

COMENIUS ANGOL-MAGYAR KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ ÁLTALÁNOS ISKOLA

MINDENNAPOS TESTNEVELÉS

TANMENET

1. évfolyam

2018-2019. tanév

Készítette: Dobos Emília, Tóth Mária

A testnevelés tantárgy célrendszere:

- Az életkori sajátosságoknak megfelelő komplex készség- és képességfejlesztés, valamint sportági képzés (tradicionalis, illetve újszerű testgyakorlati ágak megismerése).
- Élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény kialakítása.
- Kognitív ismeretek bővítése.
- Személyi higiénés szokások kialakítása.
- Balesetek, betegségek megelőzése.
- Egészséges életmódra nevelés (táplálkozási szabályok, káros szenvedélyek mellőzése stb.).
- Komplex személyiségfejlesztés, melynek területei:
 - erkölcsi tulajdonságok fejlesztése
 - fair-play szellemű nevelés
 - szorgalomra, kitartásra nevelés
 - eredmények feldolgozása: sikerek-kudarok megélése
 - demokratikus viselkedés kialakítása
 - konfliktusok kezelésének módszerei, agresszivitás elvetése
 - reális testkép kialakítása, én-tudat
 - értékelés tanítása: ön- és társaké egyaránt
 - környezettudatosság
 - anyanyelvi kommunikáció fejlesztése, szaknyelv használata
 - esztétikai – művészeti tudatosság kompetencia fejlesztése

Az alsó tagozatos testnevelés tanítás kiemelt feladatai:

1. A gyermek/tanuló személyiségét tervszerűen, sokoldalúan, változatos módszertannal fejleszteni.
2. Differenciálás: az átlagtól eltérő képességű tanulók felismerése és fejlesztése.
3. A tanítás fő eszköze a játék legyen:

„Hacsak lehet, játszik a gyermek. Mert végül a játék komolyodik munkává. Boldog ember, ki a munkájában megtalálja a valamikori játék hangulatát.” (Sütő András)

Hónapok / hetek száma	Óraszám	Tananyag		Eszközök	Felmérés, értékelés
		Fő feladatok	Testnevelési- sport- és népi játékok		
IX. 1.	1 - 5.	<p>Tornaterem és öltözők rendje. Higiénés szabályok (felszerelés, tisztálkodás). Balesetvédelmi oktatás. Tornasor kialakítása: egysoros/kétsoros vonal alakzat.</p> <p>Sípszó jelentése: mozdulatlanság. Futás feladatokkal: különböző jelzésekre különböző testhelyzetek felvétele. 2-4 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok. Légzőgyakorlatok.</p>	<p>Sorakozó verseny fiúk és lányok között. Szoborjáték. Gombóc, nudli, palacsinta.</p> <p>Terpeszfogó.</p>	Jelzőszalagok.	Szabálytudat szóbeli értékelése.
IX. 2.	6-10.	<p>Vigyázz- és Pihenj állás! Sorakozó egyes oszlopban. Lépés indulj! Járás ütemtartással. Osztály állj! Egyenletes tempójú futás 2-3 percig. Utánzó járások: pókjárás, rákjárás, nyuszi ugrás. Kézi szergyakorlatok: feladatok babzsákkal. Helyes testtartás kialakítása babzsákkal.</p>	<p>Egyszerű fogó, vonalfogó. Váltóversenyek. Babzsákfoglaló. Célbadobás babzsákkal karikába.</p>	<p>Jelzőszalagok. Bóják. Babzsák/osztálylét -szám. Bóják. Karikák.</p>	Csapatteljesítmény értékelése.
IX. 3.	11-15.	<p>Testfordulatok: jobbra át, balra át! Futás egyenletes tempóban 400-600 m. Szlalomfutás. Vállöv mozgékonyágát fejlesztő gyakorlatok. Labdás ügyességi gyakorlatok: maroklabdával. Hajító mozdulat oktatása.</p>	<p>Mókusok ki a házból. Burgonyaültetés. Célbadobás falra vonal fölé. Ki hajít messzebbre? Fogyasztó szétszórta.</p>	<p>Bóják. Zsámoly/karika, marok/teniszlabdák</p>	

