

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 mozgásfélésegek tanítására. Az oktatás során az 1.-2. osztályos testnevelés tanításánál vegyük figyelembe az alábbi szövegrészben megjelölt: Belépő tevékenység formákat. A továbbhaladás feltételei:

1. osztály

Évi óraszám: 109

Belépő tevékenységformák

Alakzatok gyors felvétele és változtatása. Az öltözők és a gyakorlóhely rendjének kialakítása.

Játékos és határozott formájú szabad-, társas- és kézi szergyakorlatok végrehajtása.

Gyors indulás különféle testhelyzetekből. Az ütközések elkerülése a fogójátékokban és a futásfeladatokban, térdnyerés a fogóval szemben. Tartós futás 4-8 percig pihenő nélkül, illetve kisebb séták beiktatásával. Futómozgást tartalmazó feladatok (játékok) végzése. Szökdelések és ugrások megfelelő ritmusban. Távolba és célba dobás egy és két kézzel.

Egyszerű támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok biztonságos végrehajtása.

Labdás feladatok. Néhány egyszerű, az évszaknak megfelelő a szabadban végezhető játék. Barátkozás a vízzel, vízbiztonság szerzése. 8-10 m távolság átúszása lábletel nélkül.

Rendszergyakorlatok, gimnasztika, prevenciós feladatok

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően. A gimnasztikai feladatok teljesítése utánzással. Az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, ugrás, dobás, kúszás, mászás stb.) elfogadható végrehajtása. Félelem nélküli részvétel a vízben végzett feladatok során.

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően. A gimnasztikai feladatok teljesítése utánzással. Az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, ugrás, dobás, kúszás, mászás stb.) elfogadható végrehajtása. Félelem nélküli részvétel a vízben végzett feladatok során.

TANMENET 1. OSZTÁLY SZÁMÁRA

Éves óraszám: 109

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
IX.	1., 2., 3.	Sorakozás nagyság szerint egyes oszlopban. Öltözői rend. <i>Egyszerű fogójáték.</i> Futás sípszóra, guggolások, felállások, óriás-, törpejárás.	Lassú iramú futás 2 perცი feladatokkal. Utánzó járások: négykézláb, medvejárás. Futás 3 perცი feladatokkal. Fogójáték.	Járások. Közepes iramú futások, labdagurítások.	Gumilabda
	4., 5., 6.	Tisztálkodás, ruhaváltás. Kartartások: mély-, oldalsó-, magas-, csípőre, tarkóra tartás. Tisztasági csomag. Utánzó járások: nyusziugrás. Sorakozás 2-es oszlopban. Pókjárás. Törzshajlítások állásban.	Lassú iramú futás 2–3 perc egyenletes tempóval. Labdagurítások párokban. Függések mászókán, létrán, bordásfalon. Egyéni és sorversenyek utánzó járásokkal.	Óriásjárás, törpejárás, séta, légzőgyakorlatok.	Gumilabdák. A tanulók ruházatának ellenőrzése.
	7., 8., 9.	Sorakozás 1-es, 2-es oszlopban. Köszönés. Ülésben törzshajlítások. Vigyázz! Pihenj! állás. Futás feladatokkal: ülés, felugrás, hasonfekvés, guggolás. „Vonatozás”. Utánzó járások.	Futás különböző alakzatokban: körben, hullámvonalban. Kétkezes alsó dobás vonalon túlra. Szalomfutás 15 m-en, 5 m-enként akadály. Kétkezes alsódobás karikába. Futások feladatokkal. Sorversenyek: 2–3-as sor.	Járás közben karemenelés, törzshajlítás.	Gumilabda, babzsák. Éves feladat a felmentetteknek. Felelősök feladatai.
	10., 11., 12.	Alakzat felosztása: Oszolj! jelre megállás, vigyázz!-állás. Törzskörzések. <i>Egyszerű „fogó”.</i> Játékos helycserés futásgyakorlatok 15 m-en. Ugrókötél.	Labda fogása, körbe futása, feldobása, elkapása. Kétkezes alsó dobás gumilabdával. Sorverseny utánzó járással. Falhoz pattanó labda elkapása.	<i>Egyszerű „fogó” játék.</i> Lassú futás, séta, légzőgyakorlat.	Gumilabda.

