***Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium***

***Zalaegerszeg***

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

1.- 4. évfolyam



**2020**

# 

# Testnevelés

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompetenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végig kíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőkifejtésre késztessék, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékossága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja ‒ a prevenciót maximálisan figyelembe véve ‒ a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemelésen alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelkierő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevéséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrálóképességük szétszórt, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett részcél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

**A tanulás kompetenciái**: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

**A kommunikációs kompetenciák**: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák**: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák**: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái**: A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokolttá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

## 1–2. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1–2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömérzet mozgáson keresztüli kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékosság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep jut a Kölyök Atlétikai Program eszközrendszerének és módszertanának.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

Ezen szenzitív időszak mozgásformája az úszás – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
* a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
* olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

**MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

* az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
* az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
* a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
* felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
* ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
* tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
* családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

1. **évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év /108+72 óra/**

**3+2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Előkészítő, preventív mozgásformák:  Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 10 óra +  folyamatos |
| 2. | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:  Kúszások, mászások  Járások, futások  Szökdelések, ugrások | 20 óra |
| 3. | Manipulatív természetes mozgásformák:  Labdás gyakorlatok  Dobások, elkapás, ütések, rúgások | 30 óra |
| 4. | Természetes mozgásformák torna jellegű feladatmegoldásokban: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 20 óra |
| 5. | Természetes mozgásformák az Kölyök atlétika feladatmegoldásokban | 5 óra |
| 6. | Testnevelési és népi játékok | 15 óra |
| 7. | Küzdőfeladatok és -játékok | 8 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Foglalkozások alternatív környezetben | 36 óra |
| 9 | Tartáskorrekció | 36 óra |
| Együtt: |  | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Előkészítő, preventív mozgásformák:**  Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | | **Órakeret 10 óra + folyamatos** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.  Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.  A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.  A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)*:  Alakzatok megismerése:  Sorakozó vonalon, sorban, oszlopban, kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. Ezek alkalmazó gyakorlása.  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  *Gimnasztika:*  2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtás  Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszköz nélkül vagy eszközök felhasználásával. Egyszerű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül, légzőgyakorlatok.  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése  Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása.Játékos gyakorlatsorok zenére.  Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel.  Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal  Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal.  *Játék:*  A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel.  Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*  Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.  Motoros tesztek végrehajtása.  A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok, tartáskorrekció elsajátítása, gyakorlása.  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása  **Tanulási eredmények**  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének fontossága.  A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.  Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.  Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.  Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.  Relaxációs alapismeretek: nyugalom, jó közérzet.  Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend kialakítása, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.  Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. | | | *Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.  *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései  Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:**  Kúszások, mászások  Járások, futások | | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.  Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.  A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták végrehajtásának elérése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Kúszás-mászás**  A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése  Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)  Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók  Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése  Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése  Kúszó és mászó csapatjátékok  Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában  Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban  Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával  Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése  **Fejlesztési feladatok és ismeretek---Járás-futás**  Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal  Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)  Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra  A futások előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal  Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással  Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett  Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből  Különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal  Folyamatos futások 4-6 percen keresztül  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járások, futások, oldalazások:*  Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; és meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.  Egyszerű, 2−4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.  Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.  Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás fogalmak megismerése.  Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.  A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi megismerése.  **Tanulási eredmények --- Kúszás-mászás**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;  **Tanulási eredmények ---Járás-futás**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. | | | *Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.  *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | **Kúszás-mászás**: utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás,pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny  **Járás-futás**: járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás  Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Manipulatív természetes mozgásformák:**  Labdás gyakorlatok  Dobások, elkapás, ütések, rúgások | | **Órakeret 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.  Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák élményszerű gyakoroltatása.  A finommotorika fejlesztése.  A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazása. A tevékenységek során a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Labdás gyakorlatok**  A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása  Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása  A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással  Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba  Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)  Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)  A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések  A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:*  labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel.  Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok megtanítása a játék során*.*  *Labdarúgás:* A kispályás labdarúgás szabályainak megismerése. Kapura rúgások (kapus nélkül).  *Szivacskézilabda:* Passzgyakorlatok, kapura lövések.  *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.  *Manóröpi:* Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.  *Sportjáték-előkészítő kisjátékok:* Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása.  Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda..  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.  Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése. A sportszerűség fogalmának megértése.  **Tanulási eredmények --- Labdás gyakorlatok**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  Játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  Célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet | | | *Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.  *Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismeretek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Játékfeladat, játékszabály,helyezkedés, labdatartás*,* üres terület, védekezés, támadás, összjáték*,* technikai elem, mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés  Együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban:**  Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.  A test fölötti kontroll szerepének fontossága.  A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.  A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek--- Támasz-függés-lengésgyakorlatok**  A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése  A helyes testtartás tudatosítása  A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése  Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)  Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása  Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel  Függésben alaplendület  Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)  Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása  Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban  Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások  Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal  Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása  **Tanulási eredmények --- Támasz-függés-lengésgyakorlatok**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;  A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  L*endítések és körzések:*  Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.  *Hajlítások és nyújtások:*  Különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.  *Fordítások és fordulatok:*  Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.  *Tolások és húzások:*  Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal.  *Emelések és hordások:*  Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.  *Függés- és lengésgyakorlatok:*  Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.  *Egyensúlygyakorlatok:*  Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken, helyben és haladással, szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.  *Gurulások, átfordulások:*  Vízszintes tengely és hossztengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.  *Támaszok:*  Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések). Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; fel-, le-, átmászások eszközökre.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Torna*  Torna-előkészítő mozgásanyag.  Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás).  Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). Kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás).  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. | | *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.  *Környezetismeret:* az élő természet alapismeretei. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás  Tornaszer, spicc, feszes testtartás, tornaelem, mászókulcsolás. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a Kölyök atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtásakor. A Kölyök atlétika mozgásanyagának gyakorlásakor az ügyesség, koordinációs képesség, a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek, a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.  A gyakorlás fontossága. Gyakorláskor az önértékelés kialakítása. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A Kölyök atlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal  Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással  Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett  Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből  Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal  Folyamatos futások 4-6 percen keresztül  A Kölyök atlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le  Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása  Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába  Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra  Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba  Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével  A Kölyök atlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra  Labda dobása helyből.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járás és futás mozgásformái:* egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).  *Ugrások és szökdelések mozgásformái:* egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.  *Dobások mozgásformái:* lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.  *Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyök atlétika versenyrendszerében*  Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A rajthoz kapcsolódó vezényszavak megismerése. Balesetvédelmi szabályok tudatosítása a dobásoknál. Idő- és távolságmérés. Kölyökatlétikai eszközöknek, a tanult mozgásoknak ismerete. A kitartás fontossága. | | *Matematika:* mérés, mérhető tulajdonságok.  *Vizuális kultúra:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus  Futóiskola, futás, sprint (vágta), légzés szabályozás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás  Dobóiskola, dobás, lökés, hajítás, célfelület, dobásirány | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret**  **15 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.  A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása  Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése  Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása  A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása  A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása  A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása  Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása  A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által  A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal  Néptánc – szabadon választható  A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása  Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése  Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése  **Tanulási eredmények**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  A testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;  Játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  Célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek  *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.  pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal, ritmuskövetés. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Küzdőfeladatok és -játékok**  **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban** | | **Órakeret 8 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlásakor az önfegyelem és az önszabályozás fejlesztése.  A sérülésmentes eséstechnikák tanulása, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Küzdőfeladatok és játékok**  Ismerkedés a bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal  Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása  A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során  A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Társtolások és húzások:* Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel.  *Kötélhúzások:* Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.  *Esések és tompításaik:* Előre, hátra, oldalra, le és át.  *Küzdőjátékok.*  *Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.*  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.  **Tanulási eredmények --- Küzdőfeladatok és játékok**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;  Vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | húzások, tolások, sportszerű küzdelem, esések, tompítás, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt  Önkontroll, erőkifejtés, sportszerűség, csel. | | | |