IX. 4.	16-20.	<p>400 m futás iramváltással. Váltófutás 15-30 m-es távon, szembeváltással. Futóiskola gyakorlatok: sarokemeléssel, térdemeléssel futás. Oldalazó futás, galoppszökdelés karmunkával. Sorozatszökdelések.</p> <p>Helyből távolugrás oktatása.</p> <p>Távolugrás oktatása: nekifutás 5-6 lépés és elugrás egy lábról, érkezés két lábra távolugró gödörbe. (Elugrósáv)</p>	<p>Ugróiskolák.</p> <p>Ki ugrik a legmesszebbre? Melyik csapat ugrik a legtávolabbra?</p>	<p>Váltóbot/csapat</p> <p>Sportlétra, bóják, alacsony gátak.</p>	
X. 5.	21-25.	<p>Fejlődés párokba, nyitódás. 400 m futás gyors tempóban. Rajtgyakorlatok: különböző testhelyzetekből gyors megindulás. 30 m vágtafutás.</p> <p>Labdás ügyességi gyakorlatok focilabdával/gumilabdával: gurítások, labdavezetés lábbal egyenes vonalban, szlalomban, guruló labda megállítása lábbal, labdaátadás társnak. Szabadtéri játéköra.</p>	<p>Fekete-fehér.</p> <p>Labdacica gurítással. Autózás. Váltóversenyek labdával. Kispályás foci, 11-es rúgóverseny.</p>	<p>Labdák/ osztálylétszám. Bóják.</p>	400 m futás időre.
X. 6.	26-30.	<p>Szórt alakzat felvétele. Oszolj! Dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok: futás feladatokkal: hátrafelé futás, fordulatok.</p>	<p>Dolgozz, ahogy a színek diktálják! Szincápa.</p>	<p>Színkártyák.</p>	

		Kéziszer gyakorlatok: tornabot. Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok. Bordásfal gyakorlatok: törzsizom és vállöv erősítő gyakorlatok (függés: mellső, hátsó; vándormászás függőállásban)	Kidobó több színű labdával. Bordásfal a ház.	Gumilabdák. Tornabot/osztálylétszám.	
X. 7.	31-35.	Szabadtéri óra játszótéren: akadálypálya kijelölése különböző feladatokkal (falmászás, függés, vándormászás, átbújás, mászás, csúszás). Labdás ügyességi gyakorlatok: labdakezelés, feldobás, elkapás, varázskörök. Labdavezetési feladatok kosárlabdával (magas- mély, szlalom). Célba dobás kosárgyűrűre (1,65 m magas).	Labdás fogó. Növekvő fogó labdával. Helycserék labdavezetéssel. Váltóversenyek. Labdaiskola. Dobóversenyek.	3-as/5-ös kosárlabdák vagy gumilabdák/ osztálylétszám. Falfelület.	
X. 8.	36-40.	Akadálypálya kialakítása: futás bójakerüléssel, zsámolyokon át, svédsekreányon átmászással, alagútban kúszással. Közlekedj okosan! – roller, kerékpár akadálypálya. Labdaátadások: kétkezes mellső, alsó, gurítás társnak, ill. haladással. Ugróerő fejlesztése: sorozatszökdelések páros, váltott lábon, egy lábon zsámolyra, padokra fel-le.	Szabadulás a labdától. Labdahajtsza. Mentőkidobó. Mocsárfogó.	Zsámolyok, bóják, svédsekreány teteje. Bóják, tornapadok, magasugró állvány. Labdák párokban (kosárlabda/gumilabda). Zsámoly 6-8 db. Tornapad 4 db.	A végrehajtás technikájának szóbeli értékelése.
		ŐSZI SZÜNET			
XI. 9.	41-45.	Padgyakorlatok: utánzó járások (hasoncsúszás, pókjárás, rákjárás). Támaszgyakorlatok: támlázás padon. Egyensúlyozó	Folyosófogó. Két térfeles kidobó.	(Hosszú) tornapad. Gumilabdák, jelzőszalagok.	

