

# TESTNEVELÉS TANMENET

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 mozgásfeleségek tanítására. Az oktatás során a 3–4. osztályos testnevelés tanításánál vegyük figyelembe az alábbi szövegrészben megjelölt: belépő tevékenységi formákat. A továbbhaladás feltételeit:

## **4. osztály**

Évi óraszám: 109

### **Belépő tevékenységformák**

Az óraszervezés szempontjából szükséges foglalkozási formák fegyelmezett és az életkornak megfelelő alakiséggal történő végrehajtása, a testnevelési órán megkívánt szokásrend betartása. A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgások pontos és folyamatos végzése, a ritmus és a mozgás összhangjának megteremtése, mászás rúdon vagy kötélen.

### **A továbbhaladás feltételei**

Az óraszervezés szempontjából fontos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása. Részvétel a közös gimnasztikában. Mászás kötélen 2-3 fogással. A futás, az ugrás és a dobás feladatok elfogadható végrehajtása. A támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok teljesítése. Részvétel a testnevelési és sportjátékokban. Biztató kísérletek a tanult úszásnemben.

## TANMENET A 4. 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.	Rendszeresség, önállóság az óra előtti teendők (öltözés, öltözői rend, tisztálkodás) elvégzésében, órákra történő készülésein. Támadóállás, lépőállás, hajlított terpeszállás ismerete.	Kötetlen futás 3 percg feladatokkal. Labdagurítás párokban. Ugrókötél-áthajtás haladással. Kétkezes alsó és felső átadás párokban. Szialomfutás. Labdavezetés lábbal.	TARTÓS FUTÁS 4–5 perc „Szabadulás a labdától”	Labdák Felmérés: – ugrókötél-áthajtás haladással
	4., 5., 6.	Önállóság az óra előtti és utáni teendők elvégzésében (öltözés, tisztálkodás). Járás ütemtartással, megállás, indulás. „Páros fogó”	Futás egyéni iramban 3–4 perc, térd- és sarokemeléssel. Ritmusráéltásos futás. Távolugrás 6–8 m-ről indulva ugrógödörbe. Görkorcsolyázás (vagy más szabadidős játékok). Kislabdahajtás távolba.	„Kotló és kánya” „Kispályás labdarúgás”	Követelmény: <i>igé-nyeljük a külső rendet, tudatosuljon annak hasznossága és a rend szépsége.</i> Felmérés: – 12 perces futás
	7., 8., 9.	Cél: Labdabiztonság fejlesztése. Járás hullámvonalban. Féltérdelek, gátulás, oldalfekvés. Tartásjavító gyakorlatok. „Füle-farka”	Futás irányváltással. Labdaadogatás párokban. Kötélhajítás 3x1 perc pihenővel. Távolugrás: az elugrásra figyeléssel 10–12 ismétlés. Mászókán feladatok. Folyamatos futás 400 m. Kislabdahajtás befordulással.	„Mókuskó ki a házból!” Kézilabdajáték könynyített szabállyal.	Felmérés: – távolugrás – 400 m-es futás – fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás
	10., 11., 12.	Cél: Általános erő és állóképesség fejlesztése. Sorakozás vonalban segédvonalak nélkül. Járás testfordulatokkal, törzshajlítással és nyújtással.	Egyenletes futás 4–5 percg. Labdavezetés párkerüléssel. Gyorsfutás állórájttal indulva. Táv: 20 m, 4–5 ismétlés. Kislabdahajtás utánlépéssel. Mászókán feladatok (vagy más függőszeren).	„Fogó labdavezetés” „Kispályás labdarúgás” KÖTÉLHAJTÁS 3–4 perc	Felmérés: – kislabda hajítás – hasonfekvésből feltülés. Labdák, kislabda, m. állvány