Tanórán kívüli sportfoglalkozások

72 óra/év

2 óra/hét

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Foglalkozások alternatív környezetben** | | **Órakeret**  **36 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Nyitottság az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése  A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése  A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása  Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)  Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása  Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)  **Tanulási eredmények**  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;  A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok*,* nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Tartáskorrekció** | | **Órakeret**  **36 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A biomechanikailag helyes testtartás elsajátítása | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok, tartáskorrekció elsajátítása, gyakorlása.  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása  **Tanulási eredmények**  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése.  A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, testtartás, testrészek, egészség, | | | |

**2. évfolyam**

**Az éves óraszám felosztásához**

**Óraszám: 180 óra/év /108+72 óra/**

**3+2óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Előkészítő, preventív mozgásformák:  Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 5 óra +  folyamatos |
| 2. | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:  Kúszások, mászások  Járások, futások  Szökdelések, ugrások | 15 óra |
| 3. | Manipulatív természetes mozgásformák:  Labdás gyakorlatok  Dobások, elkapás, ütések, rúgások | 30 óra |
| 4. | Természetes mozgásformák torna jellegű feladatmegoldásokban: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 25 óra |
| 5. | Természetes mozgásformák az Kölyök atlétika feladatmegoldásokban | 10 óra |
| 6. | Testnevelési és népi játékok | 15 óra |
| 7. | Küzdőfeladatok és -játékok | 8 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Foglalkozások alternatív környezetben | 36 óra |
| 9 | Úszás | 36 óra |
| Együtt: |  | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Előkészítő, preventív mozgásformák:**  Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | | **Órakeret**  **5 óra + folyamatos** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.  Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.  A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.  A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)*:  Alakzatok megismerése:  Sorakozó vonalon, sorban, oszlopban, kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. Ezek alkalmazó gyakorlása.  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  *Gimnasztika:*  2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtás  Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszköz nélkül vagy eszközök felhasználásával. Egyszerű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül, légzőgyakorlatok.  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése  Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása.Játékos gyakorlatsorok zenére.  Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel.  Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal  Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal.  *Játék:*  A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel.  Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*  Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.  Motoros tesztek végrehajtása.  A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok, tartáskorrekció elsajátítása, gyakorlása.  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása  **Tanulási eredmények**  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének fontossága.  A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.  Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.  Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.  Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.  Relaxációs alapismeretek: nyugalom, jó közérzet.  Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend kialakítása, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.  Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. | | | *Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.  *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései  Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:**  Kúszások, mászások  Járások, futások  Szökdelések, ugrások | | **Órakeret 15 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.  Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.  A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták végrehajtásának elérése ‑ lehetőség szerint – a Kölyök atlétika mozgásanyagának beépítésével. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Kúszás-mászás**  A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése  Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)  Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók  Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése  Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése  Kúszó és mászó csapatjátékok  Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában  Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban  Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával  Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése  **Fejlesztési feladatok és ismeretek---Járás-futás**  Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal  Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)  Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra  A futások előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal  Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással  Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett  Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből  Különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal  Folyamatos futások 4-6 percen keresztül  **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Szökdelés-ugrás**  Az ugrások előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére  Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le  Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása  Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába  Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra  Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba  Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:*  Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; és meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.  Egyszerű, 2−4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.  Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.  Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás fogalmak megismerése.  Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.  A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi megismerése.  **Tanulási eredmények --- Kúszás-mászás**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;  **Tanulási eredmények ---Járás-futás**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.  **Tanulási eredmények --- Szökdelés-ugrás**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  A különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | | | *Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.  *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | **Kúszás-mászás**: utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás,pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny  **Járás-futás**: járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás  **Szökdelés-ugrás**: felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus  Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Manipulatív természetes mozgásformák:**  Labdás gyakorlatok  Dobások, elkapás, ütések, rúgások | | **Órakeret 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.  Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák élményszerű gyakoroltatása.  A finommotorika fejlesztése.  A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazása. A tevékenységek során a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Labdás gyakorlatok**  A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása  Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása  A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással  Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba  Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)  Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)  A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések  A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:*  labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel.  Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok megtanítása a játék során*.*  *Labdarúgás:* A kispályás labdarúgás szabályainak megismerése. Kapura rúgások (kapus nélkül).  *Szivacskézilabda:* Passzgyakorlatok, kapura lövések.  *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.  *Manóröpi:* Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.  *Sportjáték-előkészítő kisjátékok:* Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása.  Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda..  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.  Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése. A sportszerűség fogalmának megértése.  **Tanulási eredmények --- Labdás gyakorlatok**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  Játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  Célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet | | | *Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.  *Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismeretek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Játékfeladat, játékszabály,helyezkedés, labdatartás*,* üres terület, védekezés, támadás, összjáték*,* technikai elem, mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés  Együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban:**  Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | **Órakeret 25 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.  A test fölötti kontroll szerepének fontossága.  A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.  A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek--- Támasz-függés-lengésgyakorlatok**  A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése  A helyes testtartás tudatosítása  A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése  Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)  Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása  Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel  Függésben alaplendület  Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)  Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása  Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban  Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások  Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal  Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása  **Tanulási eredmények --- Támasz-függés-lengésgyakorlatok**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;  A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  L*endítések és körzések:*  Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.  *Hajlítások és nyújtások:*  Különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.  *Fordítások és fordulatok:*  Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.  *Tolások és húzások:*  Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal.  *Emelések és hordások:*  Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.  *Függés- és lengésgyakorlatok:*  Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.  *Egyensúlygyakorlatok:*  Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken, helyben és haladással, szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.  *Gurulások, átfordulások:*  Vízszintes tengely és hossztengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.  *Támaszok:*  Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések). Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; fel-, le-, átmászások eszközökre.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Torna*  Torna-előkészítő mozgásanyag.  Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás).  Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). Kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás).  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. | | *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.  *Környezetismeret:* az élő természet alapismeretei. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás  Tornaszer, spicc, feszes testtartás, tornaelem, mászókulcsolás. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a Kölyök atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtásakor. A Kölyök atlétika mozgásanyagának gyakorlásakor az ügyesség, koordinációs képesség, a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek, a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.  A gyakorlás fontossága. Gyakorláskor az önértékelés kialakítása. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A Kölyök atlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal  Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással  Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett  Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből  Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal  Folyamatos futások 4-6 percen keresztül  A Kölyök atlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le  Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása  Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába  Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra  Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba  Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével  A Kölyök atlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái  Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra  Labda dobása helyből  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járás és futás mozgásformái:* egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).  *Ugrások és szökdelések mozgásformái:* egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.  *Dobások mozgásformái:* lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.  *Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyök atlétika versenyrendszerében*  Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A rajthoz kapcsolódó vezényszavak megismerése. Balesetvédelmi szabályok tudatosítása a dobásoknál. Idő- és távolságmérés. Kölyök atlétikai eszközöknek, a tanult mozgásoknak ismerete. A kitartás fontossága. | | *Matematika:* mérés, mérhető tulajdonságok.  *Vizuális kultúra:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus  Futóiskola, futás, sprint (vágta), légzés szabályozás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás  Dobóiskola,dobás, lökés, hajítás, célfelület, dobásirány | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret**  **15 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.  A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása  Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése  Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása  A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása  A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása  A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása  Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása  A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által  A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal  Néptánc – szabadon választható  A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása  Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése  Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése  **Tanulási eredmények**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  A testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;  Játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  Célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek  *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.  pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal, ritmuskövetés. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Küzdőfeladatok és -játékok**  **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban** | | **Órakeret 8 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlásakor az önfegyelem és az önszabályozás fejlesztése.  A sérülésmentes eséstechnikák tanulása, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek --- Küzdőfeladatok és játékok**  Ismerkedés a bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal  Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása  A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során  A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Társtolások és húzások:* Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel.  *Kötélhúzások:* Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.  *Esések és tompításaik:* Előre, hátra, oldalra, le és át.  *Küzdőjátékok.*  *Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.*  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.  **Tanulási eredmények --- Küzdőfeladatok és játékok**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;  Vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | húzások, tolások, sportszerű küzdelem, esések, tompítás, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt  Önkontroll, erőkifejtés, sportszerűség, csel. | | | |

