

## TESTNEVELÉS

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva egyre összetettebb, komplexebb helyzetekben történő alkalmazást jelenti. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékoság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist. A mozgástanulással párhuzamosan történjen a már cselekvésbiztos mozgásformák alkalmazása összetettebb játéktevékenységekben és kontrollált versenyszituációkban is. A kontrollált versenyszituációk során - a motiváció fenntarthatósága és az esélyegyenlőség érdekében - a mozgásos tevékenységek precíz végrehajtásán, a variációk sokaságán van a hangsúly, nem a mért abszolút teljesítményen. A mozgástanulási és pszichomotoros képességfejlesztési folyamatban a sikerorientált gyakorlási feltételek, az élménygazdagság, a játék és játékoság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A természetes mozgások alkalmazása sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga. A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenység nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet áldoz a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére, és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A fejlesztőmunka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok – határfokát. A várt eredmények ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazzák.

A testnevelés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének

folyamatában a komplexebb, nehezebb körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá.

A már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez. Összességében elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésére, ezen keresztül a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó pozitív attitűdök kialakítására, mely olyan fejlesztési területek alapjául szolgálhat, mint például a *pályaorientáció*, a *testi-lelki egészség* és az *eredményes tanulás*. A tanítási-tanulási folyamat során a testneveléssel, a pedagógussal, a társaival, illetve önmagával szembeni bizalom megteremtése megalapoz olyan kiemelt fejlesztési területet, mint az *ön- és társértékelés*.

A társas interakciók, a feladatokkal járó fizikai kontaktusok, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a *nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek*.

A különböző sportágak, mozgásos tevékenységek, illetve a testnevelésórák rendszabályainak, szokásrendszerének kialakítása, a sportszerű viselkedés alapjainak tanulása az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztését hivatott szolgálni. A kooperáció lehetőségének biztosítása, a kommunikációs szabályok, formák és jelek megismerése és elsajátítása a *demokráciára nevelés* kiemelkedő színtere. A szabadtéren végzett mozgások és feladatok tudatos fejlesztést tesznek lehetővé a *környezettudatossággal* kapcsolatban. A szaknyelvi alapok megismertetése, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesedik a *testi-lelki egészségre nevelés* mint a legfontosabb fejlesztési terület.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és a *szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményes módon valósulhat meg. Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által, de nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a pedagógus-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik lehetőség. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményszókéesség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában, kezdetben irányítottan, majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a tanulók. Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek

kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

## **Célok és feladatok**

A *Testnevelés és sport* műveltségi terület továbbra is az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget és az egészségfejlesztést kiszolgáló környezet és eszközök (természetes és mesterséges egyaránt) kíméletét saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelőszemélyiséggé váljanak. A műveltségi terület más műveltségi területekkel összhangban ismereteket, meggyőződéseket, értékítéleteket alakít ki az ember biológiai, pszichikai természetéről. Képessé tesz a környezetben végbemenő változások egészségügyi jelentőségének értékelésére, egyben összhangot teremt az egyéni tevékenység és az életmód között.

*A sajátos nevelési igényű tanulók fejlesztése, illetve a kisebbségi migráns tanulókkal való foglalkozás* a Testnevelés és sport tantárgyi órákon is szükséges.: Figyelembe kell venni az egyéni fejlesztési tervek kialakításakor, a tanórákon a csoportok szervezésekor, a tanórák tanulásszervezési eljárásainak tervezésekor. Sajátos tanulásszervezési megoldások alkalmazása nélkül ugyanis nem valósíthatók meg a különleges bánásmódot igénylő, sajátos nevelési igényű gyerekek, a tanulási és egyéb problémákkal, magatartási zavarokkal küzdő tanulók nevelésének, oktatásának feladatai. Figyelembe kell venni a tervezéskor a tanórán kívüli lehetőségek felhasználását is.

A Testnevelés és sport az *egészségnevelési* feladatát kiemelten kezeli, hiszen az itt végzett gyakorlati tevékenységek fontos szerepet játszhatnak a mindennapi testmozgás igényének megalapozásában. Arra kell törekedni, hogy a gyakorlatok a fizikai felkészítésen túl élményeket adjanak a diákoknak, így elősegítsék a tanulók egészségfejlesztési attitűdjének, magatartásának, életvitelének kialakulását.

A *környezettudatosságra nevelés* érdekében a Testnevelés és sport műveltségterület is alkalmas arra, hogy többek között a mindennapi környezet tisztaságának hangsúlyozásával, a szelektív szeméthyűjtés alkalmazásával a tanulók megérthetik azokat a jelenlegi folyamatokat, amelyek következményeként bolygónkon környezeti válságjelenségek mutatkoznak és felkészülhetnek „Gondolkodj globálisan és cselekedj lokálisan!” magatartásra.

Az egészségvédelemhez és a környezetvédelemhez hasonlóan a *fogyasztóvédelemre*, a fogyasztói magatartásra való nevelés is megoldható a műveltségterület keretében, hiszen itt is mód van az egyes termékekről való beszélgetések kezdeményezésére.

A testnevelés a köznapi, kulturált viselkedés társadalmilag kialakult és hasznos mozgáskészletének elsajátítását, az alapvető viselkedési sémák alkalmazását segíti elő. Igényt kelt az esztétikus, szép test, a helyes testtartás kialakítására és fenntartására, a takarékos formákat előnyben részesítő, önálló testedzésre, sportolásra, a mozgásos önkifejezésre.

Mindezek feltétele, hogy a tanulók ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék, egészséges és sajátos nevelési igényű társaik teljesítményét, motorikusan képzettek, mozgásuk kulturált, felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciósi értékeit. Cél, hogy a rendszeres fizikai aktivitás és a testkulturális tartalmak váljanak.

## **A tanulók értékelése**

Tekintettel arra, hogy a tanuló nem látja a saját mozgását, az értékelés sajátossága, hogy a partnerek folyamatosan figyelik egymás mozdulatait. A tanulók számára természetes, hogy szövegesen értékelik őket nem csak az óra közben, óra végén, hanem a nagyobb időegységet követően írásban is. Az értékelési rendszer illeszthető tetszőlegesen célokhoz, feladatokhoz illetve témakörökhöz. Az eljárás az értékelés során egyszerű kérdés-válasz formájában jut el az eredményhez: Hol tart a tanuló a kívánt célállapot elérésének útján, a tanulók teljesítményének értékelése a *4. évfolyam végétől osztályzattal* minősít az ötös fokozatú skálán. A kezdetkor a szövegesen értékelt egyes részterületek, témák külön-külön osztályzattá alakítandók, majd ezt követheti a bizonyítványba kerülő érték, a jegy megállapítása. Ezt helyi tantervenként minden iskola rögzítheti.

A szöveg átváltása osztályzattá a tanuló jelenlétében, bevonásával történjen. Általában kerülendő a mozgás elkülönült, vizsgaszerű osztályzása. A lezáró rész vagy félévi, év végi osztályzat 50%-a a motivációból álljon, vagyis a folyamatos munka minőségéből. Az anyanyelven folytatott kommunikáció (kulcskompetencia) esetében abban az esetben végeztük jól a dolgunk, ha a diák el tudja mondani, mi miért helyes, helytelen a testnevelés órán, és ő miben jó, mely területen gyengébb. Az ok és okozati összefüggésekre már lehet alapozni: edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia összekapcsolása során a tanuló jeles, ha megfogalmazza, hogy a felmérések miért vannak, mit kell tennie a fejlődéshez. A sport- és mozgáskulturális tanulás során a növekvő figyelmet és mozgáskontrollt jutalmazzuk jobban, természetesen elvárás a gyakorlat minősége, kivitele. Az ügyes játékosnak a sportszerű hozzáállásban is jelest kell mutatnia. A vállalkozó diák, aki aktív és megbízható, bármely részterületen megerősítendő az osztályzat által is. Az életet összetartó szabályok ebben az életkorban nagyon szükségesek. Támogatni és jutalmazni, pozitív megerősítést kell adni a szabálykövetésért, a szabályok szerinti folyamatos munkáért, a csapatok sikeréért, az elesettebb társak segítségéért, a lányok tiszteletéért, a fair play szelleméért.

# Testnevelés

## **1–2. évfolyam**

A NAT bevezető és kezdő szakaszában a testnevelés és sport tanítása-tanulása a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel (ismeretekkel, jártasságokkal, készségekkel, képességekkel) ruházza fel a kisiskolásokat, amely későbbi cselekvési

biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza. Ez teszi alkalmassá őket arra, hogy a későbbiekben képesek legyenek sportági feladatok és mozgásrendszerek eredményes elsajátítására, motorikus képességeik hatékony fejlesztésére. Sajátos módszereivel, elsősorban mozgásos játékokkal és versengésekkel segíti a zökkenőmentes átmenetet a kötetlenebb óvodai élet és az önálló munkát követelő iskolai élet között, kötődést jelentő élményeket nyújt mozgásvágyuk fenntartásához.

A *bevezető szakaszban* – melyet a NAT nem tekint önálló képzési szakasznak – az óvodára jellemző játékoság, utánzás segítségével indul el az iskolás a konkrét műveleti gondolkodással összekapcsolt fizikai fejlődés útján. A motoros sémák fogalmi készletét ekkor alapozza meg. A közvetlen szemléleten és cselekvésen alapuló gondolkodás szakaszában minden kisgyerek igényli a differenciálást, az egyéni képességeknek megfelelő haladást. A *kezdő szakasz* az iskolai teljesítményelvárások által visszazabályozott tanítási-tanulási folyamatok uralkodnak.

## 1. évfolyam

### I.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Előkészítő és preventív mozgásformák Alaki képzés a tanóra rendjének biztosításához Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A mozgáskoordináció fejlődésével a test és tér érzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. <b>Higiéniai alapismeretek mint felelősségtudatos szokásrendszer kialakítása.</b>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rend gyakorlatok):</i> Egy és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgás útvonalon. Tájékozódás a térben, ismerjék a teremhez és a társakhoz való kapcsolódás térviszonyait. Vonulás ütemtartással, dobbantással, zenére, énekkel. Egyszerű tér elosztás, helyezkedés játéka a térben. A már ismert számfogalmakkal kör, oszlop, vonal alakítása. Tér irányok felismerése változó testhelyzetekben, bekötött szemmel. Saját testről alkotott képzet kialakítása, gyakoroltatása, mindenféle keresztmozgás a nagymozgások mellett a finommotorika fejlesztése sokféle eszközzel. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kézi szerrel és anélkül.</p>		<p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok, számtáblák, segédvonalak</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p>

### *Gimnasztika.*

Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával – babzsák, labda, ugró kötél, pad, zsámoly, bordásfal - vagy eszköz nélkül.

