

# Testnevelés tanmenet

## 1. osztály

2022-2023. tanév

Heti 4 óra

A korcsolya és úszásoktatás az óraszámokon változtathat.

Óraszám	Tananyag	Célok, feladatok	Eszközök	Játék	Felmérés, értékelés
1-4.óra	Tornaterem és öltözők rendje. Higiénés szabályok (felszerelés, tisztálkodás). Balesetvédelmi oktatás. Tornasor kialakítása: egysoros/kétsoros vonal alakzat Irányok tudatosítása testfordulatokkal, helyben ugrásokkal Járás helyben és haladással különböző feladatokkal ( kar- és lábmozgás) Kötetlen járás , futás meghatározott területen, jelre megállás	Téri tájékozódás fejlesztése Egyensúlyozó-,idő-,iram-ritmus képesség fejlesztése Testséma kialakítása Egymásra figyelés Baleset-megelőzés	Szalagok	Gyalogló fogó Egyszerű fogó Házaspogó (terpeszállás a ház, guggolótámasz a ház, ...) Elaludt a pásztor Mágnes fogó Elefánt fogó	
5-8.óra	Utánzó járások Kúszások, mászások Egyensúlyozások: járás, futás talajon megrajzolt vonalon előre, hátra Játékos és határozott alapformájú, 2-4 ütemű szabadgyakorlatok	Téri tájékozódás fejlesztése Egyensúlyozó-,idő-,iram-ritmus képesség fejlesztése Testséma kialakítása Egymásra figyelés Baleset-megelőzés	Szalagok	Baglyocskák Cica és az egerek Szoborjáték Fogójátékok	Irányok ismerete
9-12.óra	Egyenletes tempójú futás fél percig, 1 percig, 2 percig Különböző kiinduló helyzetek gyakorlása (állások, ülések, támaszok, fekvések) Játékos és határozott alapformájú, 2-4 ütemű szabadgyakorlatok	Téri tájékozódás fejlesztése Egyensúlyozó-,idő-,iram-ritmus képesség fejlesztése Testséma kialakítása Egymásra figyelés Baleset-megelőzés	Szalagok Szalagos bot	Félperces fogó Féltek a medvétől? Fogó párokban Elaludt a pásztor	
	Járás haladással akadályok között	Téri tájékozódás fejlesztése	Padok Zsámolyok Bóják	Mókuskok ki a házból! Fogójátékok	Szabálytudat értékelése

13-16.óra	Különböző kiinduló helyzetből jelre mászás fel és lefelé	Egyensúlyozó-, idő-, iram-, ritmus képesség fejlesztése Testséma kialakítása Egymásra figyelés Baleset-megelőzés	Karikák		
17-20.	Sorakozás Egyes oszlop kialakítása Kettes oszlop kialakítása Járásgyakorlatok babzsákkal Gimnasztikai gyakorlatok babzsákkal	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Tartásjavítás Egyensúlyozó képesség Testséma kialakítása Társsal való együttműködő képesség és figyelem Koncentráció fejlesztése Egymásra figyelés Baleset - megelőzés	Babzsákok Padok Zsámolyok Bóják	Babzsákfogó Adj király katonát! Múzeumőr	
21-24.	Sorakozó játékok a terem különböző helyén, egyes és kettes oszlopban Szökdelések babzsákkal Futásgyakorlatok babzsákkal	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Tartásjavítás Egyensúlyozó képesség Testséma kialakítása Társsal való együttműködő képesség és figyelem Koncentráció fejlesztése Egymásra figyelés Baleset - megelőzés	Babzsákok Padok Zsámolyok Bóják	Sor- és váltóversenyek utánzó járással Békaugró verseny Medvejárás verseny	Szökdelések
25-28.	Talpboltozat erősítő gyakorlatok Gimnasztikai gyakorlatok babzsákkal haladással Gyakorlatok futás közben megadott jelre (taps, síp)	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Tartásjavítás Állóképesség fejlesztése Egyensúlyozó képesség Testséma kialakítása Társsal való együttműködő képesség és figyelem Koncentráció fejlesztése Egymásra figyelés	Babzsákok Padok Zsámolyok Bóják	Utolsó pár előre fuss! Páros fogó Babzsákkergető Kenguru	

