

Középső csoport év végére már tudják a gyerekek

Testápolás:

- önállóan tisztálkodnak
- segítség és felszólítás nélkül kezet mosnak Wc használat után, étkezés előtt, a kezüket szennyező tevékenység után
- használják a körömkefét
- a kezüket szárazra törlik, a törölközőt felszólítás nélkül a helyére teszik
- a ruhájuk ujját fel és le tűrik
- Önállóan mosnak fogat, a fogápoló szereket tisztán tartják, és a helyükre teszik
- Használják a zsebkendőt, fújják az orrukat, köhögéskor vagy tüsszentéskor a zsebkendőt a szájuk elé teszik

Önkiszolgálás

- az önkiszolgálás készségei gyakorlás útján megszilárdulnak. Az önálló munkavégzés szokásai kialakulnak.

Öltözködés

- kis segítséggel le és felveszik a felsőruhájukat
- ki és begombolják a hozzáférhető helyen lévő gombokat, és bekötik a szalagokat.
- Cipőfűzőjüket bekötik és megkötik
-

Étkezés

- önállóan szednek maguknak a tálból
- gondolnak az étel mennyiségének helyes megítélésére
- segítséggel töltenek a kancsóból
- a kanalat és villát megfelelően használják
- csukott szájjal rágnak, tisztán étkeznek
- a szalvétát felszólítás nélkül használják
- étkezéskor ügyelnek az asztal és a környezet rendjére
- az asztal mellett természetes testtartással ülnek

Környezet rendben tartása:

- holmijukat rendben a megfelelő helyre teszik
- ügyelnek saját holmijuk tisztaságára
- játékaikat, foglalkozási eszközeiket rendben tartják.
- Segítséggel összehajtják a takarójukat
- Rendet tartanak maguk körül
- A lábtörlőt használják
- Az ajtókat önállóan nyitják és csendesen csukják

Közösségi élet

- korábban kialakult szokásokat önállóan alkalmazzák
- köszönnek az óvónőnek, dajkának és azoknak, akikkel játszani szoktak
- segítik egymást öltözés, étkezés, séta közben
- az egy asztalnál ülők észreveszik, hogy ki hiányzik, és amikor megérkezett akkor köszöntik őket
- a leejtett tárgyakat felemelik, észreveszik a rendetlenséget, és az óvónő irányításával aktívan részt vesznek a megszüntetésben
- a csoportba belépő vendégeket helyel kínálják
- a foglalkozáson jelzik, ha közölni valójuk van, megvárják, amíg társuk befejezi a mondanivalóját
- jól érzik magukat az óvodában, keresik a közös tevékenységeket
- tudatosodik bennük, hogy közös csoportot alkotnak
- az óvónő vezetésével kapcsolatot alakítanak ki a többi csoportbeli gyerekekkel
- elfogadják az óvónő kéréseit és útmutatásait
- bizalommal fordulnak az óvónőhöz és társaikhoz, ha valamit közölni akarnak, vagy segítségre van szükségük
- figyelnek egymás alkotásaira, játékaira, meghallgatják egymást
- kialakul néhány gyerek iránt tartós rokonszenvük
- szívesen segítenek egymásnak
- együtt éreznek társaikkal, türelmesek egymással.
- Nem árulkodnak, sérelmeiket, konfliktusait igyekeznek az óvónő segítségével feloldani.
- Tevékenységeikbe egyre önállóbbak

Gyakorló játék

- tartósan csak akkor jelentkeznek, ha a gyermek a fejlődésben le van maradva, képességei fejletlenek, tapasztalatai, élményei szegényesek, vagy amikor új játékszer, eszköz használatát még nem ismeri, és a sikeres játékhoz a játékszerrel való előzetes manipulációra van szüksége
- jelentkezik a konstrukciós és szerepjáték elemeiként is.

