

3–4. évfolyam

A) ALAPELVEK, CÉLOK

A 21. századi emberkép egyik hangsúlyos összetevője, hogy az egyén aktív és cselekvő, ugyanakkor reflektív mérlegelésre képes. A cselekvő embert a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdök, a fizikailag aktív életmód, önmaga reális elfogadása, a közösségi felelősségvállalással egybekötött autonómia, az újító kezdeményezésekre való nyitottság és a megbízható megoldások alkalmazásának képessége jellemzi.

A testileg és lelkileg egészséges ember az egészség állapotát, a harmonikus életet értéként éli meg. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó szokások a nevelés-oktatás egyes szakaszaiban a pedagógusok személyes példamutatásán keresztül alakulnak ki.

A mozgáshoz, mint alapkompenciához kapcsolódó képességek, készségek, az adott szituációnak megfelelően mobilizálódó motoros képességek és készségek jelentik az alapját annak, hogy az adott egyén a társadalom aktív tagjává váljon, és az egész életen át tartó mozgásos cselekvési biztonság jellemezze.

A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület elsősorban a személyes és társas kompetencia fejlesztése révén járul hozzá az általános kompetenciákban és a nevelési-oktatási célokban megfogalmazott törekvések megvalósulásához. Hangsúlyos szerepet kapnak a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal, az emberi kapcsolatokkal összefüggő kompetenciák. Az iskolai fejlesztés kiterjed a jó időszervezésre, a konstruktív kooperációra, valamint a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is.

A tanulási terület testnevelés tantárgyának tanulása-tanítása során szerzett ismeretek, kialakított készségek és megfelelően formált attitűdök más általános kompetenciáknál is megjelennek. Példaként említhető a társadalmi részvétel és felelősségvállalás, ahol az iskola hozzásegíti a tanulót ahhoz, hogy toleránssá váljon a fogyatékosokkal élőkhöz iránt.

A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területhez tartozó testnevelés tantárgy legfontosabb célja, hogy a tanuló:

1. megismerje a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait;
2. megtanulja a testnevelés és egészségfejlesztés szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;
3. mozgásműveltségét olyan szintre fejlessze, hogy alkalmassá váljon a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, az önálló testedzésre;

4. az alsó tagozat végére legalább egy úszásnemben megtanuljon úszni;
5. életkorának, testi adottságának megfelelően fejlessze motoros teljesítőképességét, váljon képessé saját motoros teljesítmény- és fittségi szintje tudatos befolyásolására, elfogulatlan értékelésére;
6. a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközeivel fejlessze önismeretét, érzelmi-akarati készségeit és képességeit, alakítson ki szabálykövető magatartásmintákat;
7. fejlessze társas-érzelmi jóllétét, társas-közösségi kapcsolatait, stressztűrő és -kezelő képességét;
8. váljon képessé a baleseti források és az egészséget károsító, veszélyes szokások, tevékenységek értelmezésére.

A tantárgy célja továbbá, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanuló – az egyéni sajátosságainak maximális figyelembevételével – ismerje meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak az egészségi állapota és a motoros teljesítőképessége lehető legnagyobb mértékű helyreállításához, valamint az esélyegyenlőség megteremtéséhez.

A tantárgy tanításának specifikus jellemzői az 3-4. évfolyamon

Az iskolát kezdő tanuló még rendszeres, folyamatos mozgástevékenységet végez, primer szükséglete a mozgásos cselekvés. A tanuló a testnevelés tantárgy keretében megtanul megfelelő iramot diktálva futni, különféle módokon ugrani és dobni. Elsajátít támasz- és függéshelyzeteket, hely- és helyzetváltoztatásokat támaszban és függésben. A legváltozatosabb feladathelyzetekben, a korosztályának megfelelő szintű kreativitással képessé válik, hogy részt vegyen különböző labda(sport)játékokban. Megismeri a küzdősportok szerepét, a szabadban végzett testedzés fontosságát. Megtanul legalább egy úszásnemben úszni. Törekszik a biomechanikailag helyes testtartás kialakítására. Az alsó tagozaton is lépéseket kell tenni annak érdekében, hogy teljesülhessen a tananyag spirális építkezése, a mozgásos ismeretek fokozatos bővülése.