		Baleset - megelőzés			
29-32.	Lassú és élénk járás, futás Gimnasztikai gyakorlatok Játékok babzsákkal Váltóverseny babzsákkal	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Tartásjavítás Állóképesség fejlesztése Egyensúlyozó képesség Testséma kialakítása Társsal való együttműködő képesség és figyelem Koncentráció fejlesztése Egymásra figyelés Baleset - megelőzés	Babzsákok Padok Zsámolyok Bóják Szalagok	Szabadulás a babzsáktól! Babzsákfoglaló Babzsákgyűjtés	Gimnasztikai gyakorlatok
33-36.	Járások, futások meghatározott útvonalon Járási rövid és hosszú lépéssel Lassú és élénk járás Futás tapssal irányított iramban ( lassítás, gyorsítás)	Állóképesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése Ütközések elkerülése Dinamikus egyensúlyozó készség fejlesztése Kéz- és lábkoordináció , figyelem, koncentráció fejlesztése Szabálytudat alakítása	Bóják Padok Zsámolyok Sportlétra Tornabot	Egyszerű fogó Tűz, víz, repülő! Kotló és kánya	
37-40.	Kötetlen futás meghatározott területen, jelre megállás különböző helyzetekben Futás irányváltással Futás feladatokkal (átbújás, kerülés, fel-, le- és átfutás)	Állóképesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése Ütközések elkerülése Dinamikus egyensúlyozó készség fejlesztése Kéz- és lábkoordináció , figyelem, koncentráció fejlesztése Szabálytudat alakítása	Bóják Padok Zsámolyok Sportlétra Tornabot	Szökdelő váltók Mókuskok ki a házból! Szökdelő fogó Elefánt fogó	
41-44.	Futás feladatokkal, szökkenések gyakorlása (sarokemeléssel futás és malomkörzés előre, térdemeléssel futás és	Állóképesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése	Bóják Padok Zsámolyok Sportlétra Tornabot	Cica és az egerek Szoborjáték az állatok mozgását és hangját utánozva Csalogató	Futás irányváltatással Ingafutás

	malomkörzés hátra, oldalazó futás keresztlépéssel, indiánszökdelés) Koordinációs képességek fejlesztése: szökdelési feladatok karmunkával (húzások, lendítések, emelések-és leengedések). Ingafutás 5-10-15 m.	Ütközések elkerülése Dinamikus egyensúlyozó készség fejlesztése Kéz- és lábkoordináció , figyelem, koncentráció fejlesztése Szabálytudat alakítása			
45-48.	Futóiskola gyakorlatok: sarokemeléssel, térdemeléssel futás. Oldalazó futás, galoppszökdelés karmunkával. Sorozatszökdelések Szökdelések helyben, haladással meghatározott távolságig, tárgyak felett Tartós futás 2 percig	Állóképesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése Ütközések elkerülése Dinamikus egyensúlyozó készség fejlesztése Kéz- és lábkoordináció , figyelem, koncentráció fejlesztése Szabálytudat alakítása	Bóják Padok Zsámolyok Sportlétra Tornabot	Vonalfogó Színcápa Adj király katonát! Ugróiskola	
49-52.	Tartásjavító gyakorlatok, törzsizmok erősítése babzsákkal Fejlődés 2-es oszlopból 4-es oszlopba. Nyitódás,zárkózás Járás zenére ütemtartással 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok zenére. Testséma gyakorlatok	Téri orientáció fejlesztése Ritmusképesség , kéz-láb koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testséma, finom koordináció fejlesztése Egyensúlyérzék fejlesztése	Babzsák Ugrókötel Padok Zsámolyok Labdák Szalagok	Fogójátékok Háromlépéses kidobó Utolsó pár előre fuss! Célbadobás	
53-56.	Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok zenére 2-4 ütemű szabd-, zsámoly-, labdagyakorlatok Egyensúlyozójárások padon és felfordított pad gerendáján előre, hátra haladással, különböző kartartásokkal és helyzet-változtatásokkal (felhúzott térdel, guggolásban)	Téri orientáció fejlesztése Ritmusképesség , kéz-láb koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testséma, finom koordináció fejlesztése Egyensúlyérzék fejlesztése	Babzsák Ugrókötel Padok Zsámolyok Labdák Szalagok	Tűz, víz, repülő! Mágnes fogó Baglyocska Szoborjáték	

