5 óra összetétele:

3 óra testnevelés

1 óra vívás

1 óra néptánc

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

Óra	Az óra fő feladata	Témajel	Ismeretek, megjegyzés	Eszközök	Játék	Értékelés
1.	Az órák rendje Balesetvédelmi oktatás	1/1	Tornaterem rendje. Higiénés szabályok (felszerelés, tisztálkodás. Szerek kezelése. Tornasor kialakítása.		Orgonasíp	Figyelem
2.	Sorakozó!	1/2	Öltözés, sorakozás. Tornasor. Vigyázz! és Pihenj! állás. Testfordulatok helyben. Sorakozás különböző szempontok szerint, jelre. Átmenet járásból futásba. Járás közben 2- 4 ütemű szabadgyakorlatok.	Jelölő eszközök	Fogójátékok	
3.	Rendgyakorlatok	1/3	Nyitódás és záródás, köralakítás, szórt alakzat. Oszlop és egyes vonal alakzat.		Növekvőfogó	
4.	Rajtgyakorlatok	3/1	Indulás és érkezés néhány méteres futással különböző testhelyzetekkel. Álló és térdelő rajt. Futófeladatok párban és kiscsoportban.	Bója	Gyaloglófogó	Együtt- működés
5.	Térdelőrajt	3/2	Rövidtávú futás rajtjának gyakorlása. Rajthelyzetek megfigyelése.	Bója, segédvonal	Versenyfutás	
6.	Futófeladatok	3/3	Rövidtávú futások. Maximális sebesség elérése. Vezényszavak. Dinamikus nyújtógyakorlatok: járás térdemeléssel, kilépés támadóállásba előre és hátra, láblendítések előre és hátra, mérlegállás.		Sánta róka	Fejlődés önmagához képest
7.	Iram- és irányváltások	3/4	Futófeladatok. Váltások kényszerítő körülményekkel. Oldalazó futás, galoppszökdelés. Futás alacsony akadályok felett. Vágtafutás.	Bója, bot, ugrókötél.		

8.	60 m futás	3/5 3/6 3/7	Térdelőrajt alkalmazásával. Gazdaságos mozgás. Lassítás a megfelelő helyen.	Bója, stopper	Vonalfogó	Fejlődés
9.	Dobóiskola	3/8	Dobás mozgásforma: hajítás Dobóterpesz, szer felkészítése Hajítás kötél fölé, vonalon túlra. Állóképesség fejlesztése: folyamatos felkészülés fizikai állapotfelmérésre	Többféle dobható szer	Dobó István	
10.	Kislabda hajítás	3/9 3/10	Szem- kéz koordináció fejlesztése Hármas lépésritmus		Kidobó	Fejlődés
11.	Légzőgyakorlat, lábboltozat erősítés	1/4	Mellkas fejlesztése botgyakorlatokkal. Test tudatos ernyesztése. Lábfej átmozgatása. Járás mászókötélen, tornapad szélén. Járás bekarmolt lábfejjel. Törpejárás, óriásjárás, járás sarkon. Hernyó és pillangó gyakorlat. Kis tárgyak befogása lábfejjel. Zsebkendő gyűrése, tépése.	Tornabot. Tornapad, ugrókötel, zsebkendő.	Fotózás	
12.	Egyensúlyfejlesztés	9/1	Dinamikus és statikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok. Támaszfeladatok instabil testhelyzetben. Járás magas, keskeny felületen.	Tornapad, zsámoly	Három testrészt	
13.	Gólya viszi a fiát	9/2	Társak és tárgyak emelése, hordása a gerincvédelmi szabályok betartásával. Talicskázás.	Tömött labda, zsámoly	Ua.	
14.	Vontatás	9/3	Tolások és húzások társakkal és különböző szerekekkel. Társak vontatása ugrókötéllal.	Ugrókötel, zsámoly, tornaszőnyeg	Ua.	
15.	Bordásfalgyakorlatok	9/4	Fogásmódok. Vándormászás, váltómászás.	Színes papírok	Papírgyűjtés	

