

Vörösmarty Mihály Katolikus Általános Iskola és Óvoda

helyi tanterve

TESTNEVELÉS 1-4. ÉVFOLYAM

Évfolyam	1.	2.	3.	4.
Heti óraszám	5	5	5	5
Éves óraszám	180	180	180	180

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

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

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

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

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók

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

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

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

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

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

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

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

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőltetnül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak

játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

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

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

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

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

A néptánc tanítása komplex művészetpedagógiai tevékenység, amely által a tanuló sajátos kifejezőeszköz birtokába jut, kiegészítve a nyelvi, a zenei és a vizuális kifejezőeszközök táráát. A tánc a mozgást a művészetek oldaláról ismerteti meg a tanulóval, értékesen kiegészítve a testnevelés órákon történő mozgásfejlesztést. A tánc tanítása a testnevelés órák keretében is történhet, megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével.

A tánc és a zene elválaszthatatlan kapcsolatából adódóan a tánc tanítása különleges zenei élményt is nyújt: a tanuló a mozgás által egész testében érzékeli a kísérő zenét, a zene aktív befogadjává válik. A néptánc tanítása során a tanuló számos olyan népdalt ismer meg, amely kiegészíti az ének-zene órán tanult dalok táráát, mozgással összhangban énekel, a hangszeres dallamokat is közelebb érzi magához a táncolás által, a népzene így eredeti funkciójában éli át. Az ének-zene órán is alkalom nyílik arra, hogy az éneklést vagy zenehallgatást mozgással kapcsolják össze megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével.

A néptánc tanítása hatékonyan járul hozzá a magyarságtudat erősítéséhez, ugyanakkor közvetlen tapasztalat és élmény által teszi fogékonyvá a tanulót a szomszéd – esetleg távolabbi – népek hagyományai, kultúrája iránt. Néptánc és népzene hagyományunk egy évezred európai műveltségének lenyomatát őrzi, ezért megismerése nemcsak a Kárpát-medencében élő más népek kultúrája iránt teszi fogékonyvá a tanulót, hanem európai művelődéstörténeti összefüggések megértéséhez is hozzásegíti. A nemzetiségi iskolákban a néptánc-tanítás az identitás őrzésének egyik alapvető eszköze lehet.

A tánc tanítása fejleszti a ritmusérzéklet, a térérzéklet, a testtartást és a mozgáskoordinációt, amely a mindennapi élet számos területén fontos a tanuló számára. Hozzájárul az egészség megőrzéséhez, fejleszti a társas kapcsolatok iránti érzéklet: együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére ösztönöz.

Az iskolai tánc-tanulás bekapcsolódási lehetőséget biztosít a tanuló számára a táncos kulturális életbe: a tánc- és mozgásművészet értő befogadjává, a táncos szórakozás (táncházak, táncos szórakozóhelyek) aktív részesévé formálja.

A kerettanterv nem említi konkrét táncokat, hiszen a tanmenetbe bekerülő táncok, táncstílusok kiválasztása a tanár feladata az iskola és az osztály/csoport adta lehetőségek gondos mérlegelése után. Azt az elvet azonban rögzíti, hogy a tánc tanításának elsődleges célja a táncolás, az éneklés és a játék örömeinek, közösségformáló erejének megélése, képességfejlesztő hatásainak kiaknázása. Az esetleges produkció létrehozása csak jóval ezek után következő szempont lehet. Azt az elvet is rögzíti, hogy a tanuló lehetőség szerint saját szűkebb hazájának néphagyományából kiindulva ismerkedjen a tánc és mozgás világával, fokozatosan bővítve a megismert stílusok körét.

A kerettantervben szereplő tematikai egységek nem időben követik egymást. Az órák anyaga általában több tematikai egység, amelyeket a tanár belátása szerint arányosan oszt el az adott időkeretben, vagy akár többet is alkalmaz párhuzamosan. Ezért nem történik utalás az egyes tematikai egységekhez ajánlott óraszámra. A kerettanterv anyagát heti egy – az öt mozgásos óra egyike – órára terveztük.

A tánc tanításának tárgyi feltétele a megfelelő méretű, megfelelően rugalmas padlózatú, jól szellőztethető terem, valamint a megfelelő hangminőségű és teljesítményű zenelejátszó berendezés.

TESTNEVELÉS 1–2. ÉVFOLYAM

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1–2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömező mozgáson keresztül kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az

ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

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

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

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

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

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

és népi játékok adaptív alkalmazása.