Egyszerű - 1-4 ütemű - nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása - az ízületi és gerinc védelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül - .Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlat sorok zenére, zenés gimnasztika. Testhelyzetek, kartartásos alap formákat gyakorolni szabad, társas, Kézi szer és szergyakorlatokon keresztül.

Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermek aerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordináció-fejlesztő finom-motoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Test séma és test-érzékelés fejlesztő játékos gyakorlatok.

A helyes fiziológiás testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése – testtájanként végighaladva, a testtartásért felelős valamennyi izom csoport erősítését, nyújtását szolgáló mozgásanyaggal - folyamatosan ismételve. A kiindulási és véghelyzetek pontos megtartása, valamint a lassú és pontos kivitelezés javítással.

### *Játék:*

A térbeli tudatosságot és a test tudatot alakító, koordináció-fejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és test tartásjavító játékok.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*

Preventív, szokásjellegű tevékenység formák végzése egyedül, párban és csoportban.

Motoros tesztek végrehajtása.

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.

Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének beállítása, az iskolatáska hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.

### *Vizuális kultúra:*

megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. Ének-zene Ritmuskeltő eszközök Tükör előtti gyakorlatok

### *Kézi szerek:*

Babzsák, ugró kötél, különböző méretű labdák, tornabot...

### *Szerek:*

Zsámoly, bordásfal, tornapad,..

<p>Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.  Higiéniiai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.  Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.  Környezet tudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.  Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>  <b>szaknyelv</b></p>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p> <p>Alapállás, pihenj állás, oszloj, hátra arc, sorakozó, indulj, állj, tornasor, egyenes oszlop, jobbra át, balra át, nyitódj, zárkózz, kartávolság, vonal, kör, kézfogás, vállfogás, távolság tartás, lassan, gyorsan.</p> <p>Kartartások – magas, mellső középtartás, csípőre tartás, oldalsó középtartás,</p> <p>Mozgás formák – hajlítás, nyújtás, lendítés, ugrás, gurulás, lépés, keresztezés, ki és belégzés, emelés, térdelő támasz, fél fordulat</p> <p>Testrészek – irányok – szerek</p> <p>Ütemtartás</p>

## II.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgások, gyakorlatok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
	<p>Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></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 mozgás tanulás folyamatában a természetes hely és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. A futó gyorsaság, reakció gyorsaság és cselekvés gyorsaság fejlesztése. A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. Az ugró és dobókészség fejlesztése, a helyzetnek megfelelő alkalmazás.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások, dobások, támaszok, kuszások és mászások.</i></p>	<p><i>Matematika: térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek</i></p>	

<p><i>Járások, futások:</i>  Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgás útvonalakon; dinamikus kar és láb mozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.  Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgás sorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.  Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galopp szökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</p> <p>Ugrások.  Rövid idejű, kis erőkifejtésű szökdelések egy, váltott és páros lábon meghatározott távolságig, helyben, előre és hátra.  Távolba ugrás helyből és nekifutással.  Zsugor kanyarlati ugrás: számoly, pad, 2-3 részes ugró szekrényen</p> <p>Dobások:  Egy és kétkezes dobások.</p> <p>Támaszok, kúszások, mászások:  Támasz gyakorlatok talajon és szereken. Kézállás előgyakorlata: rugdalózó kiscsikó.  Mászás előre, hátra – utánzó járással. Helyváltoztató vízszintes és rézsútos padon, hason és hanyatt fekvésben, kéz-láb támaszban – rák, pókjárással.....–.  Kötél és rúd mászás rávezető gyakorlatai, láb kulcsolás tanítása: mászás 2-3 ütemen át, mászás különböző változatokban.  Gurulóátfordulás előre, hátra tanítása</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i>  Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i>  Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i>  Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és</p>	<p>alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i>  tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>  vizuális kommunikáció.</p> <p>Szerek:  Szőnyegek, számoly, 2-3 részes ugró szekrény, tornapad, bordásfal, bóják, jelző táblák, trikók, szalagok</p> <p>Kézi szerek:  Különböző méretű labdák,</p> <p>Akadálypályák felállítása a szerekekkel</p>
---	--



eszközökön.

*Tolások és húzások:*

Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal.

Különböző testrészek emelése párokban.

*Emelések és hordások:*

Társ emelések és társ hordások 3-4 fős csoportokban, párokban.

Különböző eszközök emelése és hordása az ízület és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

*Függés és lengés gyakorlatok:*

Mászókötélen, bordásfalon, alacsony gyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függő állásban vagy függésben.

*Egyensúly gyakorlatok:*

Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar, törzs és láb gyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; és szabadgyakorlati alapformájú egyensúly gyakorlatokkal.

*Gurulások, átfordulások:*

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.

*Támaszok:*

Kar hajlítások és nyújtások támasz helyzetekben; testsúlymozgatások (testsúly áthelyezések), támlázás helyben különböző test helyzetekben. Haladás kéz támaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgás útvonalakon, mozgás irányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támasz helyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicska gyakorlatok; fel, le, átmászások eszközökre.

*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*

Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgás irány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.

<p>Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete.          Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.          A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.          Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, járás sarkon, lábujjon, négykézláb, pók, rák, foka, nyuszi, sánta róka, futás, oldalazás, szökdelés, szökkenés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, elugrás, talajra érkezés, mozgás irány, mozgás útvonal, mozgás sík, erő kifejtés, lendület, váltóverseny, sorverseny, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

### III.

**Tematikai  
egység/  
Fejlesztési cél**

**Előzetes tudás**

**A tematikai  
egység nevelési-  
fejlesztési céljai**

**Manipulatív természetes mozgásformák  
Játékok és sportjátékok előkészítése**

**Órakeret  
26 óra**

Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek

A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.  
 Az egyéni képesség és készség szinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.  
 A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.  
 A labda sajátosságainak megismertetése, a gömbérvék és labdaügyesség fejlesztése, a dobás és fogás biztonság fejlesztése. Kislabda hajítás, távolugró technika tanítása.

**Ismeretek/fejlesztési követelmények**

**Kapcsolódási  
pontok**

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

Labda gyakorlatok, sportjátékok előkészítése

### *Dobások (gurítások) és elkapások:*

Egy és kétkézes labda görgetések talajon és a testen, labda terelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.

Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal

### *Rúgások, labda átvételek lábbal:*

Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labda kontroll és labda vezetések gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgás útvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.

### *Labdavezetések kézzel:*

Labdaérezkelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgás útvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, megindulás.

### *Ütések testrésszel és eszközzel:*

Puha labda és léggömb ütések testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.

Szabadgyakorlati alapformájú labda gyakorlatok ismétlése

### *A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban:*

Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.

Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.

### *Matematika:*

műveletek  
értelmezése;  
geometria, mérés,  
mérési testek.

### *Informatika:*

médiainformatika.

### *Környezetismeret:*

testünk és  
életműködésünk,  
mozgások,  
tájékozódási  
alapismeretek.

### *Kézi szerek:*

Jelzőszalagok,  
bóják, különböző  
méretű labdák

Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat ismertetése. Játékban megkövetelt szabályok.

Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.

A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.

**Kulcsfogalma** Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labda átvétel, rúgás, ütés,  
**k/ fogalma** sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás,  
**szaknyelv** labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás, sportszerűség  
 Labdák ismerete: gumi labda, röplabda, kosárlabda, kislabda

IV./A

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák. A torna mozgásanyagának előkészítése feladat megoldásokban. Mozgásos kifejező képesség fejlesztés: gyerektáncok</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér, izom és egyensúly érzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes fiziológiás testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.</p> <p>A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. A dalra és zenére végzett mozgások pontos ritmusának és esztétikájának fejlesztése és a kreatív, alkotó mozgás kifejezés lehetőségei által a pszichomotoros tehetségfejlesztés.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna</i>  Torna előkészítő mozgásanyaga: talaj gyakorlatok gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; kézállást előkészítő gyakorlatok – rugdalózó kiscsikó - gyertya, híd. Ugrások, támasz ugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugró deszkáról. Kötél és/vagy rúdmászási kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás),..</p> <p>A medence középállásának rávezető gyakorlatai: ülés, állás, járás tanítása</p> <p>Szabadgyakorlatok kézi szerrel – labda, tornabot, ugrókötel – és a nélkül</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú szergyakorlatok – zsámoly, pad, bordásfal.</p> <p>Lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok.</p> <p>Egyensúly és ügyességi gyakorlatok – társsal is –</p> <p><i>Gyermektánc</i>  A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.</p> <p>Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p>Ritmuskeltő eszközök, CD és videofilmek</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p> <p>Szerek és kézi szerek használata az előzőek szerint</p>

<p>járások, dobogás, taps, az ütem hangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Egy adott tájegység 1–2 szabadon választott tánc típusa. Tánc típusonként több, kiválasztott motívum, egyszerű motívum kapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű tér formájú motívumfüzerek.</p> <p>Ritmikai alapozás: Kétnegyedes ütemben egyszerű motívumok kitáncolása, tapsra, zenére.</p> <p>Mozgás és zenei ritmus összehangolása, ritmus gyakorlatok, tapsal, dobbantással, járással, futással.</p> <p>Körjátékok zenére, dalokra. Mondókákra, versre épülő mozgások.</p> <p><i>Tornához és gyermektáncokhoz kapcsolódó játékok</i> Szerep és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó, gyarapodó és kapuzó játékok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Mozgás kapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A tanult tánc típusok neve, az adott tájegység választott tánc típusával, illetve egyéb táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmus, ritmuskövetés, tornaelem, mászó kulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal, néptánc, modern tánc</p>

IV./B

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladat megoldásokban</b></p>	<p><b>Órakeret 15 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétika jellegű mozgások gyakorlása fokozódó mozgás pontossággal. A koordináció erősítése, ennek révén a futó, ugró és dobó technika gazdaságosabbá tétele. Az élményszerű, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés fejlesztése, és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a kitartó gyakorlás.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Járás és futó gyakorlatok:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépés frekvenciával és lépés</p>		<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p>

<p>távolsággal, szabadon és akadályok felett.</p> <p><i>Ugró és szökdelő gyakorlatok:</i> egyenletes vagy változó ugrás távolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban.</p> <p><i>Lökő, hajító és vetőmozgások:</i> döntően vízszintes vagy függőleges célba dobással.</p> <p>A mozdulat és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs erő fejlesztésének hangsúlyozása a kölyökatlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és az atlétika verseny rendszerében</i></p> <p>Szabályjátékok, feladatjátékok atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, valamint a kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével. A kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban – futás, dobás, ugrás -.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az energia befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő és távolság mérés, atlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei ismerete.</p> <p>A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Futó, dobó, ugró iskola, magas térd lendítéses és saroklendítéses futás, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, kar lendítés, sprint (vágta), légzés szabályozás.</p>

IV:/C

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alap technikai és taktikai feladat megoldásaiban	Órakeret 20 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladat megoldása során a természetes hely és helyzetváltoztató és manipulatív alapkészségek játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Kis létszámú, játékos hely, helyzetváltató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, mini kosárlabda, mini röplabda, szivacs kézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.</p> <p><i>Sportjáték előkészítő kisjátékok:</i> Létszám fölényes és létszám azonos helyzetek megoldása. Kooperatív mini röplabda játékok; célba dobó, ütő és rúgó játékok; vonal játékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, <b>önvédelem</b>, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</p>	

IV:/D

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes esés technikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p>



<p><i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.</p> <p><i>Küzdő játékok.</i> <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú egyensúly és ügyességi - tolás - húzás - emelés – gyakorlatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p>		<p>vizuális kommunikáció.</p> <p>Szerek és kézi szerek használata az előzőekben tanultak szerint</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.</p>	

IV./ E

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszógyakorlatokban	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszerezet megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett gyakorlatok; merülési gyakorlatok; vízbe ugrások; siklás és lebegési gyakorlatok, a légzés szabályozását segítő gyakorlatok; ismerkedés a mély vízzel. A téri tájékozódás, tér érzékelés fejlesztése kis vízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i> Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszás technikák vezető műveleteinek ismerete,</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p> <p>Kézi szerek: Bóják, kézi súlyzók, labdák, deszka, lufi. gumitábla</p>

önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Csúszásveszély, lebegés, merülés, kartempó, levegővétel, láb tempó, siklás, gyors úzás, hát úzás, krallozás, mélyvíz, fulladás.