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
X.	13., 14., 15.	Magasugrás (50–60 cm) oldalról indulva átlépő, lépő technikával.  Cél: önellenőrzés a feladatok végrehajtásában. Testfordulatok ütemtartással. Járás közben törzshajítások, kar-körzések, szökdelések, láblendítés. „Üsd a harmadikat!”	30 m-es futás állórajtából indulva. Kislabdahajítás távolba: hajtómozdulat. Ingafutás. Kötélhajítás haladással. Magasugrás oldalról indulva, átlépő technikával (50–70 cm) egy lábról egy lábra.	Egyenletes járás körben.	Felmérés: – hanyattfekvésből felülés – helyből távolugrás – 30 m-es futás
	16., 17., 18.	Cél: Akadályfutásban folyamatos haladás minél kisebb sebességcsökkenés (szűk kerülések, rövid idő alatti felgyorsulás, gyors reagálás). Járás lépéstartással. Igazodás. Takarás. Járás vonalon oldalra és hátrahaladással különböző kar- és lábgyakorlatokkal.	Akadályfutás 3 akadály leküzdésével 3-as oszlopban. Magasugrás. Gyorsfutás 30 m-en. Távolugrás 3-as oszlopban az ugrógödörnek oldalról felállva, zsinóron át. Kötetlen futás 4–6 percig. Kislabdahajítás zsinór fölött.	„Pontszerző” labdával. „Kispályás labdarúgás”	Felmérés: – ugrókötélhajítás 1 percig – magasugrás Kislabda, zsinór, m. állvány
	19., 20., 21.	Cél: Jó időkihasználás. Fejlődések helyben egyes oszlopból kettes oszlopba. Általános hatású erőfejlesztő kéziszer-gyakorlatok.	Futás számoly kerülésével két azonos pályán 2-es oszlopban. Ritmusrészes futások. Labdarelés négykézlábjárással. Kislabdahajítás párokban: 15–20 dobás. Szilalom labdavezetés. Labdavezetés lábbal, tárgykerülés.	Járás 3-as oszlopban ütemtartással. „Kézilabdajáték” könnyített szabállyal.	kislabda, labda, számoly
	22., 23., 24.	Cél: Kitartás az erőkifejtést és állóképességet igénylő feladatokban. Könnyedség, folyamatosság a sorozatugrásokban.	Kötetlen, tartós futás körben elhelyezett akadályok leküzdésével. Szilalomfutás, kötélhajítás. Sorozatugrások lefektetett karikákba egy-	Sorakozási versenyek. „Szabadulás a labdától”	Osztályozás: – órai munka Ugrókötél, karika, számoly

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
		Párokba fejlődések menet közben. Járás: különböző lazító, nyújtó jellegű kar- és törzsgyakorlatok- kal.	és két lábon 2-es oszlopban. Szialom labdavezetés.		
XI.	25., 26., 27.	Cél: A társak eredményes együtt- működése a labdagyakorlatokban. Páronként négyes oszlopba fejlő- dés helyben, mozgásban: „Páron- ként négyes oszlopba fejlődj!” Járás, szökdelés egy- és két lábon.	Kötélhajítás haladással, minden futólépésre áthajítás. Kapura dobás 12 m-ről célba. Utánzó járások 3-as oszlopban. Pontrúgás 12 m-ről célba. Sorozatugrások számolyokon át szekrényre fel és leugrás szőnyegre. Szabadulás a csuklófogásból.	FUTÓISKOLA Egyensúlyozó járás. „Versenyzés”	Zsámoly, labda, ugró- kötél
	28., 29., 30.	Cél: A futás közben végzett futó- ugró feladatok gördülékeny össze- kapcsolása. Szakadozások helyben. Kettes osz- lopból egyes oszlopba szakadozás: „Egyes oszlopba szakadozz!” Járás átlosan, nyolcas alakzatban, feladatokkal.	Futóiskola: térd- és sarokemelések a kartartás összekapcsolásának javításával. Gyors indulások különböző testhelyzetekből. Labdavezetés terpeszállásban, 8-as alakban, lábak között. Fejelés párokban. Pattintott labdaátadás párokban. Szialom labdavezetés.	„Kakasviadal” párok- ban. UGRÓISKOLA.	Követelmény: <i>Futás- ban jellemezze tevé- kenységüket az opti- mális megoldásra tö- rekvés.</i> Osztályozás: – szialom labdaveze- tés – szialomfutás
	31., 32., 33.	Cél: Reakció- és cselekvésgyorsor- ság fejlesztése. Lassú futás közben leguggolás, ülés, térdelés; futás lassítása, gyorsítása.	Versengés: gyors indulások állásból, gug- golásból és térdelőtámaszból. Grundbirkózás. Kötélhajítás 3–4 percig. Pók- és fókajárás labdával. Zsugorkanyarlati átugrás padon, futás bor- dásfalig, felmászás és függeszkedés lefelé térdelesig.	Fogó 2 fogóval. „Legező” KÖTÉLHAJTÁS.	Osztályozás: – futómozgás Pad, ugrókötél, bor- dásfal