57-60.	Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények kö-zepette; feladatok és játékok havon és jégen Egyensúlyozó gyakorlatok dinamikus kar-, törzs-és lábgyakorlatok bekapcsolásával: helyben, haladással és fordulattal	Téri orientáció fejlesztése Ritmusképesség , kéz-láb koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testséma, finom koordináció fejlesztése Egyensúlyérzék fejlesztése	Babzsák Ugrókötel Padok Zsámolyok Labdák Szalagok	Szánkózás Hógolyózás Csúszkálás a havon	
61-64.	Egyensúlygyakorlatok különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen: pl.: talajon, vonalon, padon, ferde padon Utánzó járások egyensúlygyakorlatokkal egybekötve tornapadon és ferde padon is – akadálypálya. Gyakorlatok fordított tornapadon –járások, guggolásban, négykézláb is.	Téri orientáció fejlesztése Ritmusképesség , kéz-láb koordináció fejlesztése Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése Testséma, finom koordináció fejlesztése Egyensúlyérzék fejlesztése	Babzsák Ugrókötel Padok Zsámolyok Labdák Szalagok	Szabadulás a labdától! Halászfogó Hernyócska	
65-68.	Labdaterelés helyben és haladással Labda feldobása és elkapása Labdaterelés és labdagurítás egy kézzel Labdadobás két kézzel	Idő-,iram-,ritmusképesség fejlesztése Testséma, térérzékelés, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése Szabálytudat alakítása Állóképesség fejlesztése Szem-kéz koordináció fejlesztése	Labdák: gumilabda, kislabda, tömött labda, teniszlabda Karikák Sportlétra Szalagok	Adogató versenyek kézből kézbe adogatással Dobj és szökdelj! Háromlépéses kidobó Fogójátékok	
69-72.	Labdafeldobások, elkapások helyben és haladással Labdaterelés helyben és haladással, kézzel és lábbal Labdás gimnasztikai gyakorlatok kislabdával,	Idő-,iram-,ritmusképesség fejlesztése Testséma, térérzékelés, egyensúlyérzék, gyorskoordináció, kinesztetikus	Labdák: gumilabda, kislabda, tömött labda, teniszlabda Karikák Sportlétra Szalagok	Házas fogó Ki dob a legmesszebbre? Labdacica gurítással Háromlépéses kidobó	Labdaterelés

	gumilabdával, tömött labdával	differenciáló képesség fejlesztése Szabálytudat alakítása Állóképesség fejlesztése Szem-kéz koordináció fejlesztése			
73-76.	Labdás ügyességi gyakorlatok focilabdával/gumilabdá val: gurítások, labdavezetés lábbal egyenes vonalban, szlalomban, guruló labda megállítása lábbal, labdaátadás társnak Labdás ügyességi gyakorlatok: labdakezelés, feldobás, elkapás	Idő-,iram- ,ritmusképesség fejlesztése Testséma, térérzékelés, egyensúlyérzék, gyorskoordináci ó, kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése Szabálytudat alakítása Állóképesség fejlesztése Szem-kéz koordináció fejlesztése	Labdák: gumilabda, kislabda, tömött labda, teniszlabda Karikák Sportlétra Szalagok	Labdatáncoltatáslufiv al Szabadulás a lufitól! Sor- és váltóversenyek Utolsó pár, előre fuss!	
77-80.	2-4 ütemű gimnasztikai gyakorlatok labdával Labdaátadások: kétkezes mellső, alsó, gurítás társnak, ill. haladással Labdavezetés helyben jobb és bal kézzel Labdavezetés haladással, tárgykerüléssel	Idő-,iram- ,ritmusképesség fejlesztése Testséma, térérzékelés, egyensúlyérzék, gyorskoordináci ó, kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése Szabálytudat alakítása Állóképesség fejlesztése Szem-kéz koordináció fejlesztése	Labdák: gumilabda, kislabda, tömött labda, teniszlabda Karikák Sportlétra Szalagok	Célabdobás labdával Körbe jár a labda Szabadulás a labdától Csapatos kidobó	Labdakezelés
81-84.	Függőleges tengely körüli fordulás Egyensúlygyakorlatok talajon, padon, rézsútos padon Gurulóátfordulás előre előkészítése ( gombócalakítás, gurulások előre, hátra különböző kiindulási helyzetből	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése, ütközések elkerülése Kéz-láb koordináció és figyelem, koncentráció fejlesztése Egyensúly fejlesztése	Tornaszőnye g Padok Zsámolyok	Egyszerű fogó Páros versengések Görbe ösvény Terpesz fogó	