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
X.	13., 14., 15.	Testfordulatok helyben, ugrással: balra, jobbra át. Gimnasztika: terpeszállás, törzshajlítás és fordítás. <i>Félpérces „fogó” játék.</i>	Járás–futás gyakorlatok 3–4 percig. Bordásfalon mellső oldalállásban haladás oldalra utánfogással. Haladás közben labdagurítás egyik, majd másik kézzel, labdapattogatás helyben.	<i>Játék: „Vigyázz a labdára”.</i> UTÁNZÓ JÁRÁSOK. Járás közben karke-resztezés a test előtt.	Labdák
	16., 17., 18.	Sorakozás gyors végrehajtása. Egyensúlyozó járás vonalon. Ugrással fordulatok helyben. Futás feladatokkal: 2,5 perc.	A gyors indulás fejlesztése. Kétkesz alsó dobással célba dobás (Versengés). Ismételt futások 15 m-en. Célba dobások. Futás időre: 30 m táv. „Mozdulatlanság”.	Járás szép tartással (fejletőn babzsákkal).	Babzsák. 30 m-es futás felmérése.
	19., 20., 21.	Egyes oszlopból vonalalakítás. Hasonfekvésben ujjfűzéssel a test mögött mellkasemelés, -leengedés. Kettes oszlopból vonalalakítás. Sípszóra ismételt sorakozások 1-es, 2-es oszlopban.	Különböző testhelyzetekből gyors indulással futás, éles megállás. Labda feldobása, elkapása mozgás közben. Kítartó futás 400 m-en. Labda feldobása, elkapása, labdagurítás. Futás feladatokkal. Labdagurítás, labdavezetés helyben, majd a szemben levő tanulóig, labdaátadás, cseré.		
	22., 23., 24.	Nyitódás játékosan. <i>„Fogó két fogóval”.</i> TARTÁSKORREKCIÓ. Szórt alakzatban elhelyezkedés. Hanyattfekvésben lábemelés egy és páros lábbal. Szórt alakzatból gyors sorakozás. Szókdelő gyakorlatok egy és páros lábon.	Kítartó futás 3 percig. Négykézláb-, pók-, fókajárás. Szialomfutás. Célbadobás 5 m-re lévő karikába. 400 m-es futás lehetőleg pihenő nélkül. Célbadobó verseny.	Járás gyermekdalra: „Szólj síp!”, „Nyúl és vadász”	Labdák. Felmérés: – Célba dobás 5 m-ről, 5 kíséreltet. – 400 m futás.

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
XI.	25., 26., 27.	Sorakozás egy- és kétsoros vonalban vonalon. TARTÁSKORREKCIÓ. Kettes oszlopból gyors nyitódás és zárkózás játékosan. Ugrókötél-áthajítási kísérletek. Egyes oszlopból egyes vonal alakítás. Gyors reagálás. Guggoló- és térdelőtámasz. Törzsgyakorlatok.	Gyors indulás utánzó járásokkal. Versenyes. Labdagurítás, majd a gurított labda megállítása. Labdagurítás társnak. Mászókötélen hajlított karral csimpszokodás, felhúzott térdel kulcsolás. Előszórpadon ülve tanulják a kulcsolást.	<i>Egyszerű fogó.</i> Törpejárás, óriásjárás kettes oszlopban.	Mászókötél, ugrókötél, labdák
	28., 29., 30.	„Párkereső verseny”. Ugrókötél áthajítási kísérletek. TARTÁSKORREKCIÓ. Ugrókötél-áthajítási kísérletek. Vigyázállás lábujj-, sarok-, guggolóállás. Ugrókötél-áthajítási kísérletek.	Játékos helycsere és futások gyors indulással. Szialomfutás kettes oszlopban, kerüléssel. Tornapadon utánzó járások. Sorozatugrások akadályra fel-le (zsámoly, pad).	Medvejárás párokban. UGRÓKÖTÉL-ÁT-HAJTÁS. „Féltek-e a medvétől?”	Ugrókötél, zsámoly, pad. Felmérés: – utánzó járások.
	31., 32., 33.	Jelre gyors sorakozás oszlopban, vonal alakzatban. TARTÁSKORREKCIÓ. Helyben ugrással fordulatok játékosan. Játékos futás feladatokkal. Játékos nyitódások, zárkózások. Cspíoretartás, törzsdöntés, törzshajlítás.	Lassú futás közben fellépés zsámolyra, majd leugrás. Pattintott labda elkapása ülésben, térdelésben, guggolásban. Labda feldobása, elkapása. Ugrókötél-áthajítás gyakorlása. Célabdobás függőleges célba.	Járás, légzőgyakorlat. Sorakozás: az elvégzett munka értékelése (más órákon is rendeztesen). „Hol az olló komám-asszony?”	Karika, labdák, ugrókötelek, zsámoly