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	34., 35., 36.	Cél: A tanulók órai munkájával kapcsolatos önértékelés gyakorlása. Négyes oszlopból szakadozás: „Párokra szakadozz!” Gimnasztika jellegű páros gyakorlatok. Bakugrás. Talicskázás.	Tartós futás 5–7 percig. Zsugorkanyarlati átugrás 2–3 részes ugrószekrényen ugródeszkaról. Futás gyors irányváltással. Bordásfalon lábemelések. Kanyarlati átugrás. Kötélmászás. Mögékerülés, kiemelés.	Járás szép testtartással gerendán. „Árokfogó” „Pókfoci”	Ugrószekrény, ugrókötél, ugródeszka
XII.	37., 38., 39.	Cél: dobások: a céltárgy távolságától és a labda súlyától függően a lendítés erejének szabályozása. Fejlesztések, szakadozások járás közben. Takarás-igazodás. Járás közben a labda feldobása, elkapása.	Ritmusváltásos futás. Labdavezetés védekező társsal szemben. Labdaadogató verseny. Nyúlugrás, sántaróka-járás hátrafelé haladással, társkerülés után vissza (verseny is). Medicinlabdával haladás közben vonalról dobás távolba. Kötélhúzás.	KÖTÉLMÁSZÁS. Hanyattfekvés, ellazulás 1/2 perc.	Osztályozás: – labdaátadások Követelmény: <i>A dobás- és rúgásmódok alkalmazásában törekedjenek a helyes végrehajtásra.</i>
	40., 41., 42.	Cél: Önzetlenség a csapatjátékban. Tanulók kijelölésével egyes-kettes-hármas körök kialakítása. „Páros fogó” TARTÁSJAVÍTÓ gyakorlatok. Padgyakorlat.	Útánzó járárok 3-as oszlopban. Kötélmászás. Kötélmászás (versengés 5-6 fogásig. Ki ér magasabbra?) Medicinlabdával kétkézes alsó és felső dobás távolba. Terpeszbukfenc rávezető gyakorlatai.	„Pókfoci” Lassú futás, járás, légzőgyakorlatok.	Osztályozás: – Mozgás az akadálypályán.
	43., 44., 45.	Cél: Egymás segítése a feladatvégrehajtásban. Járás közben kar- és törzsgyakorlatok. Bátorugrás. Talicskázás.	Futás közben gyors megállás a 8 m-re lévő karikánál, a medicinlabda felkapása, tárgykerülés... Fellendülés kézzel 2 segítővel. Cigánykerék-kísérletek. Zsugorkanyarlati átugrás.	„Akadályverseny” Járás közben törzshajlítás előre, hátra.	