			Lépegetés fokként kézálásba. Mellső és hátsó függés. Erőfejlesztés. Majomfüggés, Zászlózás.			
16.	Figyelemfejlesztés gumilabdával	8/1	Kosárlabda sportjáték feladattömbje. Reakcióidő fejlesztése. Labda elkapása: magasból és társtól érkező. Guruló labda felkapása, átugrása. Labda dobása társnak. Sorozatos dobások.	Gumilabda	Labdahajszó	
17-19.	Labdavezetés gumilabdával és kosárlabdával	8/2 2/1 2/2	Labdavezetés egyenes és íves vonalon, szlalomban. Egyéni képességek szerint járás és futás közben. Adott és választott útvonalon. Vizuális kontroll fokozatos csökkentése. Labdavezetés mélységének változtatása. Megindulás labdavezetéssel. Labdavezetés érkező labda átvétele után. Társ- és eszközkerülés. Labda átadása labdavezetés közben.	Gumilabda, kosárlabda, jelzővonalak	Labdafogó	Fejlődés Együtműködés Labdavezetés
20-21.	Labda átadása társnak	8/3 8/4	Hatékony társas együtműködés többféle eszközzel, kényszerítő körülménnyel. Távolság és társ helyzetének felmérése. Pontos dobás és labdafogadás. Helyezkedés érkező labdához labda. Labda bekísérése. Egy- és kétkezes átadás, pattintott átadás. Felső, mellső és alsó kétkezes átadás. Egykezes átadás mindkét kézzel. Páros lefutás.	Gumilabda, kosárlabda Kötél, jelzővonalak Karika	Arany-háromszög	
22.	Célba dobás	8/5	Függőleges és vízszintes célok talajon és levegőben. Dobás falra és vonal, zsinór alá és fölé. Álló és mozgó célpontok. Dobás álló	Buzogány, kislabda, gumi-labda,	Kidobó	Pontosság Figyelem

			helyzetben és mozgás közben. Dobás többféle dobószerezrel.	kosárlabda, teniszlabda		
23.	Versengés	8/6	Az eddig tanultak versenybe ágyazott gyakorlása. Sor- és váltóversenyek. labdaszállítások, dobóversenyek, célba dobó versenyek.	Labdák, célok, jelölőszalagok		
24.	Menekülés és üldözés	8/7	Emberfogásra, területvédekezésre felkészítő feladatok. Fogófeladatok. Labdát birtokló ember helyezkedése. Igazodás labdás társhoz. Hirtelen irányváltások, testfordulatok.	Labda, jelölőmez.	Rókafogó	
25.	Kapus cicajáték	2/3	Rávezető feladatok cselre. Testcsel. Társak kerülése labdavezetés közben.	Labda Botos bója	Cicajáték	
26.	Kosárra dobás	2/4	Állóhelyből, közlől. Büntetődobás gyakorlása. Dobási kísérlet labdavezetésből és páros lefutásból. Labda megfelelő felkészítése. Lepattanó labda elkapása.	Gumilabda Kosárlabda	Célba dobás	Dobás pontossága
27.	Kisjáték	2/5	Alapvető szabályok elsajátítása. Indulatkezelés. Csökkentett létszámmal és területtel. Eddig tanultak játékhelyzetbe ágyazása.	Labdák, bója Jelölőmez Zsámoly Svédszekrény	Zsámolylabda	Együttműködés
28.	Játékos feladatok szivacskezilabdával	2/6	Kézilabda sportjáték előkészítő feladattömbje. Szivacskezilabda és kézilabda, gumilabda, kosárlabda összehasonlítása. Egykezes átadások. Varázskörök.	Szivacskezilabda	Labdafogó	
29-30.	Labda átadása	8/8 8/9	Többféle labdaátadás. Tanulói ötletek felhasználása az akadályok és társas együttműködés terén.	Szivacskezilabda Kézilabda	Kártyahajsza	Együttműködés Mozdulat pontossága