		<p>járások, fordulatok.</p> <p>Egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok: járás lábujjhegyen, sarkon, külső talpélen.</p> <p>Egyensúlyozás eszközökön: gimnasztikai labdán, egyensúlyozó párnán, hengeren, billenő padon.</p> <p>Gerinctorna, tartásjavító gyakorlatok tornabottal.</p>		<p>gimnasztikai labdák, egyensúlyozó párnák, hengerek, billenő padok</p> <p>Tornabot/osztálylétszám.</p>	
XI. 10.	46-50.	<p>Fogyó- gyarapodó népi játékok.</p> <p>Ugróerő fejlesztése: ugrókötelezés oktatása és gyakorlása 2-3 tanórán át (futás és szökdelések kötélhajtással állóhelyben, kötélhajtás test mellett nyolcasban, írhatás).</p> <p>Gerinctorna, tartásjavító gyakorlatok bordásfalnál.</p>	<p>Gyertek haza ludaim! Árokicázás. Csószjáték. Egyéni versengések: Meddig megy hibátlanul?</p>	<p>Ugrókötel/osztályl étszám.</p> <p>Bordásfal/pár.</p>	<p>Ugrókötel áthajtás technikájának értékelése.</p>
XI. 11.	51-55.	<p>Futás feladatokkal, szökkenések gyakorlása (sarokemeléssel futás és malomkörzés előre, térdemeléssel futás és malomkörzés hátra, oldalazó futás keresztlépéssel, indiánszökdelés).</p> <p>4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok zenére.</p> <p>Testséma gyakorlatok, téri-orientáció fejlesztése</p> <p>Erőfejlesztés küzdő feladatokkal: tolások, húzások párban.</p>	<p>Fejem, vállam, térdem, bokám Kelj fel Jancsi! Told át a határon! Húzd ki a körből!</p>	<p>CD lejátszó.</p>	

<p>XI. 12.</p>	<p>56-60.</p>	<p>Szlalomfutás 3 percig. Koordinációs képességek fejlesztése: szökdelési feladatok karmunkával (húzások, lendítések, emelések- és leengedések). Ingafutás 5-10-15 m. Labdás ügyességi gyakorlatok szivacs/teniszlabdával. Puha labda (szivacsabda, léggömb) ütése kézzel, ütővel célba ill. társnak. Sportjátékot előkészítő kisjátékok.</p>	<p>Előzd meg a sort! Váltóversenyek. Fogójáték, nem eshet le a labda az ütőről. („pincérkedés”) Üss gólt a társnak! Mini tenisz.</p>	<p>Bóják, sportlétrák. Szivacsabdák, léggömbök, bóják, teniszütők, tollas ütők, háló.</p>	<p>Felmérés: ingafutás időre.</p>
<p>XII. 13.</p>	<p>61-65.</p>	<p>Utánzó gyakorlatok: gólyajárás, verébszökkenés, sántaróka, fókamászás, békaügetés. Labdás ügyességi gyakorlatok kosárlabdával/gumilabdával. Labdavezetés hátrafelé, irány- és kézváltással. Célbadobás különböző távolságban lévő zsámolyokba. Tartásjavító gyakorlatok, törzsizmok erősítése babzsákkal. Reakció gyorsaság fejlesztése. Korcsolyázás</p>	<p>Váltóversenyek. Sorversenyek. Vonalfogó labdával. Pontgyűjtő játék. Fészekrakás.</p>	<p>Bóják. Kosárlabda, gumilabda/osztálylétszám, zsámolyok. Babzsák/osztálylétszám</p>	<p>Célbadobás zsámolyra 5 m-ről, 5 kísérlet.</p>
<p>XII. 14.</p>	<p>66-70.</p>	<p>Fejlődés 2-es oszlopból 4-es oszlopba. Nyitódás. Zárkózás. Járás zenére ütemtartással. Kapuzó népi játékok. Zenés gimnasztika: 16 ütemű szabadgyakorlati füzér összeállítása. Korcsolyázás</p>	<p>Mozogj, ahogy a hangok diktálják! Bújj, bújj zöld ág!, Kőketánc Ég a gyertya ég, ...</p>	<p>CD lejátszó. Ceruzák,</p>	<p>A végrehajtás technikájának szóbeli értékelése.</p>