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	46., 47., 48.	Cél: Haladás közben gördülékény akadályleküzdés kéztámasszal. 3-as vonal, 3-as oszlop kialakítása. Gimnasztika jellegű bordásfal gyakorlat. Kötélhajítás, talicskázás.	Bújás karikán, nyúlugrás számolyon át, fel- és lemászás ugrószekrényre (akadályverseny). Terpesz-gurulóátfordulás előre. Zsugorkanyarlati átugrás. Fellendülés kézállásba segítőekkel. Zsugorkanyarlati átugrás.	„Négyudvaros döngető” Járásvonalon különböző kartartásokkal.	Osztályozás: – utánzó járás szereken. Karika, ugrókötél, ugrószekrény
	49., 50., 51., 52., 53., 54.	Téli foglalkozás a szabadban.	Hóemberépítés 2–3 csapatban. Csúszkálás. Szánkózó-verseny, hóember kerülésével 3-4-es csapatban. Lecsúszás szánkóval a domboldalról. Lecsúszás (lesiklás) cikcakk vonalon. Két azonos pályán szánkóval lecsúzóverseny. Korcsolyázás a felöntött udvar jegén. Lesiklás-lecsúszás két kapu között.		
	55., 56., 57.	Cél: Általános erőfejlesztés (láb-, kar-, has- és háizmok). Hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok. Járás közben fejlődés egyes oszlopba. „Fogó” négykézlábjárással. Kötél-, rúdmászás.	Futás cikcakkvonalonban elhelyezett karikákba lépéssel, futás, átbújás, tárgykerülés, vissza. Feluggolás 3 részes ugrószekrényre és leugrás lábterpesztéssel ugrószőnyegre; tárgykerülés, karikán átbújás vissza. Az előző két óra anyaga sor- és váltóversenyzéssel.	FELLENDÜLÉS KÉZÁLLÁSBA. „Félperces fogó”	Osztályozás: – órai munka Karikák, ugrószekrény, szőnyeg, bója
II.	58., 59., 60.	Cél: Koordinációs-képességek (szabályozóképesség) fejlesztése az összetett feladatok gördülékény összehangolásával. Járás közben fejlődés egyes oszlopból hármas oszlopba. TARTÁSJAVÍTÓ gyakorlat. Járás lábujjon, sarkon, szökdelés a	Futás közben a 4 karika lerakása, tárgykerülés, felszedés, vissza. (Versenyszerűen is.) Zsugorfejállás – fejállás. Kézállásba fellendülés segítővel. Fekvésből emelés hídba.	„Fogó nyúlugrással” „Balatoni halászk” Fél percig háton fekvés, ellazulás.	Karika. Követelmény: Az összetett feladatokban ismerjék fel és alkalmazzák a célszerű megoldásokat, mozgásokat.

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
		menetirányban háttal, oldalirányban, lassú futás karkörzessel.			
	61., 62., 63.	Cél: A feladatok, munkahelyek rugalmas kialakításával, változtatásával színesítsük az órát, motiváljuk tanítványainkat. Páronként fejlődés 4-es oszlopba. Padgyakorlatok. Bátorugrás társan át. „Fészekfogó”	Felfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre, leugrás, futás vissza. Kötélhajtás 3–4 percig. Függőleges repülés 3 részes szekrényről. Cigánykerék-kísérletek. Zsugorfejtés, fejállás. Fellendítés kézállásba.	„Fogó pókjárással” „Zsámolylabda”	Ugrókötél. Osztályozás: – gurulóátfordulás. Felmérés: – fejállás – kötélmászás.
	64., 65., 66.	Szakadozás 4-es oszlopból kettős oszlopba. Lassú futás közben galoppszökdelés előre- és oldalirányban. Elöl lévő láb mögé lép a hátul lévő láb. TARTÁSJAVÍTÓ gyakorlatok.	Futás a felfordított zsámolyig, a benne lévő labda áthelyezése a másik zsámolyba, vissza. Gurulóátfordulás előre-hátra guggoló- és terpeszállásból guggoló- és terpeszállásba. Zsugorkanyarlati átugrás. Kézállás. Fejtés. Bátorugrás zsámolyról. Függőleges repülés.	LABDAÁTADÁSOK „Bombázó” „Halászfogó”	Zsámoly, labda. Felmérés: – zsugorfejállás, fejállás. Követelmény: <i>tartsák meg a játék- és magatartási szabályokat és másokkal is tartassák be.</i>
	67., 68., 69.	Járásból helybenjárás. Testfordulatok két lépéssel. „Balra!” „Át!” „1-2!” Lassú futás, indiánszökdelés (el- lentétes kar- és térdemeléssel egy időben).	Akadályfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre fel- és leugrás, tárgykerülés és vissza. Labdaadogatás párokban két labdával: „A” sor gurít - „B” sor felülről dob vissza. „A” sor alulról, „B” sor felülről dob. Labdaadogatás párokban: rúgás belsővel.	„Zsinórlabda” „Labdarúgás”	Zsámoly, ugrószekrény, labdák.