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	34., 35., 36.	Szökdelések énekre haladással. „Pám, pám, paripám”. Játékos futás feladatokkal. Szalagos fogójáték. TARTÁSKORREKCIÓ. Törzshajlítások, -nyújtások, láb-lendítések.	Labda gurítása, feldobás-elkapás, pattintás, önszöktetés, elkapás, guruló labda megfogása. Kitartó futás 3 percig. Labdás gyakorlatok az előző óra alapján. Hibajavítás. Szökdelések egy lábon hullámvonalban, babzsák mellett.	Járás lábemeléssel, fordulatokkal. „Függő fogó”.	Labda, babzsák, ugró-kötél
XII.	37., 38., 39.	Szórt alakzatból 3-as oszlop kialakítása. TARTÁSKORREKCIÓ. Jele 3-as oszlop gyors kialakítása. Kötetlen tartós futás feladatokkal: térd-sarok emelés játékosan. 1-es oszlopból 2-es oszlop kialakítása. Mászókötélen, -rúdon mászókulcsolás gyakorlása.	Tornapadon utánzó járások: hason csúszás, nyúlgrás. Labdaérzéklet fejlesztő feladatok: kislabdával gurítás terpesztett lábak között stb. Kislabdahajítás távolba, célba dobás vízszintes, függőleges célba.	Járás guggolásban lábujjon. Egyensúlyozó járás padon. „Labdacica babzsákkal”.	Tornapad, kislabda, babzsák, mászóköté, rúd.
	40., 41., 42.	Járás ismert gyermekdalra: „Hatan vannak”. TARTÁSKORREKCIÓ. Ugróköté-áthajítás. Járás gyermekdalra; Párválasztás. Pad gerendáján járás, fordulatok. A tanult oszlopalakzatok gyors felvétele. Kötélmászás: egy-két fogás, kulcsolás gyakorlása.	Futás irány- és iramváltással. Bordás falnál függőállásból láblendítések. Fel-lemászás. Haladás közben labdagurítás váltott kézzel. Labda elkapása helyben, mozgás közben.	Járás, lézőgyakorlatok. „Labdacica gurítás-sal”.	Tornapad, ugróköté, mászóköté, labda. Értékelés: – labdagurítás, feldobás, elkapás.