Szerepjáték

- kialakul a kisebb- nagyobb csoportokban való együttes játék igénye
- mozgásuk, értelmi és érzelmi fejlődésük alapján megértik a környezetük egyszerűbb jelenségeit, és képesek ezeket játékaikban újraalkotni
- a gyakori szerepcserét és az eszközök ragaszkodását felváltja a szerepekhez való ragaszkodás
- képesek a cselekvések összehangolására
- a játékszerekkel és eszközökkel végzett cselekvés, a szereplők magatartása megfelel a szerep által megkívánt tevékenységeknek és emberi kapcsolatoknak
- a szerepjáték témájának megfelelően képesek az egyszerűbb közös játékok megszervezésére, a szükséges játékszerek kiválasztására

Barkácsolás:

- segítsenek az óvónőnek a játékok megjavításában
- beszéljenek meg közösen, hogy egy-egy játékhelyzetben mire lenne szükség
- ösztönözze őket ezek elkészítésére, az elkészítésben segítsen a gyerekeknek

Dramatizálás és bábozás

- a gyerekek kézméretének megfelelő bábok, valamint az asztalra állítható, a gyerekek magasságának megfelelő paraván is álljon a rendelkezésre, hogy ülve bábozhassanak.
- A kiválasztás feleljen meg a gyerekek által kedvelt meséknek, kapcsolódjanak élményeikhez
- Készítsenek közösen sík és fakanál bábokat is, hogy gyermek szívesen és örömmel alkalmazza azokat

Építő, konstruáló:

- az építő játékelemekből játékszerepeket is tudnak készíteni a gyerekek
- az élethelyzetek reprodukálása közben építenek, szerelnek, szerkesztenek vagy létrehozott alkotás hatására, képzelik bele magukat különböző élethelyzetekbe.
- A fejlődést egyaránt jelzi az egyre bonyolultabb alkotások létrehozása

Szabályjáték:

- már olyan szabályjátékok is választhatók, amelyek megkívánják, hogy a győzelem elérése érdekében a gyerekek egyéni kívánságaikat egyeztessék társaik érdekében, közösen örködjenek a szabályok betartása felett.

Naposság:

- az óvónő irányításával felterítik az asztalterítőt, szétosztják az étkezéshez szükséges eszközöket, segítenek az ételek kiosztásában
- a szilárd ételeket az asztalra helyezik
- étkezés után leszedik az asztalt, a terítőt összehajtják, helyére teszik a mosogatóra nem kerülő eszközöket
- ha szükséges letörlik az asztalokat, és összesöprik a morzsát
- a játék befejezése után figyelemmel kísérik és segítik, hogy minden játék rendben a helyére kerüljön, ellenőrzik, hogy az udvari játékok is a helyükre kerültek-e
- a termet szükség szerint átrendezik, az asztalokat, padokat, székeket, szőnyeget a helyére teszik
- segítenek az óvónőnek a foglalkozási eszközök kiosztásában és összeszedésében

Alkalomszerű munka:

- a csoportszoba rendjének kialakításában folyamatosan részt vesznek
- szükség szerint átrendezik a termet
- öltözőben és mosdóban segítenek a tisztaság és rend megőrzésében, segítenek a foglalkozási eszközök előkészítésében
- az óvónővel közösen javítják az eszközöket, vagy újakat készítenek

- együtt díszítik a csoportszobát, ajándékot készítenek a közös ünnepekre vagy más alkalmakra
- segítik a kisebbeket az öltözködésben és a vetkőzésben
- teljesítik az óvónő egyéb megbízatásait

Növény és állatgondozás

- folyamatosan közreműködnek az élősarokban lévő növények kisállatok gondozásában
- összele részt vesznek a kertbe kiültetett növények átültetésében
- különböző magvakat, terméseket gyűjtenek és elhelyeznek belőlük néhányat az élősarokba
- részt vesznek a kerti munkában, a termések összeszedésében, a virágoskert rendezésében
- részt vesznek a kerti ágyások téli pihenésre való előkészítésben, betakarják a kisebb fákat, az évelő növényeket
- segítenek a lehullott növények összegyűjtésében, használják a test méretüknek megfelelő kerti szerszámokat
- télen részt vesznek a magvak ültetésében és a kikelt növények gondozásában
- folyamatosan gazdagítják, változtatják az élősarkot
- tavasszal segítenek a növények, magvak ültetésében