Ebben az életkorban a tantárgy tanulásának és tanításának alapvető módszere a játék, a játékosság, amely elsősorban a koordinációs képességek szenzitív időszakban történő fejlesztésére szolgál. A mozgásos játékok közben fejlődik a térbeli és az időbeli tájékozódási képesség, az irányérzék, bővül a relációs szókinccs. Kiemelt feladat a cselekvő tapasztalatszerzés, amely a testmozgás mellett sokféle érzékelés bevonásával és változatos eszközök használatával valósítható meg.

A tantárgy tanulása, miközben a tanulót folyamatos döntési helyzet elé állítja, differenciáltan fejleszti személyiségét és társas kapcsolatait. Emellett nevelési, fejlesztési célként – elsősorban az első évfolyamon – fontos szerepet kap az önkiszolgálás.

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 szivacskezilabdával, 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 tanulóknál 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 mértén 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.

A 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 360 óra (180-180)

A heti öt testnevelés óra megvalósulása: A testnevelés tananyag elsajátítása heti 4 órában történik, ebből heti egy órában, a ráhangoló foglalkozásokon, a tananyag népi- és egyéb közösségi játékaik jelennek meg. Az ötödik testnevelés órán az angol osztyályokban a képességfejlesztő-sakk, a német osztyályokban pedig a német nemzetiségi néptánc oktatása valósul meg. Ezek tananyaga a „Tánc” és a „Sakk” helyitantervekben található.

Órakeret az 3-4. évfolyamon

Az 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 360 óra

Témakör neve	Javasolt óraszám	3. évfolyam németes osztályok	4. évfolyam németes osztályok
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	24	12	12
Kúszások és mászások	24	12	12
Járások, futások	34	17	17
Szökdelések, ugrások	24	12	12
Dobások, ütések	20	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	34	17	17
Labdás gyakorlatok	26	13	13
Testnevelési és népi játékok	30	15	15
Küzdőfeladatok és -játékok	28	14	14
Foglalkozások alternatív környezetben	44	22	22
Tánc	72	36	36
Úszás <i>(Amennyiben adottak a feltételek.)</i>	0	0	0
Összes óraszám:	360	180	180

Témakör neve	Javasolt óraszám	3. évfolyam Angol orientáltságú osztály	4. évfolyam Angol orientáltságú osztály
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	24	12	12
Kúszások és mászások	24	12	12
Járások, futások	34	17	17
Szökdelések, ugrások	24	12	12
Dobások, ütések	20	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	34	17	17

Labdás gyakorlatok	26	13	13
Testnevelési és népi játékok	30	15	15
Küzdőfeladatok és -játékok	28	14	14
Foglalkozások alternatív környezetben	44	22	22
Sakk	72	36	36
Úszás <i>(Amennyiben adottak a feltételek.)</i>	0	0	0
Összes óraszám:	360	180	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 óra (németes osztályban 12, angolos orientáltságú osztályban 12 óra)

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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.

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 kéziszergyakorlatokkal
- 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
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései

A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 óra (németes osztályban 12 óra, angolos orientáltóságú osztályban 12óra)

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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

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

FOGALMAK

függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

A gyógytestnevelés-órán a kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekkel, illetve társsal vagy társakkal együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.

TÉMAKÖR: Járások, futások

JAVASOLT ÓRASZÁM: 34 óra (németes osztályban 17 óra, angolos orientáltóságú osztályban 17 óra)

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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.