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
XII.	43., 44., 45.	Járásból átmenet futásba, futásból járásba. TARTÁSKORREKCIÓ. Szökdeléssel helyben fordulatok. Járás lábujjon, hullámvonalban a tanult kartartásokkal. Ütemes járásgyakorlat tapsra. Kar-, törzs-, lábgyakorlatok állásban.	Lejtős padon hason csúszás (utánzó járássok). Futás közben lassítás, gyorsítás, átbújás. Zsugorülésben térdkulcsolással gurulás előre, hátra.	Törpejárás, óriásjárás. „Sorversenyek”.	Pad Értékelés: nyúlugrás, hason csúszás
I.	46., 47., 48.	1-es oszlopból indulás: Futás „Indulj”) „Lépés!” A vezényszóra reagálás gyakorlása. 2-es oszlopból indulva vezényszóra az indulás, lépés, (megállás) gyakorlása. Játékos futásgyakorlatok.	Bordásfalnál hátsó guggolótámaszból lépegetés fölfelé magas fekvőtámaszba. Hajlított ülés, váll fölé emelt hátrafelé néző tenyérrel gurulás hátra, támasszal a váll alatt és gurulás előre. A 46–47. óra anyagának bevétele.	10–10 percig HÚZÓDZKODÁS, KÖTÉLMÁSZÁS, UGRÓKÖTÉL-ÁTHAJTÁS kilenc testnevelési órán.	Bordásfal
	49., 50., 51.	Egysoros vonalból kézfogással köralakítás. TARTÁSKORREKCIÓ. Lejtős padon csúszás. Járás közben egy és páros lábon szökdelések. Kötélmászás. Jelre köralakítás, körben futás irányváltással. Kötélmászás.	Ugrókötéltáthajtás: versengés játékosan. Szialom-labdavezetés kézzel. Gurulóátfordulás előre guggolótámaszból guggolótámaszba.	Sorakozás: az osztály figyelmének értékelése.	Ugrókötélt, mászókötélt, labda
	52., 53., 54.	Járás kettes oszlopban, lépés tapsra, dobantással. TARTÁSKORREKCIÓ. Járás gyermekdalra ritmusosan. Kar-, törzs-, lábgyakorlatok állásban. Járásból megállás gyakorlása. Ülésben törzshajlítások, lábemelések.	Bordásfalnál lépegetés kézállásba és vissza 4–6 ismétléssel. Kötélmászás: a kulcsolás gyakorlása. Hanyattfekvésből, láb- és csípőemeléssel – tarkóállás – gurulás előre hajlított ülésbe. Az előző két óra anyagának bevétele, hibajavítás, gyakorlás.	Járás kézfogással körben. „Sorverseny” nyúlugrással. „Kézfogás a ház”.	Bordásfal, ugrókötélt, mászókötélt

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	55., 56., 57.	Kétsoros vonalban kézfogással köralakítás: szökdelések, karkörzések. Járásból futás, futásból járás különböző feladatokkal. Járási gyermekdalra.	Futás közben átbújás 40 cm magas kötél alatt. Kötélmászás 2–3 fogással. Tarkóállásból gurulóátfordulás előre guggolótámaszba; terpeszállásból gurulás előre terpeszülésbe. Az 55–56. óra anyagának begyakorlása, hibajavítás egyénileg – típushibák!	Járási különböző karkötésekkel.	Mászókötél, ugrókötél, bordásfal. Értékelés: – tarkóállás – gurulóátfordulás előre.
II.	58., 59., 60.	Gyakorló óra. „Félperces fogó” Járási gyermekdalra: „Tekeredik a kígyó”.	Gurulások – tarkóállás. Átfutások akadályok fölött: ugrókötél – babzsák – szalag – tömött labda – számoly. Kétkézes gurítás távolba. Kétkézes alsó átadás után gurítás vissza a párnák.	„Szalagos fogó”. BORDÁSFAJLÁNÁL LÉPEGETÉS KÉZ-ÁLLÁSBA (6 óra). „Páros verseny”: átadások	Ugrókötél, babzsák, szalag, labdák, számoly.
	61., 62., 63.	Gyors reagálás: „Sorakozás. – Oszolj! – Vigyázz!” vezényszavakra. Vonal alakzatból kör alakítás és vissza. TARTÁSKORREKCIÓ. Futás – járási feladatokkal. Ülésben, fekvésben végzett gimnasztikai gyakorlatok.	Ugrókötél-áthajtás helybenfutás közben. Futás karikákba lépéssel. Kétkézes felső dobás távolba. Kétkézes felső átadás a társnak. Gurulóátfordulások előre. Tarkóállás a tanult módon.	Lassú futás párokban. Egyensúlyozó járás a pad gerendáján. „Szabadulás a labdától”.	Ugrókötél, labdák, karikák.
	64., 65., 66.	Szórt alakzatból többsoros vonal kialakítása. TARTÁSKORREKCIÓ. „Szalagos fogó”. Terpeszállásban törzshajlítás, törzsfordítás, boksaérintés. „Labdás fogó”. Ülésben végzett nyújtó jellegű gyakorlatok.	Lassú iramú futás hullámvonalban 3–5 percig. Bordásfalnál lépegetés kézállásba. Szialomfutás labdavezetéssel. Kétkézes alsó és felső átadások. Átadások párokban, majd labdavezetés, gurítás ismételt átadások versenyszerűen is.	„Célabdobás” folyosósba. Vonatozás. Értékelés.	Bordásfal, labdák