IV:/ F

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal (a lehetőségek függvényében):</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok; hóemberépítés, hógolyóval dobások célra, csúszkálás jégen, szánkózás, gördeszkázás, túrázás, kerékpározás, számháború, mini tenisz, tollaslabda.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz önálló használata. <b>Stressz- és feszültségoldó alapismeretek.</b> Tisztasági felszerelés, sebellátás alapismeretei	

## 1. évfolyam végén a fejlesztés eredményei

<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzetének beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.</p> <p><i>Hely és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér és energia befektetés, valamint a mozgás kapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladat megoldásokban gyermek táncokban és népi gyermekjátékokban.</i> Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok tér formáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladat megoldásokban</i> A futó, ugró és dobó iskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Közepes mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alapterminikai és taktikai feladat megoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték előkészítő kispályajátékokban.</p>
-------------------------------------	--

	<p>A játékeladat megoldásából és a játék folyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p> <p>A csapat érdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p>A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban</i></p> <p>Az alapvető esés technikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.</p> <p>A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p> <p>A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> <p>Törekvés arra, hogy a támadó és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban</i></p> <p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.</p> <p>Tudatos levegővétel.</p> <p>Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.</p> <p>Bátor vízbe ugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgás rendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p>
--	---

## 2. évfolyam

### I.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Előkészítő és preventív mozgásformák</b> <b>Alaki képzés a tanóra rendjének biztosításához</b> <b>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</b>	<b>Órakeret</b> <b>30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek, és az előző évfolyamon tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A mozgáskoordináció fejlődésével a test és tér érzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás,

<p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rend gyakorlatok):</i></p> <p>Az előző évben tanultak önálló végrehajtása, az ismert verbális jelek, szaknyelv alapján.</p> <p>Egy és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgás útvonalon.</p> <p>Tájékozódás a térben, ismerjék a teremhez és a társakhoz való kapcsolódás térviszonyait.</p> <p>Vonulás ütemtartással, dobbantással, zenére, énekkel.</p> <p>Egyenletes tér elosztás, helyezkedés játéka a térben. A már ismert számfogalmakkal kör, oszlop, vonal alakítása. Térirányok felismerése változó testhelyzetekben, bekötött szemmel. Saját testről alkotott képzet kialakítása, gyakoroltatása, mindenféle kereszt mozgás a nagymozgások mellett a finommotorika fejlesztése sokféle eszközzel.</p> <p>Természetes gyakorlatokkal való összekötés és végrehajtás. Az előző osztályban tanultak ismétlése, az új elemekkel való kiegészítés.</p> <p><i>Gimnasztika.</i></p> <p>Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával – babzsák, labda, ugrókötél, pad, zsámoly, bordásfal – vagy eszköz nélkül. Egyszerű – 1-4 ütemű – nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása – az ízületi és gerinc védelmi szabályoknak megfelelően – eszközzel vagy eszköz nélkül.</p> <p>Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlat sorok zenére, zenés gimnasztika.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok különböző méretű labdákkal.</p> <p>Testhelyzetek, kartartások alapformák gyakorlása szabad, társas, kézi szer és szergyakorlatokon keresztül.</p> <p>1-4. ütemű gimnasztikai gyakorlatok végzése ritmustartással, zenére, ritmuskeltő eszközökre.</p> <p>Keringésfokozó feladatok, játékos, zenés gimnasztika: /gyermek aerobik/ gyakorlat sorok erőfejlesztő és aerob állóképesség fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyág fejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordináció-fejlesztő finom motoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Test séma és testérzékelés fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p>A helyes fiziológiás testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése – test tájanként végighaladva, a test tartásért felelős valamennyi izom csoport erősítését, nyújtását szolgáló mozgásanyaggal folyamatosan ismételve -. A kiindulási és véghelyzetek pontos megtartása, valamint a lassú és pontos kivitelezés javítással.</p> <p>A testoldalak változatos gyakorlatai azok nevének rögzítése, a saját testről alkotott képzet kialakítása, a test határokról tapasztalatok</p>	<p>összehasonlítások, geometriai alakzatok, számtáblák, segédvonalak</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p>Ének-zene Ritmuskeltő eszközök tükör előtt gyakorlat végzés</p> <p>Kézi szerek: Babzsák, ugró kötél, különböző méretű labdák, tornabot...</p> <p>Szerek: Zsámoly, bordásfal, tornapad,...</p>
--	---

szerzése, a felegyenesedés gyakoroltatása, mindenféle keresztmozgás, a nagy mozgások mellett a finommotorika fejlesztése sokféle eszközzel és ismétléssel.

*Játék:*

A térbeli tudatosságot és a test tudatot alakító, koordináció-fejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint verseny jelleggel. Keringésfokozó és testtartás javító játékok.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*

Preventív, szokás jellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.

Motoros tesztek végrehajtása.

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.

A medence középállását beállító gyakorlatok

Lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szerrel és kézi szerrel – nyak, kar, törzs, láb és összetett.

Szabadgyakorlati alapformájú társas gyakorlatok

Testtartást javító szabad gyakorlatok – kézi szerrel és a nélkül –

Egyensúlyérzékeny és ügyességet fejlesztő szabad gyakorlatok

Szabadgyakorlati alapformájú küzdő gyakorlatok – tolások, húzások, kúszások, mászások

Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.

## ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének beállítása, az iskolatáska hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.

Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.

Verbális formák számonkérése a mozgással párhuzamosan.

A pontos végrehajtás, a terminológia megértésének ellenőrzése a folyamatos munkában.

Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.

Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.

Környezet tudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.

Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset megelőzés alapvető szabályainak

megismerése, rendszabályok.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, láb torna, izomláz, folyadékpótlás.</p> <p>Alapállás, pihenő állás, oszlop, hátra arc, sorakozó, indulj, állj, torna sor, egyenes oszlop, jobbra át, balra át, nyitódj, zárkózz, kartávolság, vonal, kör, kézfogás, vállfogás, távolság tartás, lassan, gyorsan,</p> <p>Kartartások – magas tartás, mellső középtartás, csípőre tartás, oldalsó középtartás,</p> <p>Mozgásformák- hajlítás, nyújtás, lendítés, ugrás, gurulás, lépés, keresztezés, ki és belégzés, emelés, térdelő támasz, fél fordulat</p> <p>Testrészek- irányok – szerek</p> <p>Ütemtartás</p>

## II.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Hely és helyzetváltoztató természetes mozgások, gyakorlatok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek az előző évfolyamon tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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 - lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. A futó gyorsaság, reakció gyorsaság és cselekvés gyorsaság fejlesztése. A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. Az ugró és dobókészség fejlesztése, a helyzetnek megfelelő alkalmazása.</p> <p>Énkép, önismeret, környezet tudatosságra nevelés, testi-lelki egészség.</p>	

### **Ismeretek/fejlesztési követelmények**

#### **MOZGÁSMŰVELTSÉG**

*Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások, dobások, támaszok, kúszások, mászások:*

Járás és futás közvetlenül és oszlopban, meghatározott útvonalon – oda-vissza, körben, hullámvonalban – rövid, nyújtott, gyors és lassú léptekkel.

Rövid távú gyors futás saját tempóban egyenes vonalon. Futások irányváltoztatással.

Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel, megindulásokkal és megállásokkal,

### **Kapcsolódási pontok**

*Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.

*Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.

*Vizuális kultúra:* vizuális

irány és sebességváltással, meghatározott, majd önállóan alkotott mozgás útvonalakon, dinamikus kar és lábmozgásokkal összekötve, akadályok leküzdésével, dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.

Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgás sorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.

Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.

Rövid idejű, kis erőkifejtésű szökdelések egy, váltott és páros lábon meghatározott távolságig, helyben, előre, hátra és oldalra. Szökdelések kötélhajtással.

Távolba ugrás helyből és nekifutással az elugró sávból.

Támasz gyakorlatok talajon, padon és bordásfalon. Mászás előre és hátra helyváltoztatással utánzó mozgással. Helyváltoztatás vízszintes és rézsútos padon láb és kéz támaszban. „Vándormászás” függőállásból a bordásfalon.

Természetes gyakorlatok összekötése és folyamatos haladással végrehajtva kézi szer használatával.

Szabadgyakorlati alapformájú egyensúly gyakorlatok.

Atlétika megjelenése őszi-tavaszi felkészülés - dobások, ugrások, futások – a versenyekre.

*Lendítések és körzések:*

Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.

*Hajlítások és nyújtások:*

Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.

*Fordítások és fordulatok:*

Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.

*Tolások és húzások:*

Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és



tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.

*Emelések és hordások:*

Társ emelések és társ hordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

*Függés és lengés gyakorlatok:*

Mászó kötélén, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően, „vándormászás” függő állásban vagy függésben.

*Egyensúly gyakorlatok:*

Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar-törzs és láb gyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúly gyakorlatok.

*Gurulások, átfordulások:*

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.

*Támaszok:*

Karhajlítások és -nyújtások támasz helyzetekben, testsúlymozgatások (testsúly áthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgás útvonalakon, mozgás irányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át, Lépegetések kézzel és lábbal különböző támasz helyzetekben, csúszások, kúszások, mászások, átbújások. Talicska gyakorlatok, fel, le, átmászások eszközökre.