			Eddig tanultak elmélyítése, bővítése	Szám- és betűkártyák		
31-32.	Labdavezetés	8/10 2/7	Gumilabdával és kézilabdával. Mindenféle kényszerítő körülménnyel, szerek váltogatásával. Egyénileg és társakkal. Passzív védekezés mellett.	Gumilabda, kézilabda		
33.	Cicajáték	8/11	Kreatív játék. Testcsel előkészítése. Labdás ellenfél követése. Elmozdulás társ felé. Labda továbbítása társnak. Eljutás célfelülethez átadással és labdavezetéssel.	Bója, zsámoly Labda	Fordított cicajáték	
34.	Célba dobás	8/12	Dobás nagy területű célra álló helyzetből és mozgás közben egyéb körülmények változásával is.	Kézilabda, gumilabda	Dobd le!	
35.	Kapura dobás	2/8	Egykezes felső és alsó dobás kísérletek. Páros és hármas lefutás kapura. Dobás növekvő és változó távolságról. Kapussal és anélkül. Passzív és félaktív védővel.			
36.	Passzgyakorlatok	2/9	Több körülményt változtatva védővel, több társsal, tárgykerüléssel. lefutások kapura dobással és anélkül.	Kézilabda Gumilabda	Labdakapkodó	Figyelem
37.	Kisjáték	2/10	Eddig megszerzett ismeretek elmélyítése gyakorlása játékhelyzetben. Lendületes munka. Pontszerző céllal. Játéktér fontossága.	Zsámoly Labda Jelölőmez	Négykapus	Hatékony együttműködés
38-39.	Játékóra	8/13 8/14	Tanulói kívánság alapján. Tanulói ötletek alapján új játék tervezése, kipróbálása			
40-41.	Labdás ügyességfejlesztés	8/15 8/16	Labdarúgás sportjáték előkészítő feladattömbje. Gumilabda és futball- labda összehasonlítása. Labda ismételt rúgása kis	Gumilabda Futball- labda Bója	Bombázó	

			távolságról falra. Bombázó játék rúgással. Labda gurítása társnak bóják között. Dekázás kísérletek mindkét lábbal. Varázskörök.			
42-43.	Labda átadása	8/17 8/18	Labda továbbítása mindkét lábbal társaknak, álló helyzetben és mozgás közben, álló labdával és érkezővel, talajon és levegőben. Lapos passz. Rúgás belsővel, külsővel. Rövidtávú ívelt átadás. Hatékony társas együttműködés.	Gumilabda Futball- labda	Arany- háromszög	Figyelem
44.	Labdavezetés lábbal	2/11	Haladás labdavezetéssel egyéni tempóban többféle útvonalon, kényszerítő körülményekkel is. Társ és tárgykerülés. labda irányítása külsővel, belsővel.	Zsámoly Futball- labda	Labdás fogó	
45.	Passzgyakorlatok	2/12	Adogatások kiscsoportban. Kis és közepes távú passzok. Páros és hármas lefutások kapura rúgással és anélkül. Egyérintő.	Futball- labda	Egyérintő	Együttműködés
46.	Cselezés, védelem, támadás	2/13	Menekülő és üldöző feladatok labdával. Igazodás labdás társához és az ellenfél játékosához. Testcsel, biciklicsel, tanulói ötletek bemutatása. Kényszerítő helyzetek.	Futball- labda Bója Karika Sportlétra	Cicajáték	
47.	Rúgás célra	8/19	Rúgás álló és mozgó célra. Rúgás laposan és ívesen. Lefutások kapura lövéssel. Kapura lövés helyből és labdavezetésből. Rúgás távolságra.	Bója, kötél Futball- labda Karika		
48.	Kisjáték	2/14 2/15	Cicajáték és változatai. Többkapus játékok kapussal és anélkül. Játék pontszerzéssel és anélkül. Szabálymódosítások.	Zsámoly Futball- labda	Funino típusú játék	
49.	Labdavezetés akadálypályán	8/20	Tanulói tervezés alapján felállított akadálypálya.			Figyelem