		Talpboltozatot erősítő gyakorlatok.		papírdarabok	
XII. 15.	71-75.	JÁTEKHÉT: az eddig tanult játékokból különböző szempontok alapján válogatás. Korcsolyázás			Játékaktivitás értékelése.
		TÉLI SZÜNET			
I. 16.	76-80.	Futás egyenletes iramban 3 percig (ellenlábás futás). 2-4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok, állandó gyakorlat a fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Vállövet erősítő gyakorlatok 1 kg-os tömött labdával. Páros gyakorlatok: emelések, hordások (talicskázás, lovacskaázás, bakugrás). Szabadtéri óra: téli játékok. Korcsolyázás	Páros fogó. Balatoni halászok. Hógolyó, szánkó, sí. Buzogányteke. Hógolyócsata, szánkózás.	Bóják, gumilabdák, padok.	
I. 17.	81-85.	Akadálypálya teljesítése. Kéziszer gyakorlatok karikával: sorozatszökdelés és ugróiskola, 4-8.ü. gyakorlatok karikával. Küzdőfeladatok párban. Labdakezelési gyakorlatok focilabdával, átadások állóhelyben belsővel, páros lefutás kapura rúgással. Állandó gyakorlat: erőfejlesztés négyütemű fekvőtámasszal növekvő darabszámban (6-10 db). Korcsolyázás	Házatlan mókus. Kakasviadal. Érintsd a társad bokáját! Kötélhúzás. Vonalfoci.	Bóják, zsámolyok, padok. Karika/osztálylétszám. Húzókötel. Gumilabda/osztálylétszám, teremfocilabda, jelzőszalagok.	
I.	86-90.	Szlalomfutás 3-4 percig.		Bóják.	

18.		<p>Padgyakorlatok: utánzó járások, egyensúlyozás ferde padon.</p> <p>Tornajellegű feladatok: szekrényugrás előkészítése. Dobbantó-használat oktatása. Ráguggolás 3 részes svédsekre nyre és függőleges repülés.</p> <p>Szabadtéri óra: téli játékok. Korcsolyázás</p>	<p>Utolsó pár előre fuss!</p> <p>Tűz, víz, repülő.</p> <p>Csúszkázás. Csúszókorong.</p>	<p>Tornapadok.</p> <p>3 részes svédsekre nyre, dobbantó.</p> <p>Csúszka, korcsolya.</p>	<p>A végrehajtás technikájának szóbeli értékelése.</p>
I. 19.	91-95.	<p>Bordásfalgyakorlatok: lépegetés fokként kéz állásba, támlázás.</p> <p>Kötélmászás: mászókulcsolás oktatása (3 ütemű mászás)</p> <p>Gurulóátfordulás előre nyújtott ülésbe, guggoló állásba. Terpeszállásból gurulóátfordulás előre guggoló állásba.</p> <p>Állandó gyakorlat: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Korcsolyázás</p>	<p>Bordásfal a ház.</p> <p>Fekvőfogó.</p>	<p>Bordásfal/pár.</p> <p>Mászókötél/rúd.</p> <p>Tornaszőnyegek.</p>	<p>A végrehajtás technikájának szóbeli értékelése.</p>
II. 20.	96-100.	<p>Rendgyakorlatok: kör alakzat kialakítása. Zenés gimnasztika. Ritmusérzék fejlesztése.</p> <p>Egyensúlyozó gyakorlatok: mérlegállás oktatása, érintőjárás vonalon. Gurulóátfordulás hátra guggolásból guggolásba.</p> <p>Párválasztó népi játékok.</p> <p>Állandó gyakorlat: has- és hátizmok erősítése bordásfalnál. Korcsolyázás</p>	<p>Tapsfordító.</p> <p>Törökülés a ház.</p> <p>Elvesztettem zsebkendőmet.</p>	<p>CD-s magnó.</p> <p>Tornaszőnyegek.</p> <p>Jelzőszalag.</p> <p>Bordásfal.</p>	