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	67., 68., 69.	Járás gyermekdalra: „Ég a gyertya” – leguggolás – járás. Sorakozás fordulatokkal. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok. Állásban, ülésben végzett gimnasztikai gyakorlatok.	Lassú futásból felfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre. Célbadobás fél térdelésből 5 m-re 1 m-es folyosóba. Gyors indulások állójajttal. Babzsák dobása függőleges célba (váll fölé kiadással). Gyors futás 10 m-en ismétléssel. Szalomsfutás labdavezetéssel.	Járás közben légzőgyakorlatok. „Tűz, víz, repülő”	Babzsák, labdák
III.	70., 71., 72.	Félperces fogó 3 fogóval. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok. Sorakozás: gyors reagálás sípszórára. Gimnasztika: gyakorlatok az ismételt alapprofomák felhasználásával. Padgyakorlatok.	Futás akadályokra lépéssel, leugrás. Kötélmászás. Gyors futás cikcakkban. Kötélhajítás hátra. Célbadobás számolyba. Egykezes felső dobás falhoz, a lepattanó labda elkapása.	„Házatlan mókus”	Pad, labdák, mászóköté, ugróköté
	73., 74., 75.	Helybenjárásból járás, járásból helybenjárás. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok. Gimnasztika: szögállás – haránt terpeszállás – terpesz- és nyújtott ülés ismerete. „Félperces fogó”	Átfutások sorokban elhelyezett tömötlabdák fölött 3–4 oszlopban. Számolyra tett emelt padon, ugrószekrényen átmászás; pad alatt kúszás. Az előző két óra anyaga: begyakorlás. Kötélmászás.	Szókdalok mondókákra. „Ecc-pecc...” Kötél-áthajítás előre-hátra.	Labdák, számolyok, padok, ugróköté. Felmérés: kötélmászás.
	76., 77., 78.	Helybenjárásból átmenet járásba, járásból helybenjárás. „Páros fogó”. Bemelegítés: körbenjárás feladatokkal.	Fordított padon járás guggolásban, négykézláb. Feladatok 2 órában: 1. Kötéláthajítás (20-szor) 2. Padon felhúzott térdel átugrással haladás előre. 3. Bordásfalon láblendítés oldalra. 4. Labdavezetés helyben (10-szer). A feladatok ismétlése.	Járás vonalon szép testtartással. „Vigyázz a labdára”.	Pad, ugróköté, labdák