85-88.	4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok Zsugorulásben térdkulcsolással gurulás előre. Gurulóátfordulás előre guggoló támaszból guggoló támaszba.	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése, ütközések elkerülése Kéz-láb koordináció és figyelem, koncentráció fejlesztése Egyensúly fejlesztése	Tornaszőnye g Padok Zsámolyok	Kő-papír-olló (sportlétrával) Házaz fogó Háromlépéses kidobó Szabadulás a labdától!	
89-92.	Hanyatt fekvésből láb-és csípőemeléssel tarkóállás önállóan, társsegítségével –gurulás előre hajlított ülésbe Tarkóállásban lábmozgások	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése, ütközések elkerülése Kéz-láb koordináció és figyelem, koncentráció fejlesztése Egyensúly fejlesztése	Tornaszőnye g Padok Zsámolyok	Döglött hangya Nyúl a bokorban Óriás százlábú Meglépetés fogó	
93-96.	Guruló átfordulások és tarkóállás elemeinek bevésése, hibák korrigálása, gyakorlás. 2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása	Téri tájékozódó képesség fejlesztése Társak figyelemmel kísérése, ütközések elkerülése Kéz-láb koordináció és figyelem, koncentráció fejlesztése Egyensúly fejlesztése	Tornaszőnye g Padok Zsámolyok Babzsákok Csipeszek	Sor- és váltóversenyek Csipeszes fogó	Gurulóátfordulás előre Tarkóállás
97-100.	Futó állóképesség fejlesztése 4-5 perc Gimnasztikai gyakorlatok Tükörkép tudatosítása Szökdelések egy és váltott lábon Szökdelések helyben, haladással meghatározott távolságig Nyusziugrás meghatározott távolságon és padon, zsámolyról zsámolyra	Téri tájékozódás fejlesztése Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Reagálás gyorsaságának fejlesztése	Padok Zsámolyok Bóják Sportlétra Ugrókötelek	Labdaüldözés Kacsa, kacsa, kacsa, liba Labdaadogatás Kutya fogó	
101-104.	Futó állóképesség fejlesztése 4-5 perc Páros gimnasztika	Téri tájékozódás fejlesztése	Padok Zsámolyok Bóják	Kidobó két csapatban Kézfogás a ház Félperces fogó	Szökdelések egy és váltott lábon

	<p>Koordinációs képességet fejlesztő gyakorlatok: szökdelések különböző karmozgásokkal</p> <p>Ugrókötelezés gyakorlása állóhelyben és haladással</p> <p>Páros-hármas gyakorlatok hosszú ugrókötéllel</p> <p>Ritmusérzékeny fejlesztő erősítő ugrókötél-gyakorlatok</p>	<p>Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése</p> <p>Kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <p>Reagálás gyorsaságának fejlesztése</p>	<p>Sportlétra</p> <p>Ugrókötelek</p>	<p>Adj király katonát!</p>	
105-108.	<p>Kötéláthajtás páros, váltott egy lábon előre és hátra</p> <p>Nekifutásból két vonal között elugrás egy lábról érkezés két lábra</p> <p>Állás egy lábon lebegő állásban előre-, hátra-, oldalra emelt lábbal</p> <p>Lebegő- és mérlegállás</p>	<p>Téri tájékozódás fejlesztése</p> <p>Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése</p> <p>Kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <p>Reagálás gyorsaságának fejlesztése</p>	<p>Padok</p> <p>Zsámolyok</p> <p>Bóják</p> <p>Sportlétra</p> <p>Ugrókötelek</p>	<p>Partizán kidobó</p> <p>Bizalomjáték</p>	
109-112.	<p>Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok</p> <p>Testséma-és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok</p> <p>Egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Futás feladatokkal, szökkenések gyakorlása (sarokemeléssel futás és malomkörzés előre, térdemeléssel futás és malomkörzés hátra, oldalazó futás keresztlépéssel, indiánszökdelés)</p> <p>Vágtafutás 30 m</p>	<p>Téri tájékozódás fejlesztése</p> <p>Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése</p> <p>Kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <p>Reagálás gyorsaságának fejlesztése</p> <p>Szabálytudat alakítása</p> <p>Együttműködő készség, segítőkészség kialakítása, erősítése</p>	<p>Padok</p> <p>Zsámolyok</p> <p>Sportlétra</p> <p>Babzsákok</p> <p>Távolugró szalag</p> <p>Tornaszőnye g</p>	<p>Fogójátékok</p> <p>Sorversenyek</p>	<p>Kitartó futás 3 perc</p>
113-116.	<p>Helyváltoztatás állatmozgást utánózva talajon és padon</p> <p>4-8 ütemű gimnasztikai feladatok</p> <p>Nekifutásból elugrás egy lábról érkezés két lábra</p> <p>Nekifutásból elugrás egy lábról érkezés guggolásba</p> <p>Távolugró verseny</p>	<p>Téri tájékozódás fejlesztése</p> <p>Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése</p> <p>Kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <p>Reagálás gyorsaságának fejlesztése</p> <p>Szabálytudat alakítása</p>	<p>Padok</p> <p>Zsámolyok</p> <p>Sportlétra</p> <p>Babzsákok</p> <p>Távolugró szalag</p> <p>Tornaszőnye g</p>	<p>Labdacica</p> <p>Utolsó pár előre fuss!</p> <p>Partizán kidobó</p>	<p>Távolugrás</p>