II. 21.	101-105.	<p>Szlalomfutás szőnyegek között. Utánzó járások. Átfordulások hossz tengely körül.</p> <p>Talajtorna: tarkóállás oktatása. 2-4 elemű talajgyakorlat összeállítása.</p> <p>Kötélmászás gyakorlása. Csoportmunka: talajtorna elemek gyakorlása forgósínpadszerűen</p> <p>Szabadtéri óra: téli játékok. Korcsolyázás</p>	<p>Kígyóvedlés.</p> <p>Pingvinek ki a házból! Korcsolyázás.</p>	<p>Tornaszőnyegek.</p> <p>Mászókötél.</p>	<p>A végrehajtás technikájának szóbeli értékelése.</p>
II. 22.	106-110.	<p>Labdás ügyességi gyakorlatok teniszlabdával. Rajtgyakorlatok teniszlabda gurítással, dobással, elkapással. Sportjátékot előkészítő kisjátékok.</p> <p>1 kg-os tömött labda gyakorlatok: emelések, hordások, átadások (kétkézese alsó- és mellső, felső).</p> <p>Tartásjavító gyakorlatok, törzsizmok erősítése. Korcsolyázás</p>	<p>Burgonyaültetés. Szerezd meg a teniszlabdát! Mini tenisz.</p> <p>Sor- és váltóversenyek. Tűzharc.</p>	<p>Karikák, teniszlabda/osztály-létszám. Zsámoly. Teniszütők, háló.</p> <p>Bóják, tömött- és gumilabdák, padok.</p>	
II. 23.	111-115.	<p>Akadálypálya labdás feladatokkal. Labdavezetés kéz- és irányváltásokkal. Passzolási feladatok haladás közben. Sportjáték előkészítő kisjátékok: kooperatív mini röplabda játék.</p> <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlatok. Korcsolyázás</p>	<p>Üsd ki a társ labdáját! Labdacica dobással.</p> <p>Zsinórlabda.</p>	<p>Gumilabdák/osztály-létszám.</p> <p>Tüskésabdák.</p>	

III. 24.	116-120.	<p>Futó állóképesség fejlesztése 4-5 perc. Páros gimnasztika. Koordinációs képességet fejlesztő gyakorlatok: szökdelések különböző karmozgásokkal</p> <p>Ugrókötelezés gyakorlása állóhelyben és haladással. Páros-hármas gyakorlatok hosszú ugrókötéllal. Ritmusérzékeny erősítő ugrókötel-gyakorlatok.</p> <p>Szabadtéri népi játékok. Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal. Úszás</p>	<p>Sótörés.</p> <p>Váltóversenyek ugrókötéllal. Piri, Feri, Sári. Egyköteles gyakorlat csoportban.</p> <p>Adj, király, katonát!</p>	<p>Sportlétra, bóják.</p> <p>Ugrókötel/osztályl étszám</p>	<p>Ugrókötel áthajtás ellenőrzése: folyamatos végrehajtás 30 sec. keresztül.</p>
III. 25.	121-125.	<p>Járás zenére ütemtartással. 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok.</p> <p>A tanulók felkészítése motoros képességeik felmérésére: csoportmunka erősítő feladatokkal, csere forgószínpadszerűen Labdaátadási gyakorlatok csoportban. Sportjáték előkészítő kisjátékok: kooperatív mini kosárlabda játék. Úszás</p>	<p>Aki nem lép egyszerre...</p> <p>Sor- és váltóversenyek. Zsámolylabda.</p>	<p>5-ös méretű kosárlabdák, bóják, jelzőszalagok, 2 db zsámoly</p>	
III. 26.	126-130.	<p>Futó állóképesség fejlesztése 5-6 perc. Egyszerű stabilizációs gyakorlatok.</p> <p>Sorozatszökdelések. Helyből távolugrás oktatása.</p> <p>Játékos passzgyakorlatok: rúgás falhoz, 2-3 társ együttműködésével különböző alakzatokban.</p>	<p>Ki ugrik a legmesszebbre?</p> <p>Egy érintő.</p>	<p>Karikák, bóják. Mérőszalag.</p> <p>Focilabdák/gumilabdák.</p>	