Tanórán kívüli sportfoglalkozások

72 óra/év

2 óra/hét

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Foglalkozások alternatív környezetben** | | **Órakeret**  **36 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Nyitottság az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése  A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése  A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása  Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)  Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása  Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)    **Tanulási eredmények**  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;  A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok*,* nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Úszás** | | **Órakeret**  **36 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása  Egy úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása  A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása  A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése  Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése  Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése  A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása  A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése  A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása  Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása  Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása  Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül  Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül  Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül  Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása  A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül  A választott úszásnem kartempójának gyakorlása  A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása  Vízben végezhető játékok tanulása és végzése  Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése  **Tanulási eredmények**  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;  Aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd. | | | |

## 3–4. évfolyam

A korosztályra továbbra is jellemző, hogy a különböző kognitív és affektív területek fejlődése a nagymértékű mozgásszükségletben is kifejeződik. A tanuló az előző időszakhoz képest már kialakult szokásrenddel rendelkezik, magabiztosabban mozog az oktatási környezetben, értelmi képességei jelentősen javultak. Az időszak fő célja, hogy átvezesse a diákokat a mozgásműveltség különböző sportágakban testet öltött formáinak elsajátításához.

Az alapmozgásoknál az egyszerű futó-ugró-dobó gyakorlatokban megjelennek azok a jellegzetes technikai elemek, amelyek a későbbiekben egy-egy összetettebb mozgás vezető műveletét alkotják. A gyakorlás során egyre nagyobb szerep jut az önálló csapatokban, csoportokban történő foglalkoztatásnak. A fejlesztésnek meghatározó formája a Kölyökatlétikában kialakított többállomásos feladatrendszer.

A testnevelési és népi játékok továbbra is kiemelten fontosak. A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskézilabdával, a zsinórlabdával, a mini kosárlabdával. A tanulók tevékenységét egyre kevésbé az öncélúság, mindinkább a kooperativitás igénye, a társakkal történő együttműködés lehetőségének felismerése jellemzi. A csapatalakításoknál – a tanulói esélyegyenlőség figyelembevételével – teret kap az önállóság**.**

A torna mozgásanyagát megalapozó egyszerű mozgásformák szenzitív időszaka ez. A gurulások, fordulatok, forgások, támasz- és függőhelyzetek, valamint az egyensúlyi elemek könnyen taníthatók, a kedvező testarányok, a relatíve kis testtömeg, illetve az ízületi rendszer plasztikussága révén könnyen taníthatók. Ennek eredményeként a későbbiekben jelentkező természetes gátlások mértéke jelentősen csökkenthető.