*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*

Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgás irány, a mozgás horizontális síkjai, a mozgás végrehajtásának útvonala, a mozgás kiterjedése.

Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés, lefutás fogalmak ismerete.

Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal /társakkal végzett gyakorlatok ismerete.

A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.

Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgás irány, mozgás útvonal, mozgás sík, erő kifejtés, lendület, <b>energiabefektetés tudatossága</b> , mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.
--	--

### III./A

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Manipulatív természetes mozgásformák sportjátékok előkészítése</b>	<b>Órakeret 26 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével – kislabda hajítás, távolugrás, magasugrás, futás.</p> <p>Az előző évi anyag ismétlése mellett labda továbbítási lehetőségek: labda elkapása, a labdás tudás célszerű használata a játékban, szabályok betartása, és elfogadása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

### *Dobások (gurítások) és elkapások:*

Egy és kétkézes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.

Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.

Labdás ügyesség fejlesztés: álló labda megfogása, felemelése, visszahelyezése, labdagörgetés egy és két kézzel helyben, lábak körül és haladással. Gurítás a társhoz oda-vissza terpeszülésben. Feldobott labda elfogása, eldobott labda elfogása futással egy pattanás után a talajra érés előtt.

Labdavezetés kézzel helyben – állásban, ülésben, guggolásban – és haladással kötetlenül.

Alap gyakorlatok – egy-két kézzel, lábbal, labdakezelés nehezített helyzetekben – különböző távolságokba, magasságokba, egyénileg, társsal, váltakozó tempóban. Guruló, mozgó labda elfogása.

Célzás álló és mozgó tárgyra, különböző távolságokra és magasságban.

### *Rúgások, labda átvételek lábbal:*

Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labda kontroll és labda vezetések gyakorlatok a láb részeivel; tér tárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgás útvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.

### *Labdavezetések kézzel:*

Labda érzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltogatás közben. Labda pattintások, labdavezetés: helyben és haladással test részek körül, különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgás útvonalakon, magasságban, fokozódó sebességgel, ritmus tartással és ritmus váltással egyénileg, párban, csoportban, a vizuális kontroll csökkentésével; labda vezetés közben megállás, megindulás.

### *Ütések testrésszel és eszközzel:*

Puha labda és léggömb ütések testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba, háló (zsinór) fölött, különböző magasságban és ívben, párban és csoportokban, helyben és haladással.

### *A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban:*

A tanultak beillesztése a játékokba, sor és váltó versenybe.

### *Matematika:*

műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

### *Informatika:*

médiainformatika.

### *Környezetismeret:*

testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi

gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.

**Egyedül, párban és csoportban egészségfejlesztő preventív, szokásjellegű motoros tevékenységformák.**

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.

Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.

Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában.

Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.

A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labda átvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsó, felső, mellső dobás.
--	--

### III./B

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a torna mozgásanyagának előkészítése, feladatmegoldásokban.</b> <b>Mozgásos kifejező, speciális képességfejlesztés gyerektáncokban</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek az előző évfolyamon tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér, izom és egyensúly érzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.</p> <p>A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna</i> A torna előkészítő mozgásanyaga: talaj gyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra, fej állás; bátorugrás – 2 részes ugró szekrényen – lebegő és mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támasz ugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédsekre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás: bátor ugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott, egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása. Kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás gyűrűn, nyújtón játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúla torna.</p> <p><i>Gyermektánc</i> A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütem hangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Egy adott tájegység 1–2 szabadon választott tánc típusa.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p>Ritmuskeltő eszközök</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p> <p>Szerek: Szőnyegek, zsámoly, svédsekre, dobantó</p> <p>Kézi szerek: tornabot, szalagok, kendők, labdák</p>

<p>Tánc típusonként több, kiválasztott motívum, egyszerű motívum kapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívum füzérek. Gyermektánc koreográfiák</p> <p><i>Tornához és gyermek tánchoz kapcsolódó játékok</i> Szerep és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó, gyarapodó és kapuzó játékok. Egyszerű történetek, mesék, képsorok – mozdulat és mozgás sor – előadása. Utánzó mozdulatok és mozgásformák egyénileg, csoportosan.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Mozgás kapcsolatok a testrészek, és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A tanult tánc típusok neve, az adott tájegység választott tánc típusával, illetve egyéb táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, torna elem, mászó kulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal, koreográfia, figura, karakter, csárdás</p>

### III./C

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladat megoldásokban	Órakeret 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek az előző évfolyamon tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétika jellegű mozgások gyakorlása fokozódó mozgás pontossággal. A koordináció erősítése, ennek révén a futó, ugró és dobó technika gazdaságosabbá tétele. Az élményszerű, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés fejlesztése, és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a pontos és kitartó gyakorlás. Az atlétikai – 3 tusa – versenyekre felkészítés	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járás és futógyakorlatok:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépés frekvenciával és lépés</p>		<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p>

<p>távolsággal, szabadon és akadályok felett.</p> <p><i>Ugró és szökdelő gyakorlatok:</i> egyenletes vagy változó ugrás távolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban.</p> <p><i>Lökő, hajító és vetőmozgások:</i> döntően vízszintes vagy függőleges célba dobással.</p> <p>A mozdulat és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs erő fejlesztésének hangsúlyozása a kölyökatléтика eszközkészletének és mozgás rendszerének sokrétű felhasználásával.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és az atlétika versenyrendszerében – futás, dobás, ugrás -</i> Szabályjátékok, feladatjátékok atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, valamint az atlétika eszközkészletének beépítésével. Az atlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban. Az őszi és tavaszi versenyekre való felkészülés.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az energia befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő és távolság mérés, atlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p>Kézi szerek: Stopperóra, stukk labda, mérőszalagok, trikók, mezek</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Futó, dobó, ugróiskola, magas térdlendítés, saroklendítés futás, lendületszerzés, elrugaskodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzés szabályozás.</p>

### III./D

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a sportjátékok alap technikai és taktikai feladat megoldásaiban</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek az előző évfolyamon tanultak</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok alap technikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely és helyzetváltoztató és manipulatív alapkészségek játékos formában történő alkalmazásával a játék tevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során. Egészséges versenyszellem kialakítása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Kis létszámú, játékos hely, helyzetváltoztató és manipulatív feladat megoldások:</i> labdarúgás, mini kosárlabda, mini röplabda, /szivacs /kézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek játékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játék tevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombusz alakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>/Szivacs/kézilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések.</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.</p> <p><i>Mini röplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p> <p><i>Sportjáték, előkészítő játékok:</i> Létszám fölényes és létszám azonos helyzetek megoldása.</p> <p>Kooperatív mini röplabda játékok, célba dobó, ütő és rúgójátékok, vonaljátékok, „cicajátékok”; zsinórlabda, sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Mozgás kapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.</p> <p>Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p> <p><b>Stressz- és feszültségoldó alapismeretek.</b></p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</p>

### III./E

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségének megfelelő ismeretek és képességek az előző évfolyamon tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes esés technikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	



## MOZGÁSMŰVELTSÉG

*Társ tolások és húzások:* Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.

*Kötélhúzások:* Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.

*Esések és tompításaik:* Előre, hátra, oldalra, le és át.

Szabadgyakorlati alapformájú egyensúly és ügyességi gyakorlatok

Páros szabadgyakorlatok

Küzdő gyakorlatok: tolások, húzások, kúszások, mászások

Szabad gyakorlatok a választott szer/kézi szerrel

*Küzdő játékok és kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.*

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.

**Sportszerűség, példakép a sportban.**

*Környezetismeret:*  
testünk,  
életműködéseink.

*Vizuális kultúra:*  
vizuális  
kommunikáció.

Kézi szerek:  
A választott  
sportágnak megfelelő,  
tornabot, gumikötél,  
gumiszalag,  
különböző méretű és  
súlyú labdák

Szerek:  
Szőnyegek, bordás

		fal, pad, zsámoly
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.	

### III./F

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszó gyakorlatokban</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek és az előző évfolyamon tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszertet megalapozása. Testi és lelki egészség, uszodai higiénia kialakítása Az élethosszig tartó sportolás, a testmozgás egyik lehetőségének megalapozása, élmény legyen az úszás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Előkészítő gyakorlatok a szárazföldön – rávezető és cél gyakorlatok Sorakozás és vonulás a derékig érő vízben. Járás a vízben; medence szélén végzett gimnasztikai gyakorlatok, úszó mozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbe ugrások; siklás és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. Járások, futások szerekekkel. A téri tájékozódás, tér érzékelés fejlesztése kis vízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. Siklás hason, háton kar és láb tempó bekapcsolásával, majd összekötésével  <i>Játékok a vízben:</i> Vízhez szoktató, úszó, vízbe ugró, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda, illetve röplabda jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Fogó játékok, vonatozás, gyöngyhalászás, halacszkázás, labdacica  <b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Uszodai rendszabályok, a víz mélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszás technikák vezető műveleteinek ismerete,		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.  <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.  <b>Kézi szerek:</b> A vízben használatos Trera-Band vízi eszközök – vízi öv, vízi nudli, kézre, lábra rögzített tépőzárás eszközök, vízi súlyzók, egyensúlyozó tányér, úszó deszka, úszó övek, úszó bóják – labdák, gumi táblák

önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben való mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyors úszás, hát úszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.

IV.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgás rendszerekben. Az egészséges szabadidő évszakonkénti eltöltése.</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek és az előző évfolyamban tanultak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. Alapvető higiéniai ismeretek megszerzése, a tudás bővítése a szabadidő helyes eltöltésére, az egészséges életmód és a szabadban végzett fizikai aktivitás iránti igény megalapozása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal (a lehetőségek függvényében):</i> Szabad, aktív játék tevékenység; szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok; hóember építése, célba dobások, csúszkálás jégen, szánkó húzó-toló verseny Korcsolya alapok: előre, hátra, megállás, koszorúzás Sífutás alapok: diagonál lépés, bottolás, botlökés, lendület, siklás-csúszás, hegymenet, légzés, páros bottolás, korcsolya lépések, lesiklás futó léccel Ügyességet, reakció gyorsaságot fejlesztő sportok kipróbálása: Görkorcsolyázás, gördeszkázás, kerékpározás, mini tenisz; tollaslabda, softball; frizbi, floorball, asztalitenisz, lánbtenisz, lánbtoll labda, karate, nordic-walking, és vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek: séta túra, számháború, lovaglás <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>

<p>ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete. A szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése. A környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése. Mások szándékainak tartós figyelembevétel, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező. A sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</p>

**2. évfolyam** végén a fejlesztés eredménye, mely beépíti az előző évfolyamon tanultakat és önmagukhoz való fejlődés mind fizikai és elméleti ismeretekben bővülő lehetőségeit.