50-51.	Téli játékok	5/1 5/2	Időjárás függvényében: szabadtéri játékok havon, jégen. Hógolyózás, hóemberépítés. futás hóban.			
52.	Figyelemfejlesztés röplabdával	8/21	Röplabda sportjáték előkészítő feladattömbje Labda feldobása fej fölé különböző magasságba, labda elkapása. Gumilabda és röplabda összehasonlítása. Labda erős lecsapása majd elkapása. Véletlenszerűségeken alapuló társas feladatok. Labda átdobása zsinór fölött és alatt, adott távolságon innen és túl.	Gumilabda Röplabda Zsinór Bója Jelzőkártyák a magassághoz	Dobóverseny	
53.	Jön a labda!	8/22	Többféle távolságról sorozatosan érkező labdák elkapása. Kis távolságról érkező labda megütése (gumilabda). Dobóverseny vízszintes célra.	Gumilabda Röplabda Tornaszőnyeg	Találd el a szönyeget!	
54.	Lepedőlabda	8/23	Páros és kiscsoportos feladatok lepedővel: Labda eldobása, elkapása. Labda célba dobása. Labda feldobása elkapása és lepedővel végrehajtott feladatok beépítése. Tanulói ötletek megvalósítása.	Röplabda Lepedő Zsinór	Ua.	Együttműködés
55-56.	Labda ütése	8/24 8/25	Gumilabda és röplabda ütése kézzel, eszközzel: floorball ütővel, buzogánnyal, tornabottal. Léggömb használata: felfelé ütés teniszlabdával. Labda ütése felfelé és előre. Kényszerhelyzet körülményeinek változtatása.	Gumilabda Röplabda Ütő eszközök Léggömb Teniszlabda	Tartsd a levegőben!	Figyelem Fejlődés

			Labda ütése zsinóron alulra és felülre, vonalon innen és túl. Ütés falra adott magasságba.			
57.	Alkarérintés Kosárérintés	2/16 2/17	Röplabda érintések elmélyítése, gyakorlása egyénileg és társakkal, kényszerítő körülményekkel variálva. Megfelelő mozdulatok bevésése. Kar, váll és láb munkájának gyakorlása.	Gumilabda Röplabda		
58.	Nyitás	2/18	Alsó egyenes nyitás kísérletek. Nyitás balesetvédelmi szabályai: ütőtér figyelembe vétele. Nyitás vonalon túlra, zsinór fölé. Kar, váll és láb munkája, megfelelő mozdulatok és a „kanál” kialakítása.	Gumilabda	Üsd el!	
59.	Gyakorlás	2/19	A fenti ismeretek gyakorlása.			
60.	Zsinórlabda	2/20	A tanult érintések, mozdulatok gyakorlása egyszerűsített szabályokkal röplabda kiszjátékban.	Röplabda	Ua.	
61.	Asztalitenisz	5/3	Szabadidős sport. Alapvető szabályok és ütések tanulása. Eddigiektől eltérő labda típus és érintés mód.	Asztalitenisz és tollaslabda készlet	Ua.	Figyelem
62.	Tollaslabda	5/4				
63-64.	Játék a szabadban	5/5 5/6	Mászógyakorlatok, függések. Futóversenyek. Futás egyenetlen talajon. Tanulói ötletek.			
65.	Lábizom erősítése	3/11	Sorozatugrások. Szökdelés alacsony akadályok fölött. Ugró- és szökdelő iskola. Átugrások szemből és oldalról, egy és páros lábbal.	Gumiszalag Kötél Bója	Ugróverseny	
66-67.	Ugrókötél áthajtás	4/1 4/2	Ugrókötél áthajtás álló helyzetben és mozgás közben, előre és hátra, egy és páros	Ugrókötél	Sári, Kati, Mari	Fejlődés