Anyanyelvi nevelés

- bátran és szívesen beszélnek, elmondják korábbi élményeiket, azt, hogy mit csináltak előzőleg, és mit akarnak most csinálni. A felnőttekhez fűződő kapcsolatuk a „miért,” kérdések sora jellemzi.
- Értik és használják az ismert szavakat akkor is, ha azokkal a jelölt tárgyakat, személyeket nem szemlélik közvetlenül. A megismert szavakat, kifejezéseket, szófordulatokat a szokástól eltérő beszédhelyzetben is jelentésüknek megfelelően értik és használják.
- Gondolataikat érthetően, összefüggően tudják kifejezni, közölni, leírni, mesélni. Szövegszerkesztésük gyakran összefolyó, sok ismétléssel, főlegleges kötőszóval.
- Társaik beszédére odafigyelnek, és igénylik, hogy őket is is figyelmesen hallgassák meg. Alkalmazzák a párbeszéd jellegzetes fordulatát, a figyelemfelhívást, a köszönést, udvariassági kifejezéseket
- Helyesen használják a jelen és a múlt idejű igeidőket, a képzőket, a ragokat, a határozott és határozatlan névelőt
- A beszédhelyzethez illeszkedően, és az anyanyelvnek megfelelő hangjelzéssel használják az állító és tagadó mondatokat, a felkiáltást, a felszólítást, az óhajtást
- Még előfordulhat helytelenül képzett vagy helyettesített hang (r-j)

MESE- VERS:

- a gyerekek közvetlen környezetük vagy a természet jelenségeire alkalmasszerűen felidéznek 6-7 mondókát, és azokat a játék tartozékaiként az óvónő kezdeményezésére alkalmanként saját maguktól is mondogatják
- tudnak 2-3 kiolvasót, hintázót, állathívogatót, tréfás állat és névcsúfolós ríműt
- az óvónő által kezdeményezett 8-10 soros versek ismételtetésébe bekapcsolódnak
- a felnőtt által elmondott verset meghallgatják
- várják és kérik a mesét, van kedvenc mesehősük, és meséjük

- szórakoztatja őket a képeskönyv lapozgatása, beszélgetést kezdeményeznek az ismert képekről, a lapok forgatása közben, tudják mi következik

Ének-zene:

- 4-6 mondókt tudnak
- 12-15 játékdalt tudnak
- 3-4 műdalt ismernek
- Sz-m 2-3
- L-sz-m 2-3
- M-rd 2-3
- Sz-m-d 2-3
- Sz-m-r-d 2-3
- D-l-sz 1-2
- M-r-d-l 1-
- Kőrijáték, szerepcserélő, sorgyarapító, párválasztó játékok
- Tiszta éneklés csoportosan
- Önkéntes jelentkezés alapján egyéni éneklés segítséggel
- Zenehallgatás témái: magyar és más népek dalai, világ zeneirodalmából válogatott énekes és hangszeres műdalok, könnyű kánon, és kétszólamú darabok is lehetnek
- A zene nyugodt, figyelmes befogadására való nevelés
- Magasabb és mélyebb hangok megkülönböztetése térben mutatással
- Éneklés közben a dallamvonal rajzolása a levegőben
- Éneklésnél változó kezdőmagasság átvétele
- Szöveges motívumok visszaéneklése hat hangterjedelemben változatos ritmusfordulatokkal és dallammal
- Hal és hangos fogalom pár megértése, zenei tevékenységben alkalmazása egyénileg is
- Dalok felismerése dúdolásról vagy hangszerjátékról
- Finomabb hangszínek különbségének meghallása
- A természet és a környezet hangjainak megfigyelése, hangirány és hangtávolság
- Egyenletes löktetés kifejezése játékos mozdulatokkal, tapssal és körbejárással
- A motívumok (két kétnegyedes) hangsúlyainak kiemelése változatos mozdulatokkal
- Dalok és mondókák ritmusának kiemelése
- Az éneklés közben a tempótartás egyenletes, az ettől eltérő gyors és lassú közötti különbség felismerése és alkalmazása énekléssel és mozgással
- Egyszerű játékos mozgások egyöntetű, esztétikus végzése
- Nehezebb játékformák, táncos jellegű mozdulatok
- Hangszerek használata a löktetés és ritmus kifejezésére a gyerek maguk készített ritmushangszerekkel is.
- Énekes beszélgetés, mesélés, mondókára dallamkitalálás