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
	79., 80., 81.	„Helybenjárás! Lépés indul!” Ülésben végzett gyakorlatok. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok Járás közben végzett kar-, törzs-, lábgyakorlatok.	Lassú futás feladatokkal. Zsámolyra tett részútos padon futás fölfelé és leugrás guggolóállásba. Szökdelések kötélhajítással. Pár lépés után feluggolás a zsámolyra, karlendítéssel leugrás. „Akadályverseny”.	„Tűz, víz, repülő”	Ugrókötél. Értékelés: járás ütemtartással.
IV.	82., 83., 84.	Az előző órák anyagának begyakorlása, ismétlés, egyéni fejlesztés, felzárkóztatás és sok-sok játék az ismert, tanult játékokból.			
	85., 86., 87.	Járás gyermekdalra. Karkörzések ismerete. Labdagyakorlatok helyben. Padgyakorlatok.	Kötetlen futás feladatokkal. Ugrókötélezés. Keresztbe állított padokon futás fel- és lelépéssel. Labdaadogatás párokban. „Versengés”. Zsámolyra tett részútos padon felfutás-leugrás, két lépés után féltérdelésből célba dobás.	Szökdelések egy és két lábon, majd járás.	Labdák, zsámoly, ugrókötél
	88., 89., 90.	Járás tapssal, dobantással. Lazító gimnasztikai gyakorlatok. Járás énekre, zenére. Ülésben nyújtó jellegű gyakorlatok. Játékos járás- és futásfeladatok.	Labdavezetés lassú futással, párkerülés után gurítás a párnák. Tartós futás 400 m-en. Egykezes felső átadás. Egykezes felső dobás oldalra állított zsámolyra. „Páros verseny: átadások”.	Szökdelés mondóképekkel: „Lementem a pin-cébe”.	Ugrókötél, zsámoly, labdák. Értékelés: – labdavezetés tárgy-kerüléssel.

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
V.	91., 92., 93.	Jelre sorakozás nagyság szerint oszlopba ill. sor-alakzatba. „Szalagos fogó”. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok Járás közben végzett lazító, nyújtó jellegű szabadgyakorlatok.	Egyenletes futás 400–600 m-en. Kötélhajítás haladással. 1 kg-os tömöttlabdával kétkezes alsó-felső dobások 3–4 m-re, 1 m-es folyosóba. Egykezes felső átadás gumilabdával.	3 perces futás, fokozatos lassítás, járás, légzés.	Tömöttlabda, ugrókötél.
	94., 95., 96.	Járás gyermekdalra. TARTÁSKORREKCIÓS gyakorlatok. Ugrókötél áthajítás futás közben. „Félperces fogó”.	Kötetlen, tartós futás 400–600 m-en. Egykezes alsó és felső átadásuk helyben társnak. Kislabdahajítás harántterpeszállásból távolba. (dobóterpesz felvétele)	Sorakozás jelre. Értékelés.	Kislabda, ugrókötél, labdák. Felmérés: Kötélhajítás: 30’
	97., 98., 99.	Járás szép testtartással. Teremben hátonfekvésben láb-, csípőemelések, gurulás előre zsupogulásba. Lassú futás feladatokkal: térd-, sarokemelés, karlendítés stb. „Páros fogó”.	Futás kijelölt pályán 400 m-en. Gyorsfutás párokban, csoportosan 30 m-en. 5–6 lépés nekifutással távolugrás ugrógördőbe, egy lábról két lábra érkezéssel; páronkénti indulással is.	Lassú futás, séta.	Labdák. Felmérés és értékelés: 400 m-es futás.
	100., 101., 102.	A testnevelési órák első részét az úttesten történő áthaladás gyakorlásával kezdjük (útjelek, táblák ismerete).	Futás 5–6 percre feladatokkal. Kislabdahajítás távolba. Gyorsfutás 15 m-en páronként – csoportosan 4–5-szöri ismétléssel. Távolugrás egy lábról két lábra pár lépés nekifutást követően (tájékozódó méréssel az elugrás helytől).	A közlekedési szabályok ismerete.	Kislabdák. Értékelés.

Hónap	Óraszám	Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenció	Fő rész	Befejező rész, ÁLLANDÓ JELLEGŰ GYAKORLATOK	Felmérés, osztályozás, eszköz
VI.	103., 104., 105.	Járás ütemtartással. Gimnasztika: malomkörzések előre-hátra, karhúzás oldalsó középtartásban. Átmenet járásból futásba, futásból járásba. Labdagurítással „fogyasztó”.	Az ugrógödörben a földre helyezett kötél átugrása. Kislabdahajítás távolba. Versengés. Kislabdahajítás függőleges célba.		Felmérés: – Kislabdahajítás – Távolugrás.
	106., 107., 108., 109.	A gyakorlólhelyen található szerekre fel- és lemászás, akadályokon átfutás. Éves munka értékelése.	Akadálypálya építése, azokon versengés. A kedvelt játékok játszása. Kötélhajtó versenyek 10 m-en.	Járások a lépéshossz változásával.	Ugrókötél. Felmérés: 30 m-es futás.
		Téli foglalkozások a szabadban. Lásd: 2. osztály tanmenetét.			