<p><b>A fejlesztés várt eredménye a ciklus végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>A tanulók a tanár utasítása szerint az óra rendjét szolgáló alakzatváltozásokat automatikusan végzik a jelekre, szaknyelvre. Az egyre bővülő terminológiai fogalmakat, tanári közléseket segítség nélkül alakítják át mozgásos cselekvéssé.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.</p> <p>A testrészek megnevezése.</p> <p>A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.</p> <p>A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.</p> <p>Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzetének beállítása.</p> <p>Az iskolatáska gerinckímélő hordása.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.</p> <p>A testnevelés órák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.</p> <p>Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér és energia befektetés, valamint a mozgás kapcsolatok sokrétű felhasználásával.</p> <p>A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív alap készségek mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>A feladat végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekvés.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna alap gyakorlatok és feladat</i></p>
--	--

*megoldásban*

*Mozgásos kifejező, speciális képesség fejlesztés a gyermek táncokban*

Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.

A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.

A tanult tánc/ok és játékok térformáinak megvalósítása.

*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladat megoldásokban*

A futó, ugró és dobóiskolai alap gyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.

Közepes és nagy intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

Teljesítmény próbák az ajánlások alapján.

*Természetes mozgásformák a sportjátékok alap technikai és taktikai feladat megoldásaiban*

Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.

Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték előkészítő játékokban.

A játékfeladat megoldásából és a játék folyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.

A csapat érdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban*

Az alapvető esés technikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.

A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

Törekvés arra, hogy a támadó és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.

*Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszó gyakorlatokban*

Az általános uszodai rendszabályok, baleset megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.

Tudatos levegővétel.

Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.

Bátor vízbe ugrás.

A tanult úszásnem biztonságos végrehajtása. A tanult úszásnem hossza 50 m.

*Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgás*

	<p><i>rendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezet tudatos viselkedési szabályának ismerete.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p> <p>A szabad levegőn végzett testmozgáshoz valós természetes hozzáállás.</p>
--	--

### 3-4. évfolyam

A NAT bevezető és kezdő szakaszában a testnevelés és sport tanítása-tanulása a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel (ismeretekkel, jártasságokkal, készségekkel, képességekkel) ruházza fel a kisiskolásokat, amely későbbi cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza. Ez teszi alkalmassá őket arra, hogy a későbbiekben képesek legyenek sportági feladatok és mozgásrendszerek eredményes elsajátítására, motorikus képességeik hatékony fejlesztésére. Sajátos módszereivel, elsősorban mozgásos játékokkal és versengésekkel segíti a zökkenőmentes átmenetet a kötetlenebb óvodai élet és az önálló munkát követelő iskolai élet között, kötődést jelentő élményeket nyújt mozgásvágyuk fenntartásához.

A kezdeti egyenlőtlenségek kiegyensúlyozása és az azt követő többnyire differenciált fejlesztés aránya csökken. A tanítás-tanulás folyamatában minden szereplő a motiválás és a tanulásszervezés eredményeként már a teljesítményekre összpontosít. Ez az időszak biológiailag determináltan ideális a mozgástanulás és a sportműveltség megalapozására.

### 3. évfolyam

#### I.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Előkészítő és preventív mozgásformák</b> <b>Alaki képzés, a tanóra rendjének biztosításához.</b> <b>Szabadgyakorlati alapformák összekapcsolása</b> <b>természetes gyakorlatokkal.</b>	<b>Órakeret</b> <b>15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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 környezet tudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Folyamatosan, szabályozottan gyakoroltatni, alkalmazni a természetes gyakorlatokat a térben, a társsal és a társsal való együtt működésben. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá	

	<p>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.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rend gyakorlatok):</i> Tér és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák gyors kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. <b>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását célzó speciális mozgásanyag.</b></p> <p>Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermek aerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordináció-fejlesztő finom motoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Test séma, tér és test érzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energia befektetés tudatosságát és a test tudatot alakító, koordináció-fejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok test tartás javító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokás jellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izom csoportokra korrekációs céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása. Gyermek jóga gyakorlatok. Higiéniával és a környezet tudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás</p> <p><b>Szerek:</b> Zsámoly, pad, bordásfal</p> <p><b>Kézi szerek:</b> tornabot, labdák különböző méretű és súlyú, ugrókötel, gumi szalag</p>

<p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.</p> <p>A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.</p> <p>Higiéniiai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset megelőzés és elsősegély nyújtási alapismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Alakzat, test séma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.</p>

## II.

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák. Természetes gyakorlatok összekapcsolásával és feladat megoldásokkal.</b></p>	<p><b>Órakeret 15 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, hordások, emelések, kúszások, mászások, tolások-húzások:</i></p> <p>Fordulattal, ritmus és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgás kapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötel által meghatározott mozgás útvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.</p> <p>Szökdelések, el, fel és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan,</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>



<p>áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgás formából álló helyváltoztató mozgás sorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tér tárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.</p> <p><i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgás sorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgás sorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgás sorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).</p> <p><i>Tolások, húzások:</i> Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i> Társ emelések és társ hordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés és lengés gyakorlatok:</i> Mászó kötél, mászó rúdon, bordásfal, alacsonygyűrű, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.</p> <p><i>Egyensúly gyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználatával. Társas egyensúly gyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúly gyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből,</p>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p>Szerek. Az előzőekben használt szerek kiegészítése feladatnak megfelelően</p> <p>Kézi szerek: Az előző szerint figyelemmel a helyi lehetőségekre</p>
--	--

<p>előzetes és utólagos mozgással, egyensúly gyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.</p> <p><i>Támaszok:</i> Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támasz helyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támasz helyzetekből. Fel, le, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.</p> <p><i>A természetes hely és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerep, szabály és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyzetváltoztató alapkészségek felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés, lefutás. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal /vagy társakkal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Hely és helyzetváltoztató mozgás, tér érzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.</p>

## II./A

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Manipulatív természetes mozgásformák Sportági mozgásformák alapjainak előkészítése</b></p>	<p><b>Órakeret 44 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alap mozgások vezető műveletei.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy és kétkézese gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labda átadások játék helyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játék helyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labda átvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés és labda kontroll gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladat megoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgás feladatok meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel akadályok felhasználásával; kreatív feladat alkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labda vezetések feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése test résszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szerveszerűen.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú labda gyakorlatok Szabadgyakorlati alapformájú páros labda gyakorlatok Tartás javító nagylabda gyakorlatok Egyensúly és ügyességi gyakorlatok szer/kézi szer használatával</p> <p><i>A manipulatív alap készségek gyakorlása játékban</i> Szabály és feladatjátékok, sportjáték előkészítő játékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<p>Bonyolultabb játékeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.</p> <p>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.</p> <p>Térbeli és energia befektetésbeli ismeretek az eszközhasználatlal összefüggésben.</p> <p>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p> <p>A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.</p>

## II./B

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák a torna mozgásanyagának előkészítése.</b></p> <p><b>Mozgásos kifejező, speciális képesség fejlesztés gyermek táncokban.</b></p>	<p><b>Órakeret</b></p> <p><b>20 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett.</p> <p>Nyújtott karú támasz helyzetek. Eredményes mászó kulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.</p> <p>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>A torna jellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér, izom és egyensúly érzékelés továbbfejlesztése.</p> <p>A torna és a tánc elemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az esztétikus mozgás végrehajtásának rögzítése.</p> <p>A gyermek táncok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna:</i></p> <p>Torna előkészítő mozgásanyaga: talaj gyakorlatok (guruló átfordulás terpeszállásból előre és hátra terpeszállásba az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel – különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportba. Fellendülési kísérletek segítségadással vagy anélkül kézfallásba.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos</p>

<p>Kézen átfordulás oldalt: cigánykerék, emelkedés zsugor fejjállásba. Felugrás kéz támasszal különböző szerekre – zsugor kanyarlati ugrás ugró szekrényen – támaszugasok – bátor ugrás 2-3 részes ugró szekrényen – az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy mini trambulínról, egyéni, páros, társas egyensúly és gúla gyakorlatok.</p> <p>Alaplendület és leugrás gyűrűn, nyújtón és játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában, tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél és/vagy rúdászás kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobik gyakorlatok.</p> <p>Szabadgyakorlatok – nyak, kar, törzs, láb, összetett gyakorlatok – Szabadgyakorlatok kézi szerrel – labdával és zenével összekapcsolva Légzéssel kísért gimnasztikai gyakorlatok Mobilizáló gyakorlatok Nyújtó és az ízületeket lazító gyakorlatok Szabadgyakorlatok társsal végrehajtva Lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok A helyes ülés, állás, járás rávezető gyakorlatai Tartás javító nagylabda gyakorlatok</p> <p><i>Gyermek táncok:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által. Páros vagy társas tánc folyamatok összhangban. Motívum ismeret bővülése és az adott tánc/ok struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos tér formájú motívum füzérek, gyermek táncok.</p> <p>Ritmus gyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és gyermek tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok torna jellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgás pontosságra épülő torna és táncbemutatók.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A torna mozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok,</p>	<p>improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p>Szerek: Szőnyegek, svédsekreány, pad, zsámoly, dobbantó</p> <p>Kézi szerek: Nagylabda, gumi labda,</p>
---	--

ünnepek elnevezései.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Gurulás, fellendülés, kéz támasz, spicc, egyensúly gyakorlat, torna elem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.