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
- A Kölyökatléтика eszközeivel 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 kidobójjátékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

FOGALMAK

futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

JAVASOLT ÓRASZÁM: 24 óra (németes osztályban 12 óra, angolos orientáltóságú osztályban 12 óra)

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző ugrásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A Kölyökatlétika 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 ugrókötelhajtás 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

FOGALMAK

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

JAVASOLT ÓRASZÁM: 20 óra (németes osztályban 10 óra, angolos orientáltságú osztályban 10 óra)

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző dobásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A Kölyökatléтика 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

FOGALMAK

egykezes dobás, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása. Ajánlott a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 34 óra (németes osztályban 17 óra, angolos orientáltságú osztályban 17 óra)

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.

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.

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
- 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 tornaszereken
- 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, kötél) 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 mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

FOGALMAK

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 26 óra (németes osztályban 13 óra, angolos orientáltságú osztályban 13 óra)

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;
- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési 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 labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
- A labdás alapt technikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
- Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre
- Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapt technikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)

FOGALMAK

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 30 óra (németes osztályban 15 óra, angolos orientáltságú osztályban 15 óra)

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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan változó méretű, alakú játéktéren 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 időkénszser 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

FOGALMAK

támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és -játékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 28 óra (németes osztályban 14 óra, angolos orientáltságú osztályban 14 óra)

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés 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 egyensúlyérzékletet, az erőt fejlesztő társérítés 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 egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének 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

FOGALMAK

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavallt küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

JAVASOLT ÓRASZÁM: 44 óra (németes osztályban 22 óra, angolos orientáltságú osztályban 22 óra)

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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.

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)

FOGALMAK

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás

A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.

TÉMAKÖR: Úszás *(Amennyiben adottak a feltételek, 36 óra)*

JAVASOLT ÓRASZÁM: 0 óra

***Heti rendszerességgel, egész tanévben, lehetőleg két egymást követő évfolyamon. A megfelelő óraszám eléréséhez az alsó tagozaton lehetséges a tananyag átcsoportosítása. Ebben az esetben az úszás szempontjából egységesen kell kezelni az alsó tagozat óraszámait.**

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) úszásnembben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

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

FOGALMAK

felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás

A gyógytestnevelés-órán a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése történik.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

JAVASOLT ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően¹

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemből helyes technikával úszik;
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

¹ A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása
- Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- A mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása

FOGALMAK

lézőgyakorlatok, korrekciós gyakorlatok, gerincmobilizáló gyakorlatok, testtudat

Az értékelés elvei

A testnevelés órákon az értékelés alapvető célja a gyermek egészséges életmódjának fejlesztése, önbizalmának gyarapítása, a sporthoz fűződő pozitív attitűdbázisának kialakítása.

Figyelembe kell venni a gyermek egyéni képességét, motiváltságát, fejlődési folyamatát.

A tanult mozgásformákat legyen képes alkalmazni új, megváltozott helyzetekben, társas és csoportos viszonylatokban.

A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

Az értékelés alapja, szempontjai

- Aktív részvétel az órákon.
- A szabályok pontos ismerete és betartása.
- A természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete.
- Alapvető rendszabályok legfontosabb veszélyforrásainak, balesetvédelmi szempontjainak ismerete és betartása.
- Fegyelmezett gyakorlás, odafigyelés a társakra.
- Célszerű eszközhasználat.
- A feladat végrehajtások pontossága, célszerűsége, biztonságra törekvés.
- Sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.