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
III.	70., 71., 72.	Cél: Általános erő, állóképesség és gyors reagálóképesség fejlesztése. Biztonságos talajra érkezés a sorozatugrások- és a mélybe ugrások végzésénél. Labdagyakorlatok. Taliciskázás. Bakugrás. „ <i>Félpérces fogó</i> ”	Futás iramváltással. Kézállás: bordásfalnál, szabadon. Bordásfalon térdeléses sarokemelés, haladás utánfogással oldalirányban. Vívás két kézzel. Átadások: „A” sor kétkezes felső. „B” sor földre pattintott átadással visszapasszol.	„Zsinór labda”	Labda, bordásfal. Követelmény: <i>bátran és biztonságosan mozognak közepes magasságban.</i>
	73., 74., 75., 76.	Testfordulatok: gyors reagálás. Járás lépcsőzetesen elhelyezett számolyokon. Taliciskázás. TARTÁSJAVÍTÓ gyakorlat.	Sorozatugrások. Bátorugrás. Kötélmászás. Kötetlen futás 5–7 percig. Kézráútés mellső fekvőtámaszban. Fellendülés kézállásba társ segítségével. Cigánykerék-kísérletek. Híd. Játékóra: a tanult játékok alkalmazásával.	KÖTÉLHAJTÁS Fél percig törökülésben légzőgyakorlat.	Mászókötél. Felmérés-osztályozás: – fellendülés kézállásba.
	77., 78., 79.	Cél: ügyesség a feladatmegoldásokban, célszerű mozgás a különböző mozgásformák összekapcsolásában. A tanulók gyors beállásával a különböző alakzatok kialakítása. Zsámolyra fektetett tornapad gerendáján járások különböző kar-tartásokkal.	Bordásfalba akasztott rézsútos padon haladás; utánzó járásokkal átmászás, függeszkedés lefelé. Fekvőtámaszból átuggolási kísérletek nyújtott ülésbe. Néhány futólépés után páros lábbal elugrás a dobantódeszkaról: guggolóátugrás.	Járás helyes légzésre figyeléssel.	Zsámoly, ugrószekrény, bordásfal. Követelmény: <i>öntevékenység a feladat végrehajtásában.</i>
	80., 81., 82.	(Öltözik a szabadban tartott testnevelési órákon.) Kötélhajtás haladással. Tartásjavító gyakorlat.	Nyúlógázás 1-2-3 részes ugrószekrényre. Fálnál lépegetés kézállásba. Függőleges repülés 3 részes ugrószekrényről.	TARTÓS FUTÁS 8-9 perc.	Bordásfal, ugrókötél, ugrószekrény. Osztályozás: – függőleges repülés.



Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
IV.	83., 84., 85., 86.	„Páros fogó”	Zsugorkanyarlati átugrás 2–3 részes ugrószekrényen. Guggolóátugrás 2-3 részes ugrószekrényen (kísérlet).	Egyenes testtartásra törekvés járás közben.	Ugrókötel, labda. Felmérés, osztályozás: – kötélhajtás 1 percig.
		Cél: Biztonságos labdavezetés hadalással és irányváltoztatással. Helyezkedés a labda elkapásához. Lassú futás közben galoppszökdelés, indianszökdelés. Ritmusváltásos futás. TARTÁSKORREKCIÓ. Játékóra.	Tartós futás 7–8 percig a feladatokkal. Páros gyakorlat fejelés, labdarúgás belsővel. Kötélhajtás 1 percig. Haladás közben labdaátadás párokban, majd célba dobás a zsámoly oldalajára (célkeretbe). Haladás közben pattintott átadás. Labdavezetés vonalig, átadás társnak. Labdarúgás, kézilabdajáték.	„ <i>Félpérces fogó</i> ” LABDAVEZETÉS LÁBBAL.	Labda, ugrókötel. Felmérések: – helyből távolugrás.
		Járas közben fejlődések. Járas közben törzshajítás és nyújtás, lábrendítés, szökdelések. TARTÁSJAVÍTÓ gyakorlat.	Párokban ugrás-gyakorlatok a kötel vége a fához erősítve. Labdavezetés lábbal vonalig, majd visszavérugja a társnak. Fejelés párokban. Pontrúgásból gólszerzés. Karikakirakó.	„ <i>Páros fogó</i> ”	Labda, ugrókötel. Követelmény: <i>javuljon helyzetfelfelismerésük a védekező és támadó helyzetekben.</i>
		Kötélhajtás, kötélugrás a 3. osztály tanmenete alapján. „ <i>Füle-farka</i> ” „ <i>Félpérces fogó</i> ”	Labdarúgás két csapatban. Kézilabdázás két csapatban könnyített szabállyal. Kislabdahajítás távolba.	Egyensúlyozó járás természetes szerekben.	Kislabda, kézilabda. Felmérés: – 12 perces futás – feltülés, törzsemelés.
V.	93., 94., 95.	Cél: koordinációs képességek fejlesztése. Dobókészség fejlesztése. Páros gyakorlatok: „ <i>Sótörés</i> ” „ <i>Kakasviadall</i> ”	Futás 7–8 perc (pihenőkkel). Kislabdahajítás párokban. Iramjáték: erős- és gyors köröket lassúbb, pihentetőbb körök követik. (8 perc)		

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
			Távolgrás ugrógödörbe 6–8 m-es nekifutással 50 cm-es sávból. Kapuralövés kézilabdával.		
	96., 97., 98.	Cél: Mozgásszabályozási lehetőségek eredményes kihasználása és megoldása gyorsfutás közben. Lazító-nyújtó gimnasztikai gyakorlatok. „Labdás fogó labdavezetéssel”	Futás iramváltással. Távolgrás 3-as oszlopban, erőteljes elugrás kíséreltetett talajérés. Guggolórajt, rajtgyakorlat. Gyors futás térdelőrajtból indulva. 400 m-es futás. Kislabdahajtás zsinóron át.	„Kötélhajtás” párokban. Értékelés: Ki javított a futáseredményén?	Kislabda, ugrókötél. Felmérés, osztályozás: – 400 m-es futás.
	99., 100., 101., 102.	Cél: gyorsfutás közben egyenes vonalon haladás. A dobás távolságától és a szer súlyától függően a dobás erejének szabályozása. Futás ütemtartással. Járás közben nyújtó és lazító kar- és törzsgyakorlatok. Kötélhajtás. „Házatlan mókus”	Gyors futás 30 m-en, 3–4 ismétlés. Kötetlen, tartós futás természetes akadályok kerülésével. Futóverseny. Kislabdahajtás távolba. Távolgrás nekifutásból: elugorva ugrógödörbe.	Értékelés: Ki mennyit javított?	Kislabda. Felmérés, osztályozás: – kislabdahajtás – távolugrás – mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.
VI.	103., 104., 105., 106.	Cél: Eredményességre törekvés a labdagyakorlatokban. Járás zenére. Bemelegítés: a tanult gimnasztikai gyakorlatok felhasználásával. „Páros fogó” „Halászfogó”	Lüktetőfutás 400 m-en (gyors-lassú.) Magasugrás. Labdarúgás két csapatban. Futás 30 m-en ismétléssel, előnnyel. Magasugrás. Kötetlen futás 10 perc (ki hányszor áll meg?) Kézilabdajáték két csapatban. (Labdarúgás)	Járás, lézőgyakorlat.	Labda. Felmérés: – 30 m-es futás. Követelmény: <i>Váljon képessé a mozgásokban előforduló általános hibák felismerésére és javítására.</i>