			lábbon, váltott lábbal. Kísérletek páros átugrásra. Játékok ugrókötéllal.			
68.	Táncos, zenés feladat	4/5	Zene ritmusának követése. Mozdulatsorok utánzása és újak alkotása, bemutatása. Egyéni kifejezőmódok lehetőségei a zene által.	Hanganyag	Táncolj!	
69.	Testtartásjavítás	1/5	Tartásjavító gyakorlatok tornabottal és bordásfallal, illetve eszköz nélkül. Helyes tartás szerepének megértése.	Tornabot Bordásfal	Napraforgó	
70.	Ugráljunk!	9/6	Ugrógyakorlatok egyénileg és párban, társakkal. Minden irányban. Koordinációs létra használata. Alacsony akadályok átugrása. Felugrás alacsony szerekre. Testfordulatok szökkenéssel.	Pad, zsámoly Ugrókötel Bója	Ugróiskola Kötélforgó	
71.	Társas szökdelés	9/7	Tanulói ötletek megvalósítása a társas szökdelésnél. Páros ugrókötel áthajtás kísérletek. Szökdelőgyakorlat összeállítása és bemutatása. Csoportos szökdelések padon. Gumiköteles szökdelőjáték.	Tornapad Ugrókötel Gumikötel	Gumis játék	
72.	Versengések	3/12	Az eddig tanult mozgásformákból és felhasznált szerekből válogatva			
73.	Futófeladatok	9/9	Futóversenyek. Fokozó futás. Rajthelyzetek. Páros és csoportos futás. Futáson alapuló játékok: fogójátékok. Alacsony gátakkal gátfutás. Kis távolságon váltófutás jellegű feladat.	Váltóbot Jelzések KA gát	Csokifogó	
74.	Lábtorna	1/6	Preventív és átmozgató jelleggel, a már gyakorolt mozdulatok mellett: zongorázás, talpküzdelem, furulyázás, célba dobás	Apró tárgyak Zokni, bot, labda	Hernyózás	

			lábbal, zoknihúzás lábbal. Bot és labda görgetése.			
75.	Légzőgyakorlat	1/7	Test tudatos lazítása fizikai megterhelés után. Légzés változásának megfigyelése terheléssel.			
			Helyes testtartás kialakítása preventív jelleggel.			
76.	Koordináció fejlesztése	4/8	Koordinációs létra és szökdelőtáblák használata. Szökdelések testfordulatokkal. Járás instabil felületen: kötél, pad szélén. Állás mozgó felületen. Járás emelt padon és emelt ferde padon. Mászófeladat és utánzó mozgások szokatlan irányokban végezve.	Szökdelőtábla Koord. létra Mászókötél Tornapad Tömött labda Tornaszőnyeg	Földrengés!	
77.	Vállöverősítés	4/9	Kötélmászást bevezető gyakorlatok talajon. Húzódkodások. Függeszkedések. Kar és váll erejét igénylő küzdőgyakorlatok. Mellső fekvőtámasz. Kart igénylő támaszgyakorlatok.	Kötél Bordásfal	Háti küzdelem	
78-79.	Guruló átfordulás előre és hátra	4/10 4/11	Talajtorna. Mozdásforma felelevenítése, gyakorlása. Esztétikus végrehajtásra való törekvés. Különböző kiinduló és befejező helyzetek. Próbálkozás ördögszekérrel.	Tornaszőnyeg		Fejlődés
80.	Zsugorfejállás	4/12	Egyensúlyi helyzet megtalálása, helyes kar és fej helyzetével. Gerincvédelem. Balesetek megelőzése.			
81.	Kézenátfordulás oldalra	4/13	Egyéni képességektől függően. egyensúlyi helyzet keresése. végtagok jó irányba való mozdítása, talajra érkezés.		Forog a világ!	
82.	Mérleg, tarkóállás	4/14	Elemek összekapcsolására törekvés. Helyes végrehajtás			