Ellenőrzési- mérési- értékelési terv

Az értékelés tárgya	Felelőse	Ideje	Módja, eszközei	Dokumentálás
Órai aktivitás	tanító	folyamatos	szóbeli, valamint saját feljegyzések	a tanító saját feljegyzései
A szabályok és a természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete	tanító	folyamatos	szóbeli	a tanító saját feljegyzései
Az adott évfolyam tanult mozgásformák alkalmazása, bemutatása (a gyermek egyéni képességeinek, fejlődési szintjének figyelembevételével)	tanító	a mozgásform a elsajátítási szakasza után	érdemjegy	e-naplóban

Tantárgyi témakörök, óraszámok

3. évfolyam

Tantárgyi témakörök, óraszámok

Témakör neve	Javasolt óraszám	3. évfolyam németes osztályok	3. évfolyam Angol orientáltságú osztály
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	24	12	12
Kúszások és mászások	24	12	12
Járások, futások	34	17	17
Szökdelések, ugrások	24	12	12
Dobások, ütések	20	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	34	17	17
Labdás gyakorlatok	26	13	13
Testnevelési és népi játékok	30	15	15
Küzdőfeladatok és -játékok	28	14	14
Foglalkozások alternatív környezetben	44	22	22
Tánc	(36/0)	36	0
Sakk	(36/0)	0	36
Úszás <i>(Amennyiben adottak a feltételek.)</i>	(36/0)	0	0
Összes óraszám:	360	180	180

A tantárgyi eredmények értékelése a 3. évfolyamon érdemjeggyel, év végén osztályzattal, a hagyományos 5 fokozatú skálán történik.

Tantárgyi tartalom – tananyag

A tánc és sakk órák tananyaga a helyi tanterv külön fejezeteként jelenik meg

(A táblázatban a németes osztályok és angol orientáltságú osztályok órakerete egyforma.)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlaton – prevenció, relaxáció	Órakeret 12 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
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan 		<p><i>Környezetismeret</i> : ___tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika,</i> <i>életvitel</i> és <i>gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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 – Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére 		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötélgyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kúszások és mászások	Órakeret 12 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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 		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Kulcsfogalmak/ fogalmak	függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Járások és futások	Órakeret 17 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p> <p>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

<p>– a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</p> <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <p>– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban</p> <p>– Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)</p> <p>– Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben</p> <p>– A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</p> <p>– Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva</p> <p>– Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>– Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva</p> <p>– Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett</p> <p>– Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással</p> <p>– 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre</p> <p>– Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában</p> <p>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal</p> <p>– Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben</p> <p>Folyamatos futások 6-8 percen keresztül</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat: életvitel, háztartás.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alkalmazkodás, akarat, lábfej. futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Szökdelések, ugrások	Órakeret 12 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p> <p>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző ugrásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika 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 ugrókötelhajtás 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 		<p><i>Környezetismeret</i> : testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Dobások, ütések	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézről 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 – Fülel 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 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása – Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva 	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok</p>	<p>Órakeret 17 óra</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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 változatos és stabil végrehajtásának elérése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, fálnál és önállóan – Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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 tornaszereken – 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, kötélén) 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 mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása 	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Labdás gyakorlatok</p>	<p>Órakeret 13 óra</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus 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 labdaérzék 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 energiabefektetés variálásával) – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre – Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel 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) 	<p><i>Környezetismeret</i></p> <p>: testünk, életműködéseink.</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népijátékok	Órakeret 15 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – Dinamikusan változó méretű, alakú játéktérleten egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret</i> : a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltatások, 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 időkénszner bekapcsolásával – Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban – Célfelület nélküli emberfölyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal – Célfelület nélküli emberfölyenes 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 <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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
--

<p>– A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során</p> <p>A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Küzdő feladatok és játékok</p>	<p>Órakeret 14 óra (14 óra)</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.</p> <p>A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A bőrérítés 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 kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékletet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli 		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>

<p>páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének 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 	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>görcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás</p>

<p>fejlesztés várt eredményei a 3. évfolyam végén</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban. <i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése. <i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése. A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása. <i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékokban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értéké válása. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés. Az önvédelmi feladatok céljának megértése. <i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i> Biztonságos mozgás a vízben. Az uszodai rendszabályok természetessé válása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete. A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.</p>
--	---

	A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.
--	--

Vizsgakövetelmények testnevelés és sportból az 3. évfolyam végén

Futások

a) Kitartó futás Legalább 400 méter folyamatos futás közepes iramban. Érezzék meg, és tudatosuljon

a különbség a gyors és közepes iramú futások között.

b) Gyorsaságfejlesztés. Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal.