		Rúgófeladatok kézből, pattanásból szabadon. Sportjáték előkészítő kisjáték. Úszás	Dekázó verseny. Lábtenisz.	Pad, teremfocilabda.	
III. 27.	131-135.	Szakadozás 2-es oszlopból 1-es oszlopba. Bemelegítő futás füves talajon. Futás feladatokkal (sípszóra, különböző szökdelő feladatok). Finom motorikát és dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok babzsákkal. Erőfejlesztés: vállöv- és törzsizmok erősítése a fizikai felmérés feladatainak megfelelően párokban. Úszás	Célbadobás babzsákkal. Szerezd meg póktársad babzsákját! Bombázó. Szabadulás a labdától.	Babzsák/osztálylét -szám 1 db kosárlabda, gumilabdák, pad.	
IV. 28.	136-140.	Futó állóképesség fejlesztése 6-7 perc. Légzőgyakorlatok. Bordásfalgyakorlatok: lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben, vándormászás függőállásban és függésben. Erőfejlesztés: vállöv- és törzsizmok erősítése a fizikai felmérés feladatainak megfelelően köredzéssel. Szabadtéri óra: vetőmozdulat oktatása. Úszás	Pókfoci/pókkézilabda szivacs-labdával Vadászlabda. Frizbi - dobókorong játék.	Bordásfal/pár. Gumilabda, padok, jelzőszalagok. Gumilabdák, jelzőszalagok. Frizbi - dobókorong /pár.	Próbafelemérés: aerob állóképesség.
IV. 29.	141-145.	Kitartó futás: 6 perc. Futóiskola gyakorlatok: sarokemeléssel, térdemeléssel futás. Oldalazó futás, galoppszökdelés karmunkával.	Labdaiskola. Kidobó több	Gumilabdák.	Felmérés: aerob állóképesség mérése.

		<p>Labdaátadási gyakorlatok: egykezes felső átadás oktatása. A tanult labdaátadási formák gyakorlása. Sportjáték előkészítő kisjátékok: kooperatív mini kosárlabda játék.</p> <p>Szabadtéri népi játékok. Kooperatív játékok gyorsaságfejlesztő tartalommal.</p> <p>Úszás</p>	<p>színű labdával. 3:3 elleni játék. Dobóversenyek.</p> <p>Métázás.</p>	<p>Kosárlabda, jelzőtrikó.</p> <p>Bóják, 1 db métaütő, 1 db labda.</p>	
IV. 30.	146-150.	<p>JÁTÉKHÉT: az eddig tanult játékokból különböző szempontok alapján válogatás.</p> <p>Úszás</p>			Játékaktivitás értékelése.
		TAVASZI SZÜNET			
IV. 31.	151-155.	<p>Akadálypálya kialakítása: futás bójakerüléssel, zsámolyokon át, svéd szekrényen átmászással, alagútban kúszással.</p> <p>Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok tornabottal.</p> <p>Testséma- és testérzékelés- fejlesztő játékos gyakorlatok. Egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>A tanulók motoros képességének felmérése: a hasizmok ereje.</p> <p>Állandó gyakorlatok: fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, törzsemelés hasonfekvésből.</p> <p>Úszás</p>	<p>Elefántfogó, Érintőfogó</p> <p>Kidobó játék: kétszínű labda.</p>	<p>Bóják, zsámolyok, alagút</p> <p>Tornabot/osztálylé t-szám.</p> <p>Ugrálólabda, tölcser, billenő deszkák. Gumilabdák, jelzőszalag.</p>	Felmérés: hasizmok ereje.