## II./C

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladat megoldásokban</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A futó, ugró és dobó iskola alapgyakorlatai. Közepes és nagy intenzitású mozgások játékos körülmények között, játékban. Tartós futás egyéni tempóban járások közbeiktatásával. Álló rajt és vezényszavai. A kölyökatlétika eszközkészlete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétikai jellegű alap mozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az élményszerűséget biztosító, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés további erősítése és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a pontos és kitartó gyakorlás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járás és futógyakorlatok:</i> Járások és futó iskolai gyakorlatok meghatározott és folyamatosan változó lépés hosszal és lépés gyakorisággal; vágta futás; tartós futás (gördülő technika) különböző terepeken; rajt gyakorlatok és a guggoló rajt.</p> <p><i>Ugró és szökdelő gyakorlatok:</i> Ugró iskolai gyakorlatok, sorozat szökdelések az ugrás távolság és magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távol ugrás kísérletek elugró sávból guggoló vagy lépő technikával. Magas ugrás kísérletek átlépő technikával - komplex futó és ugró iskolai gyakorlat variációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében.</p> <p><i>Lökő, hajító és vetőmozgások:</i> Egy és két kezes hajító, lökő és vetőmozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Kislabda hajítás 3 lépéses dobó ritmusban. A mozdulat és reakció gyorsaság, az aerob képességek és a törzs erő fejlesztésének hangsúlyozása - kölyökatlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával -.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a</i></p>		<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> <p><i>Szerek:</i> tornaterem és udvar felszerelése az ugrás, dobás, futás fejlesztésére: szőnyegek, magasugró állvány és rúd, távolugró homokgödör,</p>

<p><i>kölyökatlétika versenyrendszerében:</i>  A kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló és páros ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.  A kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A futó, ugró és dobó feladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei idő és távolság mérés, atlétikai eszközök elnevezései.  A kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.  Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>		<p>időmérő,  mérőszalag</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>   <b>szaknyelv</b></p>	<p>Futó, ugró és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, köríves nekifutás, váltás, gát, sarok, talpgördülés.</p>	

## II./D

<p><b>Tematikai egység/  Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák a sportjátékok alap  technikai és taktikai feladat megoldásaiban</b></p>	<p><b>Órakeret  35 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.  Motivált tanulás a játék folyamatában.  Összjáték tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
<p><b>A tematikai egység  nevelési-fejlesztési  céljai</b></p>	<p>A sportjátékok alap technikai és taktikai feladat megoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.  A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.  A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgás válasz megtalálása.  A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.  A tevékenységek során az én központúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i>  Támadó és védő feladatok terület és ember fogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcel labda vezetéssel, játékos</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i>  vizuális kommunikáció.   <i>Matematika:</i> számolás,</p>

<p>passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labda vezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Szivacs/ kézilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. A kézilabda technikai szabályainak tanítása.</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.</p> <p><i>Mini röplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labda átvételek; labda kontroll gyakorlatok, lövő és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombusz alakzatban. A felállási forma alkalmazása Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p>Szabadgyakorlatok különböző nagyságú és súlyú labdákkal Szabad gyakorlati alapformájú társas gyakorlatok: különböző átadási módokkal Szabadgyakorlati alapformájú társas gyakorlatok: pattintott átadási móddal</p> <p><i>Sportjáték előkészítő játékok:</i> Létszám azonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszám fölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacs/kézilabda, mini kosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás, kézilabda, kosárlabda jelleggel. Fokozatos szabály bevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánk kosárlabda, mini röplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A játékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	<p>térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p> <p><b>Szerek:</b> Kis méretű kosár, kézi és röplabda, futball labda, mezek, kis méretű pályák alacsony kosár, kisméretű kapuk</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Labdaív, területvédelem, cselezés, ember fogás, terület foglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labda birtoklás, emberelőny, esély kiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

## II./E

<p><b>Tematikai egység/</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő</b></p>	<p><b>Órakeret</b></p>
---------------------------------	--	------------------------



Fejlesztési cél	jellegű feladat megoldásokban	10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Elemi esés technikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>A küzdő játékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.  Szabadgyakorlati alapformájú küzdő gyakorlatok Szabadgyakorlati alapformájú társas gyakorlatok  <i>Küzdő játékok:</i> Szabály és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdő elemekkel, küzdő játékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelmek.  <b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban. <b>Stressz- és feszültségoldó alapismeretek.</b>		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.  Szerek:  Zsámoly, pad, bordásfal, szőnyegek, azok a kiegészítő szerek, melyek a helyi lehetőségekhez igazodnak
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

## II./F

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszó gyakorlatokban</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
--	--	---------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gyors úszás vagy hátúszás közül egy úszás nem választása. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Hátúszás</b> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka). <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fej beállítás, csípő emelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton. <i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mély tartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás kísérletek, levegővétellel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><b>Gyorsúszás</b> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Úszások a mély vízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; hátra fordulásos levegővétellel; úszás szabadon.</p> <p><i>Ugrások, taposások:</i> beugrás és taposás a mély vízben (növekvő időtartamban); fejes ugrás és előkészítő gyakorlatai. A téri tájékozódás, tér és mélység érzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p> <p><b>Szerek:</b> Úszó deszka, Terra-Band vízi eszközök, labdák, karikák</p>

<p>koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Vízhez kötött játékok:</i> Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszó gyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda, illetve röplabda jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott úszás technikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az uszoda élet és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással. A vízben a mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejes ugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.</p>

### III.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerek az évszakoknak megfelelően	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezet tudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgás tapasztalat néhány szabadidős mozgás rendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok: hóember építése, csúszkálás jégen, céltárgyra való dobások, váltó futás célba dobással, szánkó verseny hóember kerüléssel, Sífutás alapjainak további gyakorlása Korcsolyázás az előző évben tanultak ismétlése és új elemekkel való bővítése. Ügyességet fejlesztő szerek bevonása: görkorcsolyázás, gördeszkázás, kerékpározás</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p> <p>Eszközök, szerek: a helyi lehetőséghez igazodva</p>

<p>Délutáni és hétvégi szabadidős és mozgásos tevékenységek: túrázás, lovaglás, mini tenisz, tollaslabda, T-ball, softball, frizbi, floorball, asztalitenisz, rögbi, mini golf, falmászás, karate, lánbtenisz, íjászat, lovaglás, nordic walking, vívás, birkózás</p> <p>A választott mozgás rendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alap technikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ alapismeretek - közlekedés balesetvédelmi akadálypályán - a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő és médiatudatosság. Alkalmazkodás a hideghez, meleghez. Az öltöző és gyakorló tér rendje és a felszerelés önellenőrzése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p> <p><b>szaknyelv</b></p>	<p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás.</p>

### A 3. évfolyam végén elvárt eredmények

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.</p> <p>Önálló pulzuszámolás.</p> <p>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.</p> <p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgás tanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és</p>
---	--

szabályozott energia befektetéssel.  
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.

*Természetes mozgásformák a torna jellegű feladat megoldásokban és gyermek táncokban*  
Részben önállóan tervezett 3-6 torna és/vagy tánc elem összekötése zenére is.  
A képesség szintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel és leugrás.  
Nyújtott karral történő támasz a támasz ugrások során.  
Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar, törzs és láb gyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.  
A tempó változások érzékelése és követése.  
A korának megfelelő többféle tánc stílus ismerete.  
A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladat megoldásokban*  
A futó, ugró és dobó iskolai gyakorlatok pontosságra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.  
A 3 lépéses dobó ritmus ismerete.  
A közepes és nagy intenzitású mozgások többször hosszabb ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.  
Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.  
A kölyökatléтика eszköz és versenyrendszerének ismerete.  
A kölyökatlétikával kapcsolatos pozitív élmények kifejezése.

*Természetes mozgásformák a sportjátékok alap technikai és taktikai feladat megoldásaiban*  
A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.  
Az alap technikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.  
Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.  
Az ember fogásos és a terület védekezés megkülönböztetése.  
Törekvés a legcélszerűbb játék helyzet megoldásra.  
A csapat érdeknek megfelelő összjátékra törekvés.  
A sportszerű viselkedés értéké válása.

*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban*  
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, viselkedés betartására törekvés.  
Az saját agresszió kezelése.  
Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

	<p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszó gyakorlatokban</i></p> <p>Egy úszásnemben 50 méter leúszása biztonságosan.  Fejes ugrással vízbe ugrás.  Az úszodai rendszabályok természetessé válása.  A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.  A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.  A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.  A szabadidőn, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	---

#### 4. évfolyam

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<p><b>Előkészítő és preventív mozgásformák</b></p> <p><b>Rend gyakorlatok a tanóra rendjének a biztosításához.</b></p> <p><b>Természetes gyakorlatok összekötése feladatokkal.</b></p>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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 környezet tudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Folyamatosan, szabályozottan gyakoroltatni, alkalmazni a rend gyakorlatokat, azok térbeli mozgását társsal való együttműködésben, és a felsoroltak alkalmazása koncentrációt igénylő játékok közben. Az elmúlt évben tanultak folyamatos ismétlése.	

	<p>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 egészség fejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rend gyakorlatok):</i> Tér és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák gyors kialakítása. Az órakezdés rendjének tudatos, önkontroll szabályozta megfelelés. A kialakított verbális és non verbális kommunikációs formák szerinti mozgás, gyors reagálás a jelekre. Alaki mozgássorok automatizálása. Harmonikus és természetes járással vonulás. Párokba fejlődés, kettes vonal, kettes oszlop kialakítása. Kör alakítása vonalból kézfogással.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok - 1-8. ütemű gyakorlatok - egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásjavító és a gerinc deformításokat megelőző/korrigáló és mobilizáló gyakorlatok testtájanként. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása.</p> <p>Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermek aerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyág fejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordináció fejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Test séma, tér és testérzékelés fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p>Testtartást javító gyakorlatok kézi szerrel: nagylabda, gumiszalag, tornabot. <b>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását célzó speciális mozgásanyag.</b></p> <p>Nyújtó és az ízületeket lazító gyakorlatok Mobilizáló gyakorlatok Légző gyakorlatok</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energia befektetés tudatosságát és a test</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><b>Szerek:</b> Pad, bordásfal, zsámoly, ritmuskeltő eszközök, ritmusos szövegek, tükör, Kézi szerek: különböző méretű és súlyú labdák, tornabot, ugrókötél, gumi szalag, kézi súlyzó</p>

<p>tudatot alakító, koordináció-fejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Koncentrációs játékok. Játékok testtartást javító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokás jellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása. Gyermekjoga gyakorlatok. Higiéniaival és a környezet tudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzuszámolás. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Higiéniai alapismeretek: a biológiai érissel járó testi változások alapismeretei. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. <b>Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok.</b> Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset megelőzés és elsősegély nyújtási alapismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Alakzat, test séma, helyes testtartás, sérülés-megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgás intenzitás, hajlékonyság, vélemény.</p> <p>Testhelyzetek – terpesz guggoló támasz, fekvő támasz, hátsó és oldalsó fekvő támasz, térdelő és guggoló állás, térdelő ülés</p> <p>Kartartások – rézsútos kartartások, hajlított kartartások, kéztartások – ökölbe, nyitott –</p> <p>Mozgásformák – lazítás, erősítés, ismétlésszám</p> <p>Testrészek – irányok, szerek, prevenció, gerincferdülés, lúdtalp, hasi légzés</p>

## II.

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</b></p>	<p><b>Órakeret 10 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------



<b>Előzetes tudás</b>	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játék helyzetekben.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvés biztonság kialakítása – lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével-</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Kiemelt feladat a futó gyorsaság, reakció gyorsaság és cselekvés gyorsaság fejlesztése, s ezáltal a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése, amit változó helyzetben alkalmaznak.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i>  Járások változó ritmusban és ritmusváltással, változó távokon és irányokkal, hátrafelé, ütem és lépés hossz szabályozással, oldal irányban keresztlépéssel, magas térd emeléssel.  Fordulattal, ritmus és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgás kapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötel által meghatározott mozgás útvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.</p> <p>Szökdelések, el, fel és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán.  Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgás sorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.</p> <p>Futó iskolai gyakorlatok: hosszú távú futások saját tempóban, lányok 2-3000m, fiúk 3-4000m.  Futás irányítva, jelekkel, feladatokkal – párokban is –  Futás akadályokon át, felfutások lépcsőn, lejtőn és vissza  Futás guggoló rajttal, rajt versenyek  Rövid távú vágta futások  Gyors futások irányváltoztatással</p> <p>Ugrások  Rövid idejű, fokozatosan növekvő erőszükséglet jelentő szökdelések, ugrások saját erő beosztással.  Ugrások egy, váltott, páros lábon 5-30mp-ig saját beosztással, ugró kötéllal is.  Fel, le és átugrások változatosan kiépített terepen.  Távolba és felfelé ugrások megkülönböztetése az erő közlés irányát</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i>  kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i>  műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Szerek:</i>  Szőnyegek, zsámoly, pad, bordásfal, ugrószekrény, mászórúd, kötel, bóják, jelző szalagok, időmérő, mérőszalag, KTK</p> <p><i>Kézi szerek:</i>  ugrókötel, labdák</p>

tudatosan irányítva, a két láb váltott használata az elrugaszkodáskor. Kötél hajtása egy, váltott, páros lábon szökdeléssel, áthajtási technikák különféle módokon, beugrással, nekifutással. Távol ugrás helyből és nekifutással, elugró sávból. Magas ugrás helyből és nekifutással.