A küzdőgyakorlatokra továbbra is a játékos formájú társas küzdelmek jellemzőek, közvetlen és pillanatnyi kontaktussal, melyek kiválóan fejlesztik az egyensúlyozás, a tér és távolság érzékelés képességét, valamint a ritmusképességet. Emellett az asszertivitás megőrzése és fejlesztése mellett továbbra is kiemelten fontos a társak tisztelete, megbecsülése, egymás elfogadása.

A megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók számára kedvező úszásnem(ek) megtanítására, megtanulására és egyben kondicionális eszközként történő felhasználására.

A 3–4. évfolyamon, a prevenciós szemlélet megvalósításaként, fokozottan ügyelni kell a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gimnasztikai gyakorlatok rendszeres alkalmazására, a törzsizomzat erősítését elősegítő utánzó természetes mozgások beépítésére a különböző témakörök tartalmi elemeibe.

A gyógytestnevelés testgyakorlatainak végrehajtása során a tanulókban kialakul a korrekciós gimnasztika gyakorlatok precíz, pontos végrehajtása iránti igény. Emellett tudatosul, hogy mely testgyakorlatok segítik, illetve gátolják elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltoztatását.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
* a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
* olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

**MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

* az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
* különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
* a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
* felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
* ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
* tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
* a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