Vizuális nevelés:

- a gyerekek személyes élményeinek, elképzeléseinek, a hozzájuk közel álló személyeknek, természeti jelenségeknek, tárgyakkal, eseményeknek képi, plasztikai kifejezése
- témák ábrázolása emlékezet, megfigyelés alapján
- közös játékokhoz, dramatizáláshoz, bábozáshoz, eszközök készítése, alkalmi ajándéktárgyak készítése, díszítése

képalakítás:

- rajzolás az udvaron, aszfalton, nagy méretekben, házak utak, kerítések, hullámvonalak, egyenesek, csigavonalak, jelenetek..stb.
- emberalakok, környezet, tárgyak rajzolása saját elképzelés szerint
- cselekményes jelenetek megjelenítése, mese, vers ábrázolása
- érdeklődés a környezet színei iránt pl: ég, föld, épületek, virágok, évszakok színei...stb.
- vékonyabb vastagabb vonalak, tagoltabb formák, részformák, színek, színfoltok alkalmazása, mindezek ritmusba helyezése, díszítő munka
- rajzolás bottal a földbe, iskolai krétával táblára, vagy aszfaltra
- rajzolás nagy felületű papírra puha ceruzával, krétával, filc, és rost ironnal, tussal, fa pálcával
- festés ecsettel, sűrűre oldott vízfestékekkel, temperával, viasz és zsírkrétával, festékekkel színkeveréssel, sokféle alakú, méretű színű és anyagú papír használatával
- az ecset kimosásának a helyes vízhasználatnak gyakorlása
- agyagkompozíciók alkotása tárgyak lenyomataival, beszurkálással, karcolással, egyszerű agyaglapok díszítése
- képalakítás spárta és fonal darabokkal, textilalagra applikálással, színes papírlapra tépéssel kialakított papírfoltok felragasztásával
- a színre formára, kompozícióra vonatkozó tapasztalatok: térviszonyok ábrázolása: a kép motívumainak, szereplőinek egymáshoz való térbeli viszonya / egymás mellett, fölött, lent, fent, szélén, közepén stb./
- új színek kikeverése
- formák képzése vonalakkal, körvonallal, színfoltokkal
- a kéz mozgásának útja, ereje a rajzeszközök nyomhagyásában

Plasztikai munkák:

- természeti tárgyak gyűjtése az óvoda környezetében, vagy séták kirándulások alkalmával / termések, kavicsok, rügyek, ágak, falevelek. stb. /
- a gyűjtött tárgyak formáinak összehasonlítása más formákkal, szétválogatása, csoportosítása gömbölyűség, laposság, szabályosság, szabálytalanság alapján, felületi tulajdonságaik szerint
- emberalakok, állat és játékfigura mintázása, törekedve a formai tagolásra, a több részforma érzékeltetésére, a főbb részformák ábrázolására és díszítésére
- egyszerű ajándéktárgyak, játékok készítése szerkesztő és összerakó munkával, díszítések kézimunkával / termésekből figurák, bútorok vagy terítők, dobozok, koszorúk, gyöngyök, láncok, füzérek, csákók stb./
- bábok, díszletek készítése, ezek festése, összeszerelése, fakanálbáb, síkbáb
- homok, agyag, gyurma, színes papírlapok, kartonok, és sokféle lehetőleg nemes könnyen megmunkálható anyag / textil, fonal, bőr, fadarab, doboz, termés, gally/ használata
- nyirkálás, tépés, hajtogatás, konstruálás, plasztikai formázás, bemélyítés, kerekítés, szövés, ragasztás, karcolás, applikálás
- formákra, alakíthatóságra vonatkozó tapasztalatszerzés: gömbölyű, szögletes, testes, lapos stb
- arányviszonyok: részekre osztás félbe, negyedbe hajtogatással, agyagdarabolással, tépéssel
- a felület lehet: sima, érdes, fényes, matt, kemény, lágy stb