*Lendítések, körzések:*

Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).

*Hajlítások és nyújtások:*

Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).

*Fordítások és fordulatok:*

Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).

*Tolások, húzások:*

Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.

*Emelések és hordások:*

Társ emelések és társ hordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

*Függés és lengés gyakorlatok:*

Mászó kötélen és rúdon, bordásfalon, alacsony gyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.

*Egyensúly gyakorlatok:*

Egyensúlyozó járás fokozataival: vonalon, padon, padmrevítő gerendáján, gerendán: előre, hátra, oldalra, helycserével is. Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúly gyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúly gyakorlatok.

*Gurulások, átfordulások:*

Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúly gyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.

*Támaszok:*

Haladás kéz támaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támasz helyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támasz helyzetekből. Fel, le, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

Támasz és függés gyakorlatok talajon, padon, padon és b. falon Mászás előre, hátra. Helyváltoztatás vízszintes és rézsútos padon, hason és hanyatt fekvésben, kéz és láb támaszban – rák-, pókjárás. Felugrások, és leugrások kéz támasszal különböző szerekre – pad, zsámoly, egy-két részes ugró szekrény.

Helyváltoztatások – előre, hátra, fel, le, gurulások, fordulatok, fekvésben és állásban a test hossz tengelye körül, felugrások.

Akadálypályák leküzdése a változatos térirányok, magasságokhoz, mélységekhez, felületekhez... alkalmazkodó mozgás cselekvésekkel.

Szabadgyakorlati alapformájú egyensúly és ügyességi gyakorlatok  
Szabadgyakorlati alapformájú küzdő gyakorlatok  
Állóképességet fejlesztő kézi szer – ugró kötél – gyakorlatok

*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*

Szerep, szabály és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató alapkészségek felhasználásával.

Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.

Sor és váltó versenyek torna feladattal.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A térbeli tudatosság (érezkelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.

Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal /vagy társakkal.

A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.

Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete. **Baleset-megelőzés, motoros tevékenységek során bekövetkező egyszerű sérülések kezelése.**

<b>Kulcsfogalmak/ fogalma szaknyelv</b>	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, tér érzékelés, testérzékelés, mozgás kapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.
---	---

## II./A

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Manipulatív természetes mozgásformák A sportági mozgásformák alapjainak előkészítése</b>	<b>Órakeret 44 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveleteinek használata..	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Dobások távolba s célba különböző méretű és súlyú labdával, a céltávolság növelésével. A dobások: egy, két kézzel előre, hátra, oldal, fej fölött, lábak között, Dobási/vetési kísérletek az oldalsíkban szerzett lendülettel előre és hátra. Gyors erejű célba dobások kis súlyú kézi szerrel távolságba függőlegesen és vízszintesen, dobások két kézzel, vetések, hajítások helyből, kilépésből, 2-3 lépéses koordinált lendületszerzéssel. Dobás formák mozdulatai különböző testhelyzetekből. Célzás álló és mozgó tárgyra – cél tárgy mozgásának bonyolítása, a mozgás sebesség viszonyainak variálása - Egy és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labda átadások játék helyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játék helyzetekben. <i>Rúgások, labda átvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés és labda kontroll gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p>Szerek: teremben/sportudvaron felállított eszközök</p> <p>Kézi szerek: Különböző méretű és súlyú labdák</p>

<p>használata feladat megoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgás feladatok meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel akadályok felhasználásával; kreatív feladat alkotással; labda dobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labda vezetések feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütések testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban</i> Szabály és feladatjátékok, sportjáték előkészítő játékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hiba százalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energia befektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás, gyors futás, vágta, hosszú távú futás, lépés hossz, mozgó célpont, váltó verseny, vita, érvelés

## II./B

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák: a torna mozgásanyagának előkészítése.</b> <b>Mozgásos kifejező képesség fejlesztés</b>	<b>Órakeret</b> <b>20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanult torna elemek, tánc mozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támasz helyzetek. Eredményes mászó kulcsolás.	

	<p>Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése. A koreografált mozgás sorok bemutatásakor a mozgás igazodik a zene ritmusához. A kreatív/ tanult mozgás készlet előhívható.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A torna jellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér izom és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. Növekvő erő kifejtés és lendületesebb végrehajtás, a saját mozgás kontrollja, a segítségadás megszervezése, tornászos testtartás – pontos kivitelezés automatizációja, a kéz és láb mozgások harmonizálása, megtartott egyensúlyi helyzetek. A torna és a tánc elemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgás végrehajtás rögzítése. A gyermek táncok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. Dalra, zenére végzett mozgások pontos ritmusának és esztétikájának fejlesztése és az alkotó mozgás kifejezés lehetőségei által a pszichomotoros tehetségfejlesztés. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna:</i> Torna mozgásanyaga: fészek, hátsó lefüggés /gyertya tanítása Kismacska előkészítése: felguggolás az ugró szekrényre és guggoló támaszból homorított leugrás – különböző szerekre; támasz ugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugró deszkáról és/vagy mini trambulínról, Kismacska tanításának szakaszolása: 1. ugrással előre felugrás lebegő támaszba, leugrás guggolásba 2. felugrás az ugró szekrényre lebegő támasszal függőleges repülés</p> <p>Egyéni, páros és társas egyensúly és gúla gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn, nyújtón és játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában torna gyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél és/vagy rúdmászás mászó kulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobik gyakorlatok.</p> <p><i>Gyermek táncok:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által.</p>	

<p>Páros vagy társas tánc folyamatok összhangban. Motívum ismeret bővülése és az adott tánc/ok struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívum füzérek, gyermek táncok.</p> <p>Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és gyermek táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i></p> <p>Kör játékok zenére, dalokra és mondókákra. Tánc motívumok különböző dialektusokból – ugrós tánc -, motívum füzérek zenére, ritmusra, énekhangra.</p> <p>Rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása.</p> <p>Mondókákra, versekre, mesés gyermekdalokra épülő tánc motívumok, etűdök és koreografált mozgás sorok, tánc stílus követése.</p> <p>A mozgás sorok kísérete: zene, tánc, kézi szerek – labda, szalag, tornabot-</p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok torna jellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgás pontosságra, épülő torna és tánc bemutatók.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A torna mozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Gurulás, fellendülés, kéz támasz, spicc, egyensúly gyakorlat, torna elem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés, etűd, tánc stílus, motívum füzér</p>

## II./C

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladat megoldásokban</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A sportági mozgásformák alapjainak fejlesztésénél használt módszerek és eszközök eredményes felhasználása – a futó, ugró és dobó iskola- Közepes és nagy intenzitású mozgások játékos körülmények között, játékban. Tartós futás egyéni tempóban járások közbeiktatásával. Álló rajt és vezényszavai. A kölyökatlétika eszközkészlete.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</b></p>	<p>Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.</p>	

<b>céljai</b>	Az élményszerűséget biztosító, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés további erősítése és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a precíz és kitartó gyakorlás.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járás és futógyakorlatok:</i> A sportági mozgásformák alapjainak fejlesztésénél használt módszerek és eszközök eredményes felhasználása: a futó, ugró és dobó iskola alapgyakorlatainál.</p> <p>Járások és futóiskolai gyakorlatok meghatározott és folyamatosan változó lépés hosszal és lépés gyakorisággal; vágta futás; tartós futás (gördülő technika) különböző terepeken; rajt gyakorlatok és a guggoló rajt.</p> <p><i>Ugró és szökdelő gyakorlatok:</i> Ugró iskolai gyakorlatok, sorozat szökdelések az ugrás távolság és magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távol ugrás kísérletek elugró sávból guggoló vagy lépő technikával; magas ugrás kísérletek átlépő technikával; komplex futó és ugró iskolai gyakorlat variációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében.</p> <p><i>Lökő, hajító és vetőmozgások:</i> Egy és kétkezes hajító, lökő és vetőmozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Kislabda hajítás 3 lépéses dobó ritmusban. A mozdulat és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs erő fejlesztésének hangsúlyozása a kölyökatléтика eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a kölyökatléтика versenyrendszerében:</i> A kölyökatléтика mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló és páros ugró iskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A kölyökatléтика eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A futó, ugró és dobó feladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei idő és távolság mérés, atlétikai eszközök elnevezései. A kölyökatléतिकai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Szerek:</i> zsámoly, ugró szekrény, pad, mérő-eszközök, jelző táblák, bóják, KTK</p> <p><i>Kézi szerek:</i> különböző méretű és súlyú labdák, súlyzók, gumi kötél, karikák</p>



<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Futó, ugró és dobó iskola, váltott lábú szökdelés, köríves nekifutás, váltás, gát, sarok, talp gördülés, lépéshossz, vágta, rajt helyzet
--	--

## II./D

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladat megoldásaiban</b>	<b>Órakeret 45 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>A sportági mozgásformák alapjainak fejlesztésénél használt módszerek és eszközök eredményes felhasználása: a futó, ugró és dobó iskola alapgyakorlatainál.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az előző évfolyamos fejlesztési feladatok emelkedő cselekvés biztonsággal és önállósággal történjen. A legmegfelelőbb dobási és elkapási módok kiválasztása játék közben, alkalmazkodás a labda nagyságához, útjához, ívéhez, sebességéhez. Önálló és sportszerű játék képessége alakuljon ki.</p> <p>A sportjátékok alap technikai és taktikai feladat megoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékfeladatok során a csapat érdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játék tevékenység során kialakuló döntés helyzetek során a célszerű mozgás válasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az én központúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Az előző évfolyamok ismereteinek bővítése: támadó és védő feladatok terület és ember fogással játékok közben; páros cselezési feladatok, testcel labda vezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labda vezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. A kézilabda technikai és taktikai szabályának bővítése Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapus játékkal.</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i></p>		<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</p>