Ugrások

Szökdelések egy és páros lábon helyben. Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása szökdelés közben.

Guggolásból felugrások. Törekvés minél magasabb ugrásokra.

Dobások

Egykezes dobások kislabdával távolságra. Tudjanak a fiúk legalább 20 méter, a lányok legalább 15

méter távolba dobni.

Ügyességfejlesztés

Labda nélküli ügyesség: a torna gyakorlatanyagát felhasználva, az ízületi mozgékonyság fejlesztése.

Küzdő gyakorlatok.

Labdás ügyesség: különböző méretű labda vezetése és dobása célra.

Ügyességi gyakorlatok bizonytalan egyensúlyi helyzetben. Az ember természetes mozgásformáinak

készség szintű elsajátítása: kúszások, mászások.

Legyenek képesek saját testsúlyukkal koordinált mozgásra, irányváltásokkal, járások, függések.

GIMNASZTIKA

Utánzó feladatok végrehajtása. 2-4 ütemű gyakorlatok végrehajtása. Zenére történő egyszerű

gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása. Egyszerű táncos alaplépések gyakorlása.

TORNA

A) Talaj

Tarkóállás.

Guruló átfordulás előre, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc előre).

Guruló átfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc hátra).

Fejállás.

Biztonságosan tudjanak kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.

B) Szekrényugrás

2 részes svéd szekrényre felguggolás, függőleges repülés.

Tudjanak páros lábról magasabb helyre felugrani. Képesek legyenek rendezni mozgásukat magasabb

helyről történő leugrás közben.

C) Gerenda

Tornapad lapján egyensúlyozó járás. Homorított leugrás. Fordulatok állásban. Ereszkedés guggolásba.

Fordulatok guggolásban. Tudjanak stabil egyensúlyi helyzetet kialakítani.

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

Fogójátékok egy fogóval. Szökdelő fogó egy fogóval. Váltóversenyek haladással, futással, szökdeléssel. Váltóversenyek különböző méretű labdák vezetésével, gurításával, dobásával.

Labdavezetések kézzel és lábbal, külön és egyszerre. Küzdő gyakorlatok párokban. Esések,

gurulások gyakorlása játékhelyzetekben. Egyszerűsített szabályokkal foci és pontszerző

játék. Labdavezetés gyakorlása állásban, ülésben, fekvésben, guggolásban, mindkét kézzel.

Birtokolják biztosan a labdát változó körülmények között.

4. évfolyam

Évi óraszám: 180 óra (144 testnevelés + 36 óra tánc vagy sakk)

Heti óraszám: 4 óra testnevelés + 1 óra tánc vagy sakk

Tantárgyi témakörök, óraszámok

A mindennapos testnevelés megvalósulása a 4. évfolyamon a németes osztályokban: heti 4 óra testnevelés és 1 óra tánc, az angol orientáltságú osztályokban heti 4 óra testnevelés és 1 óra sakk.

Témakör neve	Javasolt óraszám	4. évfolyam németes osztályok	4. évfolyam Angol orientáltságú osztály
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	24	12	15
Kúszások és mászások	24	12	12
Járások, futások	34	17	17
Szökdelések, ugrások	24	12	12
Dobások, ütések	20	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	34	17	17
Labdás gyakorlatok	26	13	13
Testnevelési és népi játékok	30	15	15
Küzdőfeladatok és -játékok	28	14	14
Foglalkozások alternatív környezetben	44	22	22
Tánc	(36/0)	36	0
Sakk	(36/0)	0	36
Úszás <i>(Amennyiben adottak a feltételek.)</i>	(36/0)	0	0
Összes óraszám:	360	180	180

A tantárgyi eredmények értékelése a 4. évfolyamon érdemjeggyel, év végén osztályzattal, a hagyományos 5 fokozatú skálán történik.