A KOSÁRLABDA ALAPJAI

1-2. OSZTÁLY

TESTNEVELÉSI OSZTÁLYOK, SZAKKÖRÖK RÉSZÉRE

Cél	Feladat	Követelmény
<p>Megszerettetni a gyermekekkel a kosárlabdát, a labdát.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A célt legkönnyebb játékokkal elérni. – Játék közben a gyerekek sajátítsák el a játék különböző elemeit. – Játékok alatt fogócskától kezdve, sorversenyeket, váltóversenyeket értek, labda nélkül és labdával. – Minden órán kötelező bemelegíteni és a versenyek, játékok ne maradjanak el! – Ne kényszerítsük nehéz feladatokat végzésére és sokat dicsérjük a javítások mellett! 	<p>Labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Megtanítani szabályosan futni őket – Eglyábas, váltott lábas és páros lábas szökkenések – Együtemű és kétütemű megállások – Irányváltoztatások kitámasztással, leforgással <p>Labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sarkazások – Ügyességi gyakorlatok - test körül, lábak között – Helyben – Egyenesvonalú labdavezetések mindkét kézzel – Szlalom-labdavezetések – Indulás - hosszú! – Labdavezetés hát mögött, lábak között – Leforgás <p>Adogatások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Helyben párokban <ul style="list-style-type: none"> – kétkezes – egykezes – alsó – felső – Páros lefutásból – Hármás lefutásban – Kosárlabda dobások helyből – Ziccerdobás – Védő alapállás elsajátítása 	

ÚSZÁS 1-2. OSZTÁLY

Cél	Feladat	Követelmény
<ul style="list-style-type: none"> – Az úszás tanítással, tanulással kapcsolatos célkitűzés a ráfordítható időkeret miatt behatárolt. A legtöbb iskolában az 1-2. osztályban, valamint a 3-4. osztályban legfeljebb 2x16-26 órás tanfolyamszerű oktatásra kerülhet sor. Olyan mértékű haladás érhető és várható el, mely szerint az 1-2. osztályban a tanuló képes legyen fennmaradni a vízben és 6-10 m-t levegővétellel (vagy anélkül) leúszni (háton, illetve hason), <ul style="list-style-type: none"> – az alapmozgások elsajátítása – az alapvető tapasztalatok megszerzése (szárazon, vízben), – az egyes mozgásformák megtanítása, – a precíz végrehajtás és folyamatos gyakorlás, – segédeszközök felhasználásával az oktatás hatékonyságának növelése. 	<p>Vízhez szoktatás,</p> <ul style="list-style-type: none"> – víz alatti tartózkodás-merülés, – légzés-lebegés, – „ felhajtóerő”, haladás, siklás, – vízfekvés - és siklási gyakorlatok, – segédeszközök használata a siklásnál, – lábmunka bevezetése, levegővétel nélkül, majd levegővétellel, – a kéz- és lábmunka összekapcsolása levegővétel nélkül, levegővétellel. 	<p>Ne féljen a derékig, mellig érő vízben. Abban önállóan tudjon járni, futni, haladni, labdázni. Ne okozzon félelmet az arcra, szembe kerülő víz.</p> <p>Tudjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szárazon szabályosan ki- és belégzést végezni, – víz alá bukni és kb. 3-5 számolásig ott maradni, – levegőt víz alatt kifújni, – 3-6 foglalkozás után háton, hason lebegést, siklást végezni, – a víz hátán az egyensúlyt megtartani, – kéz- és lábtempót végezni. <p>A jobbak tudjanak levegővétellel 6-8 m-t leúszni.</p>