		Együtműködő készség, segítőkészség kialakítása, erősítése			
117- 120.	Járásgyakorlatok Szökdelések, szökkenések sportlétrával Futásgyakorlatok sportlétrával Kombinált gyakorlatsor sportlétra felhasználásával Akadálypálya	Téri tájékozódás fejlesztése Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Reagálás gyorsaságának fejlesztése Szabálytudat alakítása Együtműködő készség, segítőkészség kialakítása, erősítése	Padok Zsámolyok Sportlétra Babzsákok Távolugró szalag Tornaszőnye g Labdák Szalagok	Elefánt fogó Békaugró verseny Akadályverseny	
121- 124.	Egyensúlyozó gyakorlatok különböző eszközökkel (labda, tornabot, babzsák): eszközök egyensúlyban tartása helyben, különböző testrészekkel Egyensúlyozó gyakorlatok dinamikus kar-, törzs-és lábgyakorlatok bekapcsolásával: helyben, haladással és fordulással Egyensúlygyakorlatok különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen: pl.: talajon, vonalon, padon, ferde padon Utánzó járások egyensúlygyakorlatokkal egybekötve tornapadon és ferde padon is – akadálypálya. Gyakorlatok fordított tornapadon –járások, guggolásban, négykézláb is	Téri tájékozódás fejlesztése Ugróképesség és dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Reagálás gyorsaságának fejlesztése Szabálytudat alakítása Együtműködő készség, segítőkészség kialakítása, erősítése	Padok Zsámolyok Sportlétra Babzsákok Távolugró szalag Tornaszőnye g Labdák Szalagok	Sorverseny állatutánzó járassal Múzeumőr Féltek a medvétől? Terpesz fogó	
125- 128.	Célba dobás különböző nagyságú és anyagú labdával függőlegesen elhelyezett célba – csoportokban. Az elkapás technikájának gyakorlása Kislabdahajtás technikájának	Téri tájékozódás fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Együtműködő készség, segítőkészség erősítése	Zsámolyok Bóják Labdák Kislabdák Tömött labdák Szalagok Sportlétra	Bújócska Mi változott? Kedvenc fogó	Kislabdahajtás

	elsajátítása, hajítás távolba Célba dobás vízszintes, függőleges célba kislabdával Kislabdahajítás párokban távolságra törekvéssel	Szem-kéz koordináció fejlesztése	Kölyökatlétik a eszközei		
129-132.	Vetőmozdulatok megismerése és gyakorlása-frizbivel, kis műanyag célbadobókarika Különböző méretű és tömegű tömött labdákkal a lökömozgás mozgatlansor megismerése és gyakorlása adott távolságon túlra A kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével versenyek szervezése egyénileg és kis csoportokban	Téri tájékozódás fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Együttműködő készség, segítőkészség erősítése Szem-kéz koordináció fejlesztése	Zsámolyok Bóják Labdák Kislabdák Tömött labdák Szalagok Sportlétra Kölyökatlétik a eszközei	Sor- és váltóversenyek Kidobó két csapatban Bújócska	
133-136.	Versengések: egyénileg, párokban, csoportokban: kapura rúgó verseny, labdavezetés időre, szlalom-pályán is Oszálybajnokság: a megismert sportjátékok közül választva	Téri tájékozódás fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Együttműködő készség, segítőkészség erősítése Szem-kéz koordináció fejlesztése	Zsámolyok Bóják Labdák Kislabdák Tömött labdák Szalagok Sportlétra Kölyökatlétik a eszközei	Szoborjáték Kispályás foci (4+1) Adj király katonát!	
137-140.	A tanévben tanult sorakozási formák, testfordulatok, szétszórt alakzat, és az ehhez kapcsolódó játékok praktikus alkalmazása Játék a szabadban	Téri tájékozódás fejlesztése Kéz-láb koordináció fejlesztése Együttműködő készség, segítőkészség erősítése Szem-kéz koordináció fejlesztése	Zsámolyok Bóják Labdák Kislabdák Tömött labdák Szalagok Sportlétra Kölyökatlétik a eszközei	Kedvenc játékaink	
141-144.	Kedvenc játékaink Játék a szabadban		Zsámolyok Bóják Labdák Kislabdák Tömött labdák Szalagok Sportlétra Kölyökatlétik a eszközei	Kedvenc játékaink	