- a papír gyűrhető, nyírható, téphető hajtogatható, s közben alakja, felülete változik

Építés

- nagy térbeli alakzatok, nyitott zárt körök, kapuk, egyenes és kanyargós sor formálása, a gyerekek közös mozgásos játékaik során
- különféle anyagokból, tárgyakból építéssel, összerakással, térbeli rendezéssel kisebb, nagyobb formacsoportok, építmények alakítása: vár, udvar, sátor, szoba, alagút
- közös munkák által készített nagyobb makettek, és a gyerekek által a játék során készített térrészek berendezése a célnak megfelelően játékokkal, maguk készített tárgyakkal, formákkal, figurákkal

A környezet megismerésére nevelés:

- beszélgetés a családról, szerephelyzetekbe teremtve a családot
- a család neve, családtagok, a család otthona
- lakáscím, ki mivel tölti az idejét otthon
- tudatosodjon bennük a testük ápolásának szükségessége, az orvos gyógyító munkája
- séta közben gyalogos közlekedési szabályok gyakorlása
- személy, teherszállítási járművek megfigyelése, szóban és képekkel hasonlítsák őket össze és csoportosítsák
- figyeljék meg az évszakokat, az őszi időjárás változékonyságát, a természet változásait, az őszi szépségét. Sokat esik az eső, köd van, fúj a szél, hullanak a levelek, kopaszok a fák a bokrok
- téli időjárás megfigyelése: hó, zúsmara. Figyeljék meg a hideg hatását: a víz megfagy, megfagy a föld is. játék a hóban. Tapasztalat a hó tapadásáról, meleg hatására elolvad.
- Keressék az összefüggéseket a levegő felmelegedése és a természet változásai között, a föld már nem fagyos, vetni, ültetni lehet. Rügyeznek a fák, a bokrok, zöldellnek a növények.
- Figyeljék meg a tavasszal nyíló virágokat a kertben, a mezőn a parkban, gyönyörködjenek bennük. Figyeljék meg a lepkéket, bogarakat, madarakat. Keressék az összefüggéseket az időjárás és az ember tevékenysége között. Kacsolódjanak be a kerti munkába
- A nyári hónapokban figyeljék meg a kert, park, mező, erdő növényeit, állatait, időjárás jellegzetességeit
- Szerezzenek tapasztalatot az időjárás és az öltözködés között
- Hajtassanak virágot, ágat, ültessenek magról növényt / tulipán, jácint, borsó, bab
- Figyeljék meg a benti és kinti hőmérsékletet
- Figyeljék meg a növények fejlődését, a nap, víz, hőmérséklet hatását a növényekre
- Figyeljék meg az évszakok szerinti kerti munkálatokat
- Ismerjenek néhány gyümölcsöt: szín, forma, íz, hol terem:alma, körte, eper, cseresznye, ..stb
- Ismerjenek néhány zöldségfélét: sárgarépa, saláta, retek, ..stb
- Ismerjék meg az őszi és tavaszi piacot
- Az állatok közül ismerkedjenek meg háziszárnyassal és kicsinyeivel / tyúk, kakas, csibe, kacsa, liba
- Ismerkedjenek meg a szarvasmarha, ló, kecske, birka, nyúl háziállatokkal ezek tulajdonságaival
- Ismerkedjenek meg vadon élő állatokkal: róka, mókus, őz, szarvas, bagoly, stb

- Ismerkedjenek meg bogarakkal, / katica, hangya / költöző madarakkal , / fecske, gólya /
- Készítsenek madáretetőt, beszéljenek a vadon élő állatok védelméről
- Környezetükben fedezzenek fel újabb színeket

Matematika:

- tárgyak személyek összehasonlítása szabadon és egy-egy kiemelt megnevezett tulajdonság szerint
- elrontott válogatás javítása
- mások válogatásának folytatása
- tárgyak szétválogatása színük szerint, annyi felé ahány szín szerepel rajta
- tárgyak válogatása alakjuk szerint, annyi felé ahány alak előfordul
- gyerekek szétválogatása aszerint, hogy fiú vagy lány
- aszerint, hogy mit visel
- emberek és állatok szétválogatása aszerint, hogy felnőtt-e vagy gyerek
- tárgyak válogatása bármilyen szempontok szerint, amelyet a gyermek meg tud nevezni.
- Válogatás az óvónő megadott szempontja szerint
- Tárgyak személyek, halmazok sorba rendezése, elemeinek egymásba tevése, egymásra építése, gyerekek sorakoztatása magasság szerint
- Fedők, körlapok, négyzetlapok nagyság szerinti sorba rendezése
- Sorba rendezés szubjektív szempontok szerint
- Tárgyak személyek, halmazok összehasonlítása szavakban, összehasonlítás szabadon, egyszerű megállapítások megfogalmazása
- Irányított összehasonlítások: melyik a magasabb, melyik az alacsonyabb, melyik a hosszabb, melyik a rövidebb, melyik a nagyobb, melyik a kisebb, melyikbe fér több víz, homok, liszt, melyikbe kevesebb, melyik a legkevesebb

Számfogalom előkészítése:

- tárgyak összemérése hosszúságuk szerint, adott irányú vagy jelzett hosszúságuk szerint, tömegük szerint, őrü tartalmuk szerint
- ismerkedés az összemérés eszközeivel, és módjával. A magasabb, alacsonyabb, hosszabb, rövidebb, nehezebb, könnyebb, több, kevesebb kifejezések tartalmának pontosabbá tétele: kiterjesztése a becsléssel el nem dönthető esetekre összemérés segítségével. Magasabbá, alacsonyabbá tevés, hosszabbá, rövidebbé tevés
- tapasztalatok gyűjtése az óvónő segítségével az ugyanolyan magas, ugyanolyan alacsony, ugyanolyan hosszú, ugyanolyan rövid, ugyanannyi fér bele kapcsolatáról és ezeknek a kifejezéseknek a használata az összemérés eredményeként

Halmazok összemérése:

- az elemek darabszáma szerint és a csoport fejlettségi szintje alapján 6-12 számkörben gyakorolják a gyerekek, hogy melyik a több, kevesebb
- több , kevesebb fogalmának pontosítása párosítással
- az ugyanannyi szó értése és használata párosítás eredményeként
- a több, kevesebb és az ugyanannyi fokozott függetlenedése a tárgyak színétől, alakjától, nagyságától, elrendezésétől

- ugyanannyi, több, kevesebb mozdulat, hang, tárgy előállítása, kirakása megszámlálás nélkül, másolással, párosítással
- az ugyanannyi érzékelését sokféle bontásban és alakban kell érzékeltetni

Kis számok összkép alapján:

- a kettő a három, az egy, és a semmi észlelése, felismerése megnevezése, megszámlálás nélkül, összkép alapján

Megszámlálás, leszámlálás:

- 6-10 –es számkörben a gyerekek és a csoport fejlettsége szerint
- Hosszúság és magasság mérés egységekkel, kirakott egységek megszámlálása

Tapasztalatok a geometria körében

- Építések, szabadon különféle elemekből
- Kettő, négy elemből álló építmények másolása
- Házsor építése, ugyanolyan elemekből
- Lakótelep építése, csupa egyforma elemből
- Kettő- négy mozaikból összerakható figurák
- Puzzle- kirakás
- Szabad alkotások, másolások gyöngykirakóval
- Alkotások, fonalakból, szívószálakból
- Építőelemek, építmények összehasonlítása, szétválogatása különféle geometriai tulajdonságok alapján
- Óvónő által kezdeményezett válogatási szempontok

Tevékenység tükörrel:

- mozogjanak nagy tükör előtt, mellett, figyeljék a tükörképük mozgását
- utánozzák egymás tükörképének mozgását
- festékfoltok a papíron , hajtogatva, tükrösen

Tájékozódás a térben:

- alá, fölé, elé, mögé, mellé, közé, fölött, előtt, mögött, mellett, között, jobbra, balra, alatt, kifejezések értése
- a kívül, belül, ki, be használata záródó vonallal körülvevett kiskertre vonatkoztatva

Testnevelés

Játékok:

- utánzó játékok, futójátékok több csoportban, párokban, egy és két sorból, körből, kettős körből