**3. évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év / 108+72 óra /**

**3+2óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Előkészítő és preventív mozgásformák:  Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció | 11 óra +  folyamatos |
| 2. | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:  Kúszások, mászások  Járások, futások | 16 óra |
| 3. | Manipulatív természetes mozgásformák:  Labdás gyakorlatok:  dobások, elkapások, rúgások, ütések | 23 óra |
| 4. | Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban:  Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 22 óra |
| 5. | Természetes mozgásformák az Kölyök atlétika feladatmegoldásokban  Szökdelések, ugrások, dobások | 16 óra |
| 6. | Testnevelési és népi játékok | 10 óra |
| 7. | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban  Küzdőfeladatok és -játékok | 10 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Foglalkozások alternatív környezetben | 36 óra |
| 9. | Úszás | 36 óra |
| Együtt: |  | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Előkészítő és preventív mozgásformák Gimnasztika, rendgyakorlatok, prevenció** | **Órakeret 11 óra+ folyamatos** |
| **Előzetes tudás** | Egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása.  Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.  A személyi higiénia. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése.  Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek tudatosítása, személyes felelősség fontossága a testi és lelki egészségért.  A szervezési feladatok körének bővítése.  Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai  elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete  2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni  önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése.  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó  gyakorlása  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus  szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal  A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok  végrehajtása önállóan  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló  gyakorlatok helyes végrehajtása  Légzőgyakorlatok végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári  utasításoknak megfelelő végrehajtása  A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése  MOZGÁSMŰVELTSÉG  Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére  *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):*  Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.  *Gimnasztika:*  Természetes mozgásformák egyéni-, és társas szabadgyakorlatokban az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Keringésfokozás zenés gimnasztika gyakorlatsorokkal Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.  *Játék:*  A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*:  A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.  Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.  A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.  A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.  Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.  Környezettudatosság:takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.  Személyes felelősség:feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.   **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. | | *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek*.*  *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás*.* |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései  Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák Kúszások, mászások, járások, futások** | | **Órakeret 16 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabillá és automatizálttá tétele.  Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása ‑ lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.  Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| Fejlesztési feladatok és ismeretek  A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása  Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával  Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken  A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése  Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal  Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások  Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken  Akadálypályák leküzdése  Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok  Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járások, futások, oldalazások:*  Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.  Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.  *A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*  Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.  Fejlesztési feladatok és ismeretek  Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban  Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)  Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben  Futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása  Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva  Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal  Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva  Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett  Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással  30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre  Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában  Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal  Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben  Folyamatos futások 6-8 percen keresztül  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.  Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás.  Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.  A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.  **Tanulási eredmények**  A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat  Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  A témakör tanulása eredményeként a tanuló:  Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.  Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. | | | *Vizuális kultúra:* kifejezés, alkotás, vizuáliskommunikáció.  *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.  *Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Manipulatív természetes mozgásformák Labdás gyakorlatok: dobások, elkapások, rúgások, ütések** | | **Órakeret 23 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.  A manipulatív alapmozgások vezető műveletei. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése.  Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyök atlétika mozgásanyagának beépítésével. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A labdás tevékenységek baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása,  következetes betartása  A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok  végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző  akadályok vagy társak figyelembevételével  A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és  kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási  feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba  Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre,  oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba  A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését  előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer  melletti feladatmegoldások bekapcsolása  A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos,  a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások  bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energia  befektetés variálásával)  Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó  mozgást végző célfelületre  Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)  MOZGÁSMŰVELTSÉG  Dobások (gurítások) és elkapások:  Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.  Rúgások, labdaátvételek lábbal:  Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.  Labdavezetések kézzel:  A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok.  Ütések testrésszel és eszközzel:  Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen.  A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban  Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.  *Általános technikai és taktikai tartalmak*:  Támadó és védő feladatok emberfogással kisjátékok közben;páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.  *Minikosárlabda:*  Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra;megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.  *Manóröpi:*  Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.  *Labdarúgás:*  Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek;labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. A felállási forma alkalmazása Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.  *Szivacskézilabda:*  Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.  *Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:*  Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, manóröpi, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.  A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.  Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben.  Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.  A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | | | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció*.*  *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése  Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, dekázás | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban  Támasz, függés, egyensúly** | | **Órakeret**  **22 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2−4 mozgásformák összekapcsolása.  Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.  Statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Gyakorlással az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.  A tornajellegű feladatokkal a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.  A tornaelemek gyakorlásával ritmusképesség fejlesztése.  Az esztétikus mozgásvégrehajtás. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése  A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtási  igényének kialakítása  Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében  A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása  Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével  Zsugorfejállás elsajátítása  Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan  Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása  Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása  Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal  Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon,  zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet  biztosító tornaszeren  Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon  történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó  támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal,  egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül  Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és  helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt  vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint  tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével  Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes  akadályokon  Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, állandó vagy változó  fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal  Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó  gyorsasággal  Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása  akadálypálya leküzdése során  Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok  végrehajtása  A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása  változó feltételek között  Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási  készség kialakítása  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Torna:*  Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel ‑ különböző kiinduló helyzetből, fellendülési kísérletek segítségadással kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön, kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok.  Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.  *Lendítések, körzések*:  Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).  *Hajlítások és nyújtások:*  Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).  *Fordítások és fordulatok:*  Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva.Fél és egész fordulat helyben, ugrással.Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva.Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).  *Tolások, húzások:*  Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.  *Emelések és hordások:*  Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.  *Függés- és lengésgyakorlatok:*  Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.  *Egyensúlygyakorlatok:*Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel.Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban.Egyéb egyensúlygyakorlatok.  *Gurulások, átfordulások:*  Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva..  *Támaszok:*  Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) akadálypályán.Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;  A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat  Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a Kölyök atlétika jellegű feladatmegoldásokban Szökdelések, ugrások, dobások** | **Órakeret 16 óra** |
| **Előzetes tudás** | A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.  Különböző intenzitású mozgások fenntartása játékos feladathelyzetekben, játékokban.  Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyök atlétika játékaiban. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontos végrehajtására törekvés változatos gyakorló feladatokkal.  Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának fejlesztése. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A Kölyök atlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló  gyakorlása és alkotása  Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és  oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel  Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet  váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben  Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra,  meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra  gyakorlatanyaga)  Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30  cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10  ismétléssel  Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy  lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe  érkezéssel guggolásba  Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő  felugrások egy lábról növekvő magasságra  Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy  elérésére törekedve  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járás- és futás mozgásformái:*  Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával;  akadálypályán;  vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok, guggolórajt.  *Ugrások és szökdelések ugrásformái:*  Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és  -magasság változtatásával, páros és egylábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk.  *Dobások mozgásformái:*  Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai.  Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.  *Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyök atlétika versenyrendszerében:*  A Kölyök atlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.  A Kölyök atlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.  **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A Kölyök atlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása  Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak  Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel  Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra  A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben  Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra  Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra  Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése  Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása  Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása  Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva    ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései.  A Kölyök atlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.  Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  A különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.  A különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Matematika:* geometria, mérés, testek.  *Vizuális kommunikáció:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. | |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám  egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés  Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.  Motivált tanulás a játék folyamatában.  Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával a taktikai gondolkodás fejlesztése.  A közös játékfeladatok során a csapatérdek fontossága az egyéni érdekkel szemben.  A játéktevékenység közben kialakuló döntéshelyzetekben a célszerű mozgásválasz megtalálása.  A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése.  A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.  Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása  Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése  A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása  A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása  A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában  A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által  Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása  A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok  A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával  Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban  Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal  Néptánc – szabadon választható  Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése  A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása  A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során  A táncokban a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Tánc:*  Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.  A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által.  Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzérek, gyermektáncok.  *A tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:*  Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok táncjellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.  Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.  A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;  játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció*.*  *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.  *Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség, támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság  párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban Küzdőfeladatok és -játékok** | | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.  A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.  Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.  A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.  A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.  A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása  A bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása  Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül  Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben  A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása  Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával  Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:*  Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.  *Küzdőjátékok:*  Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel,küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.   **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;  Vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás  grundbirkózás, judo, cselgáncs, karate, boksz, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás. | | | |