Tantárgyi tartalom – tananyag

A tánc és sakk órák tananyaga a helyi tanterv külön fejezeteként jelenik meg.

(A táblázatban a németes osztályok és angol orientáltságú osztályok órakerete egyforma.)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlaton – prevenció, relaxáció	Órakeret 12 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
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 – Mozgékony, hajlékony, fejleszteni statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal 		<p><i>Környezetismeret</i> : ____tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika,</i> <i>életvitel</i> és <i>gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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 – Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére 		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kúszások és mászások	Órakeret 12 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat. 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p>

<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
--	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Járások és futások	Órakeret 17 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p> <p>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>

<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 – A Kölyökatléтика eszközeivel 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 tempó tartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben <p>Folyamatos futások 6-8 percen keresztül</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alkalmazkodás, akarat, lábfej. futó ritmus, futó tempó, tempó tartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Szökdelések, ugrások	Órakeret 12 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p> <p>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző ugrásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika 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 ugrókötelhajtás 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 		<p><i>Környezetismeret</i> : testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Dobások, ütések	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika 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 – Fülel 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 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása – Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva 	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 17 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 – Zsugorfejlés elsajátítása – Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, fálnál és önállóan – Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása – Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása – Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken – 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, kötélén) 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 mozgékonyosság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása 	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Labdás gyakorlatok</p>	<p>Órakeret 13 óra</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus 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 labdaérzék 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 energiabefektetés variálásával) – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre – Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel 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) 	<p><i>Környezetismeret</i></p> <p>: testünk, életműködéseink.</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népijátékok	Órakeret 15 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – Dinamikusan változó méretű, alakú játéktéren 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 		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret</i> : a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

- 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 időkénszner bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfölyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli emberfölyenes 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 lökötésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Küzdő feladatok és játékok	Órakeret 14 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A bőrérítés 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 kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékenységet, az erőt fejlesztő társérítés 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 		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>

<p>egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének 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 	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>görcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 4. évfolyam végén</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése. A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értéké válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása. A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása. A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés. A saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.</p>
--	--

	<p>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.</p> <p>A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.</p> <p>A szabadterén, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--

Vizsgakövetelmények testnevelés és sportból a 4. évfolyam végén

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

1) Futások:

a) Kitartó futás: Legyenek képesek 800 méteres táv jó tempójú, folyamatos teljesítésére.

b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola gyakorlatanyaga 10-15 méteres távon.

Ritmusfutások alacsony bóják fölött 15 méteres távon. Gyors futások tárgykerüléssel, irányváltással, szlalomfutással 15 méteres távon.

2) Ugrások:

Szökdelések egy és páros lábon haladással alacsony akadályok fölött. Indián szökdelés előre. Szökdelések oldalirányba haladással.

3) Dobások:

Dobások különböző súlyú és nagyságú labdával célra. Dobások egy és két kézzel szemben álló társhoz. Dobások könnyű labdával különböző távolságokban álló társakhoz és célba.

4) Ügyességfejlesztés:

Kúszások, mászások, függések alacsony magasságú szereken. Küzdőgyakorlatok.

II. GIMNASZTIKA

Egyszerű 2-4 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. 2-4 ütemű labda- és karika-gyakorlatok. 2-4 ütemű nyújtó és ízületi mozgékonyág fejlesztő páros gyakorlatok.

III. TORNA

1) Talaj:

Bukfenc előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Emelés fejállásba, nyújtott

térddel. Fellendülés kézállásba. Fejen átfordulás néhány lépés lendületszerzéssel.

2) Szekrényugrás

3 részes svéd szekrényen guggoló átugrás, ugródeszkáról.

IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

Futó, fogó játékok. Kidobók. Csapatfogyasztók. Tűzharc. Váltóversenyek tárgykerüléssel.

Sorversenyek. Csapatfogók.