V. 32.	156-160.	<p>Futás iramváltásokkal 600-en. Váltófutás 20-30 m-es távon, szembeváltással.</p> <p>Hajító mozdulat gyakorlása, kislabdahajítás oktatása harántterpeszállásból (dobóterpesz felvétele).</p> <p>Ugrókötelezés gyakorlása állóhelyben és haladással.</p> <p>A tanulók motoros képességének felmérése: a hátizmok ereje. Állandó gyakorlatok: fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás. Úszás</p>	<p>Féltek-e a medvétől?</p> <p>Célbadobás.</p> <p>Gumiugró.</p>	<p>Váltóbot/csapat.</p> <p>Maroklabda.</p> <p>Ugrókötelek és gumiszalag.</p>	<p>Felmérés: hátizmok ereje.</p>
V. 33.	161-165.	<p>Futás ritmus- és irányváltásokkal. 400 m futás. 5-6 lépés nekifutással távolugrás egy lábról két lábra érkezéssel, ugrógödörbe.</p> <p>Tartásjavító torna, gerinc-mobilizációs gyakorlatok, talpboltozat erősítés.</p> <p>A tanulók motoros képességének felmérése: fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás. Úszás</p>	<p>Szalagszerző fogó.</p> <p>Fészekfogó.</p> <p>Töröküléssel kidobó.</p>	<p>Jelzőszalagok. Mérőszalag.</p> <p>Fitt-ball labdák, body-roll henger, puha labdák, golyók.</p>	<p>Felmérés: 400 m síkfutás.</p> <p>Felmérés: vállöv ereje.</p>
V. 34.	166-170.	<p>Futás feladatokkal, szökkenések gyakorlása (sarokemeléssel futás és malomkörzés előre, térdemeléssel futás és malomkörzés hátra, oldalazó futás keresztlépéssel, indiánszökdelés).</p> <p>Vágtafutás 30 m-en. A tanulók motoros képességének felmérése: helyből távolugrás. Szabadtéri óra játszótéren: akadálypálya kijelölése különböző feladatokkal (falmászás, függés,</p>	<p>Félperces fogó. Kézfogás a ház.</p>	<p>Jelzőszalagok.</p> <p>Stopperóra. Mérőszalag.</p>	<p>Felmérés: 30 m síkfutás és helyből távolugrás.</p>

		vándormászás, átbújás, mászás, csúszás). Úszás			
V. 35.	171-175.	Téri tájékozódás fejlesztése: átfutások bóják, alacsony gátak felett. Zenés gimnasztika. Mozgásos népi játékok. Labdás ügyességi gyakorlatok focilabdával/gumilabdával: gurítások, labdavezetés lábbal ritmus- és irányváltásokkal. Szabadtéri játéköra. Közlekedj okosan! – roller, kerékpár akadálypálya.	Kiflisjáték, Lipem, lopom a szőlőt... Váltóversenyek labdával. Kispályás foci, 11-es rúgóverseny.	Bóják, alacsony gátak. Gumilabdák, focilabdák, jelzőszalagok. Bóják, tornapadok, magasugró állvány.	
VI. 36.	176-180.	JÁTÉKHÉT: az eddig tanult játékokból különböző szempontok alapján válogatás.			Az éves munka értékelése.