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

Az 1–2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 360 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám		
	1-2. évf.	1. évf.	2. évf.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	28	14	14
Kúszások és mászások	28	14	14
Járások, futások	36	18	18
Szökdelések, ugrások	44	22	22
Dobások, ütések	20	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	40	20	20
Labdás gyakorlatok	60	30	30
Testnevelési és népi játékok	36	18	18
Küzdőfeladatok és -játékok	18	9	9
Foglalkozások alternatív környezetben	50	25	25
Összes óraszám:	360	180	180

TESTNEVELÉS 1.ÉVFOLYAM

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	14
Kúszások és mászások	14
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	22
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	30
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és –játékok	9
Foglalkozások alternatív környezetben	25
Összes óraszám:	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése – 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása – Alakzatok megismerése és alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony, fejleszteni statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása	– menet- és futásgyakorlatok; – oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; – botgyakorlat, – babzsákgyakorlat, – labdagyakorlat, – karikagyakorlat, – ugrókötel-gyakorlat, – utasítás, – szóban közlés, – bemutatás, – bemutatás, – statikus gyakorlatelemek elnevezései	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra
– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása		

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel – Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók – Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése – Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése – A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése	– utánzó gyakorlatok, – kúszások-mászások kifejezései – irányváltoztatás, – sorverseny, – váltóverseny	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban és fordulatokkal, egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal – Járások mély és magas súlyponti helyzetekben, valamint egyéb utánzó formákban – Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra – A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással – Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett – Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal – Folyamatos futások 4-6 percen keresztül	– járás, utánzó járás, – futás, – mozgásirány, – állórajt, rajtjel, – kartartás, – lendítés, hajlítás, – szabály, – sebesség, – váltás, – lépéshossz, – perc, – távtartás, – térdemeléssel futás, – saroklendítéssel futás	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére – Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le – Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása – Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba – Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével	– felugrás, elugrás, – indiánszökdelés, – sasszé, galopp, – oldalazó szökdelés, – méter, – elugrási hely, – leérkező hely, – ritmus	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra – Ének-zene

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben – Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben – Alsó dobás két kézzel társhoz – Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben – Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra – Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz segítségével társhoz vagy célfelületre	– dobás, – gurítás, – lökés, – hajítás, – terelés, – ütés, – célfelület, – dobásirány, – ütőfogás, – tenyeres oldal, – fonák oldal	– Matematika – Környezet – Digitális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben		

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása – A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése – Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása – Egyszerű támaszgrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása – Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel – Függésben alaplendület – Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek – Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban – Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző	– egyensúly, – támasz, – függés, függőállás, – gurulás, – gurulóátfordulás, – mérlegállás, – tarkóállás, – „csikórugdalózás”, – mászás, – mászókulcsolás, – vándormászás, – bátorugrás, – pókjárás, rákjárás, – főkajárás, – medvejárás, – sántaróka-járás, – nyúlugrás, – térdelés, – felguggolás, – alaplendület, – madárfogás	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások – Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal – Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása		

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – Magasan érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele – Ismerkedés a kézzel, lábbal és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel	– mellső átadás, – felső átadás, – alsó átadás, – egy- és kétkezes átadás, – labdavezetés, – labdaelkapás, – labdakezelés, – labdaív, – pattintó érintés, – gurítás, – bekísérés, – görgetés	– Matematika – Környezetismeret – Digitális kultúra

– A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések – A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása		
--	--	--

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;

a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása	– szabályjátékok – népi és körjátékok – utánzó játékok – fogójátékok – statikus és dinamikus akadályok – ugróiskola – sorverseny – akadályverseny	– vizuális kultúra – környezetismeret – ének – magyar irodalom

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó tudásanyaggal való ismerkedés – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása		

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliségára, valamint az alaklásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése		

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és -játékok

ÓRASZÁM: 9 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal – Az állásban és egyéb kiindulópályázatokban végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával	– húzások, tolások, – önkontroll, – sportszerű küzdelem, – esések, – lábérítések, – kézérítések, – asszertivitás, – közvetlen kontakt, – pillanatnyi kontakt	– Környezetismeret – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása – A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során – A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül		

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 25 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása – Szabadtéri népi játékok elsajátítása – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben űzhető sportágak megismerése	– időjárás, – öltözködés, – szabadtéri foglalkozások, – téli játékok, – nyári játékok, – síelés, – korcsolyázás, – túrázás, – tájékozódás, – közlekedési szabályok, – természetvédelem	– Magyar nyelv és irodalom – Környezetismeret – Technika és tervezés

TESTNEVELÉS 2. ÉVFOLYAM

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	14
Kúszások és mászások	14
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	22
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	30
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és –játékok	9
Foglalkozások alternatív környezetben	25
Összes óraszám:	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése – 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása – Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása	– menet- és futásgyakorlatok; – oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; – botgyakorlat, – babzsákgyakorlat, – labdagyakorlat, – karikagyakorlat, – ugrókötel-gyakorlat, – utasítás, – szóban közlés, – bemutatás, – bemutattatás, – statikus gyakorlatelemek elnevezései	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek – megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása		

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel – Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók – Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése – Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése – A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése	– utánzó gyakorlatok, – kúszások-mászások kifejezései, – irányváltoztatás, – sorverseny, – váltóverseny	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