Hónap	Óraszám	Előkészítő rész (cél) Rendgyakorlatok, gimnasztika	Fő rész	Befejező rész ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	107., 108., 109.	Cél: önálló felkészülés szabadi- ben végezhető testgyakorlásra szabadiidős játékokra. Fordulatok. Indulás–megállás.	Terepfutás az iskolához közeli terepen, parkban 15–20 perc. Duatlon az iskolához közeli füves-földutas terepen: 2–3 kör (1000–2000 m). Labdajátékok.	Az elvégzett munka tanulónkénti értékelé- se. „Számháború.”	Saját eszközök.
<p>Megjegyzés: A felmérés, osztályozás témája a felkészüléstől, begyakorlástól függően időben, mennyiségben változhat. AZ ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLAT kiválasztását az egyes képességek, készségek kiemelt fejlesztésére – begyakorlására jelöljük ki.</p>					

## ÚSZÁS 3-4. OSZTÁLY

Cél – fejlesztés	Feladat	Követelmény
<p>A rendelkezésre álló időt gazdaságosan kell felhasználni, ezért az oktatás hatékonyságát biztosítani: – segédeszközök felhasználásával, – a szervezési formák változásaival, célszerű alkalmazásával, – együttgondolkodás helyzetének kialakításával, a végrehajtást követő értékeléssel, – hibajavítással, felzárkóztatással, iskolázással. Az úszás tudatos fejlesztése terén: – a gyerekek úszástudásának továbbfejlesztése, – tanítványaink ismerjék meg, szeressék meg a vizet, de reális képük alakuljon ki a víz (vadvíz) veszélyeiről, – két úszásnem technikájának megtanítása.</p>	<p>Az eddig elsajátított úszásnem mellett egy további úszásnem kar- és lábtempójának elsajátítása (gyors- és hátúszás, vagy mellúszás oktatása): – síklás levegővéttellel, – síklás hason-háton, majd kar- és lábtempóval (összekapcsolva), – merülés, vízbe ugrás, – folyamatos úszás sekély, mély vízben (levegőtellel), – úszás mély vízben, – segédeszközökkel úszás mély vízben: technika csiszolása, – tartós – folyamatos úszás, – játék a vízben (víz alatti fogó, fejelő csata).</p>	<p>Tudjanak: – a víz alatt 5–10 mp-ig tartózkodni. – <b>biztonságosan, egyensúly-vesztés nélkül a vízben fennmaradni,</b> – <b>mély vízben lemerülni.</b> Ismerjék: – a síklást, az úszásnem kar-, lábtempóját, légyéltét, ezek összekapcsolását, – <b>a vízbe ugrásokat</b> (talpas, fejés), – vízi játékokat, – <b>tartós úszást (két úszásnemben).</b> <b>Értékelés:</b> Ismerjük el és folyamatosan értékeljük az úszásban elért legkisebb teljesítményt, fejlődést is. Az oktatás végén eredményvizsgálat: ki meddig jutott!</p>