<p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntető dobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.</p> <p><i>Mini röplabda:</i> Kosár érintés és alkar érintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labda átvételek; labda kontroll gyakorlatok, lövő és test cselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. A felállási forma alkalmazása. Terület nyitás támadásban. Terület szűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Sportjáték előkészítő játékok:</i> Létszám azonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacs /kézilabda, mini kosárlabda (streetball) jelleggel. Kis létszámú cicajátékok labdarúgás, kézilabda, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabály bevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok. Palánkkosárlabda, mini röplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A játékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	<p>értelmezése.</p> <p>Szerek: Zsámoly, bóják, karika, pad, jelző szalagok Kispályának megfelelő kapuk, palánkok, alacsony feszítésű hálók</p> <p>Kézi szerek: Különböző méretű és súlyú labdák</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Labdaív, terület védelem, cselezés, ember fogás, terület foglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labda birtoklás, emberelőny, esély kiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

## II./E

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban	Órakeret 5 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az előző évfolyamon tanult ismeretek bővítése, fizikai adottságok javulásával.</p> <p>Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.</p> <p>A támadó és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.</p> <p>Az önfejelem és önszabályozás továbbfejlesztése.</p> <p>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p>	

	<p>A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.</p> <p>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgás végrehajtással.</p>	
	<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
	<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>A küzdő játékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdő játékok:</i> Szabály és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdő elemekkel, küzdő játékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú küzdő gyakorlatok - tolások, húzások, kúszások - Szabad gyakorlatok - egyensúly és ügyességet fejlesztő Állóképességet fejlesztő szabad gyakorlatok ugró kötéllel Szabad gyakorlati alapformájú pad gyakorlatok az egyszerűtől az összetettig</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban. Délutáni mozgás tevékenységek szervezett mozgás körön belül.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink.</p> <p>Szerek: Különböző vastagságú szőnyegek, zsámoly, ugró szekrény, pad</p> <p>Kézi szerek: kézi súlyzók, tornabot</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

## II.F

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszó gyakorlatokban	Órakeret 5 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Víz biztos automatizált cselekvések az úszásban, hossza 50m</p> <p>Az előző évfolyamos ismeretek bővítése: vízbiztonság, siklás hason és háton, gyors, hát úszás. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p>	

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gyors-, hát-, mellúszás közül egy úszásnem választása 50-100m. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem technikájának rögzítése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
–	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b>	Felfekvés vízre, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, rajtkő, feszített víztükör, krallozás, vízfogás, fejes ugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.

### III.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben. Lehetőségek az évszaknak megfelelő mozgásformákkal.</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az előző évfolyamokon szabad levegőn végzett új sportági mozgások természetes hozzáállása. A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgás tapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. A sportolást követő alapvető higiéniai rutin kialakítása, a tudás és rutin bővítése a szabadidő helyes eltöltésére, az egészséges életmód és a szabadban végzett fizikai aktivitás gyakorlása által a belső igény kifejtése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Az előző évfolyamokban tanultak további következetes gyakorlása. 1. Szabad, aktív játék tevékenység, szabad mozgás a természetben, ügyességet fejlesztő szárazföldi mozgásformák: görkorcsolyázás, gördeszkázás; kerékpározás; mini tenisz, tollaslabda, T-ball, softball, frizbi, floorball, asztalitenisz, rögbi, minigolf, falmászás, karate, lábtenisz, íjászat, lovaglás, nordic walking, vívás, evezés, egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek 2. havas feladatok és játékok: hóember építés; csúszkálás jégen, szánkó húzó és toló verseny, váltó futás hóember kerüléssel		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.  <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.

<p>Sífutás alapjainak további bővítése Korcsolyázás alap gyakorlatok automatizált végrehajtása</p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok a helyi lehetőségek figyelembe vételével.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alap technikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő és médiatudatosság. Időjárásnak megfelelő öltözködés és környezetvédelem legalapvetőbb szabályai szerinti cselekvések begyakorlása.</p>	<p>Szerek, eszközök: CD, DVD, rajzok, képek, a választott és helyi adottságnak megfelelő szabadidős sporteszközök</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV sugárzás, közlekedési jelek, táblák, legfontosabb turista jelek, a test mozgató rendszerei</p>

#### 4. évfolyamon elvárható eredmények

<p><b>A fejlesztés várt eredményei ciklus végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgás formák</i></p> <p>A tanulók ismerik, értik a vezényszavakat, és végrehajtják a rend gyakorlatokat.</p> <p>Pontosan követik az általános bemelegítő, kézi szer és szer gyakorlatok végrehajtását, önállóan, zenére is.</p> <p>Önálló pulzusz mérés.</p> <p>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.</p> <p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgás tanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p>
---	---

	<p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energia befektetéssel.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladat megoldásokban és gyermektáncokban</i></p> <p>Részben önállóan tervezett 3-6 torna és/vagy tánc elem összekötése zenére is.</p> <p>A képesség szintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támasz ugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar, törzs és láb gyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempó változások érzékelése és követése.</p> <p>A korának megfelelő többféle tánc stílus ismerete.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladat megoldásokban</i></p> <p>A futó, ugró és dobó iskolai gyakorlatok precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobó ritmus ismerete.</p> <p>A közepes és nagy intenzitású mozgások többször hosszabb ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A kölyökatlétika eszköz és verseny rendszerének ismerete.</p> <p>A kölyökatlétikával kapcsolatos pozitív élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladat megoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alap szabályainak ismerete.</p> <p>Az alap technikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Az ember fogásos és a terület védekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet megoldásra.</p> <p>A csapat érdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értéké válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladat megoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.</p> <p>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.</p> <p>A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.</p> <p>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.</p>
--	--

A sportszerű küzdés, viselkedés betartására törekvés.  
 Az saját agresszió kezelése.  
 Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

*Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszó gyakorlatokban*

Egy úszás nemben 50-100 méter leúszása biztonságosan.  
 Fejes ugrással vízbe ugrás.  
 Az uszodai rendszabályok természetessé válása.  
 A tanult úszás nem fogalmi készletének ismerete.

*Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*

Legalább négy szabadidős mozgásforma és alap szabályainak ismerete.  
 A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alap technikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.  
 A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.  
 A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

A követelményben megfogalmazottaknak a teljesítmény *fittségi/tesztek/próbák* mutatószámai adnak jelzést. Ennek mérését évente kétszer végezzük el. Így a tanuló láthatja önmagához mérten mennyit fejlődött.

A követelmény objektív mutatói és teljesítmény próbák ajánlásai, - igazodási pontok - bárhol megoldhatók. Az összeállított adatok a kialakítandó jegy megállapításához.

	1. oszt.			2. oszt.		
	lány	fiú		lány	fiú	
1. tartós futás						
			4perc			5pec
2. foly. játék mozgás			6-8 perc			8-10 perc
3. célba dobás 5kisérlet 5m-ről 2 találat						6m-ről
4. szalon futás2x15m			gyenge közepes jó	gyenge közepes jó		
	10,0	9,0	8,2	9,3	8,5	7,6
5. labda vez. kézzel 2x15m				17,0	14,0	11,0
6. korlátozott futás10m/sec	8,0	7,2	6,4	6,8	6,0	5,2
7. ritmus váltásos futás/sec	8,8	8,2	7,6	8,5	8,0	7,5
8. reakció gyorsaság/db	7	10	13	12	15	18
9. egyensúlyozás/mp	12	16	20	22	28	34
10. egyensúlyzó járás/mp	15	12	9,0	13,4	10,4	7,8

	3. oszt.		4. oszt	
	Lány	fiú	lány	fiú
1. tartós futás				
		6perc	7	8 perc

2. folyam. játék mozgás	9-11	11-13 perc		11-13	14-14 perc	
3. célba dobás 5kísérlet 7m-ről 2 találat				8	9m-ről	
4. szalon futás2x15m	gyenge	közepes	jó	gyenge	közepes	jó
lányok	9,1	8,4	7,8	9,0	8,2	7,6
fiúk	9,0	8,2	7,4	8,8	7,8	7,2
5. labda vez. kézzel 2x15m						
lányok	16	13,5	11,5	14,5	12,2	10,5
fiúk	15,5	13,0	10,5	13,2	11,2	9,2
6. korlátozott futás10m/sec						
lányok	6,5	5,7	4,9	5,8	5,0	4,3
fiúk	6,1	5,3	4,6	5,2	4,6	4,0
7. ritmus váltásos futás/sec						
lányok	8,9	8,0	7,1	8,4	7,5	6,8
fiúk	8,7	7,8	6,9	8,2	7,3	6,6
8. reakció gyorsaság/db						
lányok	13	16	19	15	18	20
fiúk	13	16	19	16	19	21
9. egyensúlyozás/mp						
lányok	34	41	47	35	42	50
fiúk	24	33	40	35	42	50



10. egyensúlyzó járás/mp	15	12	9,0	13,4	10,4	7,8
lányok	11,7	9,2	6,7	10,0	7,4	6,0
fiúk	12,1	9,6	7,1	11,0	8,3	6,9
<i>A továbbhaladás feltételei:</i>						
A tantárgyi tudás tartalmait elfogadják, a tudáshoz kapcsolódó tanulási teljesítményekre összpontosítanak.						
Az órakezdés tudatos, önkontrollal szabályozva történik. A kialakított verbális és non verbális kommunikációs formákat betartják.						
A tanári, önálló és társ által közvetített hiba javítás irányítását követik.						
Változatos tér irányokban tudnak tükrözni, mindkét tengely körüli mozgásokban biztonsággal cselekszenek.						
A tartási rendellenességeiket felelősséggel kompenzálják a tanult prevenciós gyakorlatokkal.						
A tanult anyag visszaadásában, edzettségi szintben önmagukhoz mérten láthatóan, mérhetően fejlődnek.						
A természetes mozgások harmonikusak, a futások, dobások, ugrások közelítik a sportági technikát.						
A versengésben a játék szerepeket tudomásul veszik, a szabályokat betartják, a tanári, esetenkénti tanulói irányító/bírói szerepét elfogadják.						
A motorikus emlékezetük automatizáltan működik a koreografált mozgássorok bemutatásakor.						
A tisztaságot, a fittséget, a sportos életmód külső és fizikai megjelenését értéknek tekintik.						