83.	Talajgyakorlat	4/15	Elemek összekapcsolása és bemutatása. Törekvés a folyamatos és technikailag helyes feladatvégzésre.			
84-85.	Árkot ugrott a szúnyog!	9/10 9/11	Eddigiek alkotó felhasználása, tanulói ötletekkel. Akadálypálya.			
86-87.	Gyermekjátékok labdával és labda nélkül	8/26 8/27	Tanulói ötletek, választások	Készletek egyéb szerek és labdák	Floorball Lepedőlabda Kiskondás	
88.	Társas együttműködés labdával	8/28	Kreatív játékok a tanult sportjátékokhoz kötődően. Szokatlan szertársítások. Szállítási, célzási és egyéb feladatok.			
89.	Küzdelem	7/6	Küzdőgyakorlatok és játékok. Fair- play szellemű nevelés. Küzdelem megszakításának szükségessége. Indulatok kezelése.		Háti küzdelem	
90-92.	Esés, gurulás, tompítás	7/7 7/8 7/9 7/10	Esések és lehetséges tompításuk. Kar és kézfej tompító hatása. Megfelelő testhelyzet és mozdulatsor előre esésnél, hátra esésnél. Tompítás gurulással- guruló esés előre, hátra	Tornaszőnyeg	Virág	Mozdulat-pontosság
93.	Kéziszergyakorlatok	1/8	Kéziszerek hagyományos és alkotó használata kötött és szabad formában.	Karika, labda, babzsák,...	Karikacsapás	
94.	Gyermekaerobik	1/9	Alapvető elemek elsajátítása.	Hanganyag		
95.	Ízületi mozgékonyág fejlesztése	1/10	Aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtógyakorlatokkal	Polifoam Labda		
96.	Rajtgyakorlatok	3/13	Egyéni és társas megindulások különböző jelekre és helyzetekből. Állórajt. Térdelőrajt. 300- 400 m gyors futás. Oxigénadósság kezelése. Futás egyenes vonalon.	Bója	Futóverseny	Egyéni fejlődés

97.	Futógyakorlatok	3/14	Repülő és fokozó futás. Rövidtávú futások kijelölt és választott útvonalon. Futás különböző kar- és testtartásban. Akadályfutás.	Alacsony akadály		
98.	400 m	3/15	Rövid távú futás időre. Egyéni teljesítmény és annak fejlődése.	Bója Stopper	Állatkerti séta	Egyéni fejlődés
99-100	Kislabdahajítás	3/16 3/17	Háromlépéses dobóritmus. Megfelelő mozdulatsor gyakorlása. Balesetveszély elkerülése: dobótér:	Kislabda Mérőszalag	Dobóverseny	
101.	Szökdelés	9/13	Felkészülés a távolugrásra guggoló technikával. Alacsony akadályok fölött és alacsony akadályokra. Ugrás pár lépés nekifutásból. El- és felugrások. Ugrás különböző talajon.	Alacsony akadály	Ugróverseny	
102.	Elugrás	9/14	Egyéni és páros ugrások, szökdelések, sorozatugrások. Ugrás lendületvétel után egy és két lábról. Elugrás nekifutásból. talajfogás.	Bója Lyukas bója Zsámoly		
103.	Ugróversenyek	9/15	Tanulói ötletek alapján többféle eszközt használva. Többségében elugrás egy lábról és érkezés két lábra.		Árkot ugrott a szúnyog	
104-105.	Függés, mászás	5/9	időjárás függvényében szabadtéri óra. szabadtéri, játszótéri eszközök használata. akadálypálya tervezése, megvalósítása.	Játszótér	Létrázás	
106-107.	Számháború	5/10	Klasszikus taktikai csapatjáték	Sz.háb. készlet	Ua.	Együttműködés
108.	Értékelés	9/16	Visszatekintés az éves munkára. Szökdelések.			

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:

- Mozdásformák 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 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

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	ugrókötéilvereny
28.	Ismerkedés a hárításokkal műanyag párbajtőrrel	műanyag vívás
29.	Hárítási rendszerek, egyszerű hárítások	játékok műanyag párbajtőrrel
30.	Hárítási rendszerek, kör hárítások	műanyag vívás
31.	Hárítási rendszerek, egyszerű és kör hárítások gyakorlása párokban	reflexgyakorlatok műanyag párbajtőrrel
32.	Hárítási rendszerek, félkör és bontó hárítások	műanyag vívás
33.	Tempógyakorlatok műanyag párbajtőrrel	műanyag vívás
34.	házi verseny	műanyag vívás
35.	házi verseny	műanyag vívás
36.	házi verseny	műanyag vívás