Szabályjátékok:

- fogójátékok szétszórtan átfutással, ház nélkül egy fogóval, sorverseny dobással kiegészített feladatokkal, különböző kiinduló és befejező testhelyzetekből történő indulással és érkezéssel, labdajátékok a labda hordásával, átadásával, más játékok az évszaknak megfelelően

Szervezési gyakorlatok:

- sorakozás felrajzolt vonal mögött
- kör alakítása egyes oszlopból és szétszórt elhelyezkedésből

Gimnasztika:

- szabad, társasa és kéziszergyakorlatok, körszalag, körkötél, babazsák, labda és padgyakorlatok a következő alapformák felhasználásával
- **kartartás:** fejtetőre-, kör és vállhoztartás, fogásmódok változtatásával/ kézfogás saját magával, valamint, két és egy kézzel társával, könyökfűzés , keresztezett kézfogás /
- **testhelyzetek:** lábujj és sarokállás, hajlított , harántterpeszállás, térdelés zárt lábbal, lefeszített lábfejjel, törökülés, zsugor, sarokülés, mellső és hátsó fekvőtámasz
- **kar, törzs, lábmozgások:** karkörzés egy és két karral előre és hátra a test oldalán és test előtt lefelé, törzshajlítás oldalt, törzsforgatás, térd és lábemelés, egy lábon szökdelés, utánlépés előre és oldalt
- **járás:** természetes módon egyesével, párokban kézfogással és kézfogás nélkül egymáshoz alkalmazkodva, hullámvonalban és átlóirányban, oldalt, hátra, különböző kartartásokkal, körben és szétszórtan, közben 180°-os fordulattal, rövidebb és hosszabb lépéssel váltakozva, sarkon és lábujjhegyen számolásra
- **futás:** természetes módon, kötetlenül a járásnál megismert alakzatokban / 150- 200m /
- versenyezzenek 15-20 m távon harántterpeszállásból indulva
- fussanak 3-4 akadályon át
- **támasz: függés:** másszanak négykézláb egyenes irányban hátra és irányváltoztatásokkal 2 x 20 m távon
- bujjanak át különböző magasságú szerek alatt, a csúszás, kúszás, mászás változtatásával egyenként és társas kézfogással
- mássznak át- fel és le különbözőképpen felállított szerekre, 150 cm magasságig, meghatározott támasz és fogáskereséssel, kézzel és lábbal, tempóváltoztatásokkal és összekapcsolva, 20-30 cm magasból leugrással
- csússzanak padon karhúzással és tolással
- guruljanak egyenes irányban a test hossz tengelye körül, magastartásba emelt karral
- gyakorolják a gurulóátfordulást hajlított terpeszállásból: érkezés nyújtott majd zsugorülésbe, illetve guggolótámaszba és hajlított álláson át állásba
- kézállás előgyakorlatként végezzenek rézsútós mély fekvőtámaszt különböző szereken
- gyakorolják a csikórugdalózást a kiindulóhelyzet zárt állás, a magastartásban előrenéző tenyérrel, elrugaszkodás a talajra támaszkodva
- járjanak függőállásban érintőmagas szeren / nyújtón, létrán, bordásfalon/ kézzel és lábbal előre, hátra, oldalt
- **egyensúlygyakorlatok:** járással, futással 20-10 cm távolságra lévő vonalak, padok között, 5 cm széles vonalon, vízszintes és rézsútós szereken / 40-cm re emelt padon,

gömbölyű farönkön / magasabb térdemeléssel, különböző kartartásokkal, és közben lépjenek át két –három kéziszert utánlépéssel előre és oldalt

- **ugrás:** ugorjanak helyből távolba és magas páros lábról, repülés guggolóhelyzetbe, talajfogás páros lábra, sorozatban páros és egy lábon, négy öt akadályon át, mély ugrással 30-40 cm magasból guggolótámaszba, majd hajlított állásba, célba dobás 100 cm széles sávba vagy körbe, kéztámasszal a padra fel és le, nekifutással távolra és magasra egy lábról két lábra és egy lábra
- **dobás:** dobóeszközök megfogása, elengedése, majd elkapás