Tanórán kívüli sportfoglalkozások

72 óra/év

2 óra/hét

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Foglalkozások alternatív környezetben** | | **Órakeret  36 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.  Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.  Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.  A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.  Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása  A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása  A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)  Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal  A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy a korábban választottak további gyakorlása* ***a lehetőségek függvényében****:*  Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; karate, , vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.  *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*  A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;  A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.   *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.  *Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem  görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás** | **Órakeret 36 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az öltözői rend, a balesetmentes, helyes magatartási formák ismerete | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A már tanult úszásnem technikájának csiszolása Az állóképesség fejlesztése | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása  A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése  A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése  Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül  Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton  A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai (amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni)  Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása  A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése  Víz alatti úszások  Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;  Aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás | |

**4. évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év / 108+72 óra/  
 3+2 óra/ hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Előkészítő és preventív mozgásformák:  Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció | 11 óra +  folyamatos |
| 2. | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:  Kúszások, mászások  Járások, futások | 16 óra |
| 3. | Manipulatív természetes mozgásformák:  Labdás gyakorlatok:  dobások, elkapások, rúgások, ütések | 23 óra |
| 4. | Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban:  Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 22 óra |
| 5. | Természetes mozgásformák az Kölyök atlétika feladatmegoldásokban Szökdelések, ugrások , dobások | 16 óra |
| 6. | Testnevelési és népi játékok | 10 óra |
| 7. | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban  Küzdőfeladatok és -játékok | 10 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Foglalkozások alternatív környezetben | 36 óra |
| 9. | Iskolai sportkörben, vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység | 36 óra |
| Együtt: |  | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Előkészítő és preventív mozgásformák Gimnasztika, rendgyakorlatok, prevenció** | | **Órakeret 11 óra+ folyamatos** |
| **Előzetes tudás** | | A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása.  Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése.  Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.  A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele.  Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete  2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni  önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése.  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó  gyakorlása  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus  szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal  A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok  végrehajtása önállóan  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló  gyakorlatok helyes végrehajtása  Légzőgyakorlatok végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári  utasításoknak megfelelő végrehajtása  A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):*  Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok kialakítása. Tér- és távköz, többsoros vonal felvétele. Nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás.  *Gimnasztika:*  Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása.  Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.  *Játék:*  A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*:  Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.  Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.  Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.  A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.  A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.  Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.  Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.  Környezettudatosság:takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.  Személyes felelősség:feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.   **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. | | | *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek*.*  *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás*.* | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései  Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák Kúszások, mászások, járások, futások** | | **Órakeret 16 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák automatizálása, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.  Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása ‑ lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.  Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| Fejlesztési feladatok és ismeretek  A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása  Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával  Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken  A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése  Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal  Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások  Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken  Akadálypályák leküzdése  Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok  Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járások, futások, oldalazások:*  Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.  Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.  *A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*  Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.  Fejlesztési feladatok és ismeretek  Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban  Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)  Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben  Futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása  Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva  Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal  Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva  Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett  Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással  30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre  Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában  Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal  Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben  Folyamatos futások 6-8 percen keresztül  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.  Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás.  Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.  A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete. **Tanulási eredmények**  A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat  Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  A témakör tanulása eredményeként a tanuló:  Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.  Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. | | | *Vizuális kultúra:* kifejezés, alkotás, vizuáliskommunikáció.  *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.  *Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Manipulatív természetes mozgásformák Labdás gyakorlatok: dobások, elkapások, rúgások, ütések** | | **Órakeret 23 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.  A manipulatív alapmozgások vezető műveletei. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése.  Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A labdás tevékenységek baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása,  következetes betartása  A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok  végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző  akadályok vagy társak figyelembevételével  A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és  kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási  feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba  Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre,  oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba  A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését  előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer  melletti feladatmegoldások bekapcsolása  A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos,  a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások  bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energia  befektetés variálásával)  Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó  mozgást végző célfelületre  Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő  pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek  tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban,  különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű  gumilabdával, röplabdával)  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Dobások (gurítások) és elkapások:*  Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra *haladó* *mozgás közben*. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.  *Rúgások, labdaátvételek lábbal:*  Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva.  *Labdavezetések kézzel:*  A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok.  *Ütések testrésszel és eszközzel:*  Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra;háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével;egyénileg,párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával;szervaszerűen.  *A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban*  Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.  *Általános technikai és taktikai tartalmak*:  Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben;páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.  *Minikosárlabda:*  Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra;megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.  *Manóröpi:*  Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.  *Labdarúgás:*  Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek;labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. A felállási forma alkalmazása Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.  *Szivacskézilabda:*  Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.  *Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:*  Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, manóröpi, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.  A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.  Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben.  Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.  A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | | | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció*.*  *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, dekázás | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban  Támasz, függés, egyensúly** | | **Órakeret 22 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. , Esztétikus kivitelezése egyszerű, 2−4 mozgásforma kombinációjának.  Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.  Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek továbbfejlesztése.  A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.  A tornaelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.  Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése  A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás  igényének kialakítása  Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében  A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása  Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével  Zsugorfejállás elsajátítása  Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan  Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása  Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása  Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal  Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon,  zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet  biztosító tornaszeren  Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon  történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó  támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal,  egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül  Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és  helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt  vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint  tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével  Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes  akadályokon  Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, állandó vagy változó  fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal  Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó  gyorsasággal  Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása  akadálypálya leküzdése során  Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok  végrehajtása  A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása  változó feltételek között  Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási  készség kialakítása  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Torna:*  Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel ‑ különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulinról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásformából álló tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok.  *Lendítések, körzések*:  Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).  *Hajlítások és nyújtások:*  Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).  *Fordítások és fordulatok:*  Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva.Fél és egész fordulat helyben, ugrással.Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva.Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).  *Tolások, húzások:*  Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.  *Emelések és hordások:*  Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.  *Függés- és lengésgyakorlatok:*  Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.  *Egyensúlygyakorlatok:*Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel.Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban.Egyéb egyensúlygyakorlatok.  *Gurulások, átfordulások:*  Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva.  *Támaszok:*  Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) akadálypályán.Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.  **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése  A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás  igényének kialakítása  Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében  A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása  Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével  Zsugorfejállás elsajátítása  Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan  Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása  Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása  Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal  Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon,  zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet  biztosító tornaszeren  Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon  történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó  támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal,  egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül  Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és  helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt  vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint  tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével  Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes  akadályokon  Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó  vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó  sebességgel, ritmussal  Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó  gyorsasággal  Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása  akadálypálya leküzdése során  Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok  végrehajtása  A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása  változó feltételek között  Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási  készség kialakítása  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határainak átlépésével a kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.  A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;  A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik  tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a Kölyök atlétika jellegű feladatmegoldásokban Szökdelések, ugrások, dobások** | | | **Órakeret 16 óra** | |
| **Előzetes tudás** | A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.  Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.  Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. | | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.  Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése. | | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A Kölyök atlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló  gyakorlása és alkotása  Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és  oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel  Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet  váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben  Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra,  meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra  gyakorlatanyaga)  Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30  cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10  ismétléssel  Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy  lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe  érkezéssel guggolásba  Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő  felugrások egy lábról növekvő magasságra  Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy  elérésére törekedve  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Járás- és futás mozgásformái:*  Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával;  komplex akadálypályán;  vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.  *Ugrások és szökdelések ugrásformái:*  Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és  -magasság változtatásával, páros és egylábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk.  *Dobások mozgásformái:*  Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai.  Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.  *Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyök atlétika versenyrendszerében:*  A Kölyök atlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.  A Kölyök atlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.  **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A Kölyök atlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása  Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak  Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel  Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra  A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben  Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra  Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra  Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése  Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása  Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása  Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései.  A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.  Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  A különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.  A különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Matematika:* geometria, mérés, testek.  *Vizuális kommunikáció:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. | | |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | | lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám  egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.  Motivált tanulás a játék folyamatában.  Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.  A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekkel szemben.  A játéktevékenységben kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.  A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése, igényének megerősítése.  A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.  Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása  Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése  A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása  A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása  A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában  A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által  Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása  A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok  A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával  Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban  Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal  Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal  Néptánc – szabadon választható  Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése  A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása  A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során  A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Tánc:*  Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.  A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által.  Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzérek, gyermektáncok.  *A tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:*  Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok táncjellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.  Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.  A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.    **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  A megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;  játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;  célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;  labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció*.*  *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.  *Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.  támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság  párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban Küzdőfeladatok és -játékok** | | **Órakeret10 óra** |
| **Előzetes tudás** | Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.  A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.  Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.  A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.  A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.  A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása  A bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása  Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül  Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben  A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása  Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával  Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:*  Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.  *Küzdőjátékok:*  Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel,küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;  A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;  Vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás  Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, boksz, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás. |

Tanórán kívüli sportfoglalkozások

72 óra/év

2 óra/hét

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Foglalkozások alternatív környezetben** | | **Órakeret 36 óra** |
| **Előzetes tudás** | A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.  Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.  Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.  A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.  Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása  A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása  A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)  Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal  A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy a korábban választottak további gyakorlása* ***a lehetőségek függvényében****:*  Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; karate, vívás.  Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.  *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*  A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.  **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**  Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.  **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**  Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;  A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. | | *Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek.  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem  görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Iskolai sportkörben, vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység** | | **Órakeret 36 óra** |
| **Előzetes tudás** | A választott sporttevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.  Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.  A megismert sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi hozzáállás kialakítása.  Az aktív mozgás, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Ismerkedés újabb sportágakkal, vagy a korábban megismert sporttevékenységek további gyakorlása* | | *Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek.  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat. | |