TÉMAKÖR: Járások, futások**ÓRASZÁM: 18 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban és fordulatokkal, egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal – Járások mély és magas súlyponti helyzetekben, valamint egyéb utánzó formákban – Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra – A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással – Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett – Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal – Folyamatos futások 4-6 percen keresztül	– járás, utánzó járás, – futás, – mozgásirány, – állórajt, rajtjel, – kartartás, – lendítés, hajlítás, – szabály, – sebesség, – váltás, – lépéshossz, – perc, – távtartás, – térdemeléssel futás, – saroklendítéssel futás	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások**ÓRASZÁM: 22 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére – Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le – Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása – Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba – Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével	– felugrás, elugrás, – indiánszökdelés, – sasszé, galopp, – oldalazó szökdelés, – méter, – elugrási hely, – leérkező hely, – ritmus	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra – Ének-zene

TÉMAKÖR: Dobások, ütések**ÓRASZÁM: 10 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben – Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben – Alsó dobás két kézzel társhoz – Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben – Kétkezes mellő lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra	– dobás, – gurítás, – lökés, – hajítás, – terelés, – ütés, – célfelület, – dobásirány, – ütőfogás, – tenyeres oldal, – fonák oldal	– Matematika – Környezet – Digitális kultúra
Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz segítségével társhoz vagy célfelületre – Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben		

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása – A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése – Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása – Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása – Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel – Függésben alaplendület – Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén) – Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban	– egyensúly, – támasz, – függés, függőállás, – gurulás, – gurulóátfordulás, – mérlegállás, – tarkóállás, – „csikórugdalózás”, – mászás, – mászókulcsolás, – vándormászás, – bátorugrás, – pókjárás, rákjárás, – fókajárás, – medvejárás, – sántaróka-járás, – nyúlugrás, – térdelés, – felguggolás, – alaplendület, – madárfogás	– Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra
– Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások – Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal – Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása		

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – Magasan érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele	– mellső átadás, – felső átadás, – alsó átadás, – egy- és kétkezes átadás, – labdavezetés, – labdaelkapás, – labdakezelés, – labdaív, – pattintó érintés, – gurítás, – bekísérés, – görgetés	– Matematika – Környezetismeret – Digitális kultúra
– Ismerkedés a kézzel, lábbal és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel – A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések – A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása		

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**ÓRASZÁM: 18 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;

a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és

együttműködési készsége megmutatkozik;

- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása	– szabályjátékok – népi és körjátékok – utánzó játékok – fogójátékok – statikus és dinamikus akadályok – ugróiskola – sorverseny – akadályverseny	– vizuális kultúra – környezetismeret – ének – magyar irodalom

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó tudásanyaggal való ismerkedés – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása		

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliségére, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése		

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és -játékok

ÓRASZÁM: 9 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Ismerkedés a bőrérzés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal – Az állásban és egyéb kiindulópályázatokban végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékenységet, az erőt fejlesztő, társérzés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös	– húzások, tolások, – önkontroll, – sportszerű küzdelem, – esések, – lábérzések, – kézérzések, – asszertivitás, – közvetlen kontakt, – pillanatnyi kontakt	– Környezetismeret – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása – A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során – A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül		

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 25 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása	– időjárás, – öltözködés, – szabadtéri foglalkozások, – téli játékok, – nyári játékok, – síelés,	– Magyar nyelv és irodalom – Környezetismeret – Technika és tervezés

– Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák) – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben üzhető sportágak megismerése Úszás <i>(Amennyiben adottak a feltételek.)</i> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. - Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása - A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése - A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése - Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül - Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton - A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai <i>(amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni)</i> - Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása - A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése - Víz alatti úszások - Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése	– korcsolyázás, – túrázás, – tájékozódás, – közlekedési szabályok, – természetvédelem - felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás
---	--

TESTNEVELÉS 3–4. ÉVFOLYAM

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

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

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

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

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

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

A tantárgy tanulása során a tanulók jártasságot szereznek a különböző néptáncokból.

Megismerik azok történetét, a hozzátartozó viselkedés szabályait és a mindennapok magatartásformáit.

Kiemelt kompetenciák a gyermektánc területén

Szakmai kompetenciák

- A mozgás és a zene kapcsolatának kialakítása, összhangja
- A helyes testtartás, a tudatos légzés megismerése
- A néptánc alapjainak, technikai elemeinek ismerete
- A koreográfiák kivitelezése
- A képességek (a ritmusérzék, a tér- és formaérzék, a stílusérzék, előadói készség, koncentrálóképeség) fejlesztése
- A viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak elsajátítása, alkalmazása
- Az idegen szavak, kifejezések kiejtése, alkalmazása
- A táncok történeti háttérének ismerete

Személyes kompetenciák

- Az esztétikai érzék fejlesztése
- A tánc iránti szeretetet mélyítése
- Lelkiismeret, önfegyelem, önkontroll kialakítása
- A fizikai és lelki állóképesség fejlesztése
- Az értelmi és érzelmi intelligencia szintjének emelése
- A múlt és jelen értékeinek befogadására nevelés

Társas kompetenciák

- A közösségi magatartás (közös alkotás öröme, alkalmazkodás, kapcsolatteremtés, aktív szerepvállalás, a társak elfogadása, tiszteletben tartása) formáinak kialakítása, gyakorlati alkalmazása
- A táncos partnerkapcsolat kialakítása
- Csoportos bemutatásnál a figyelmes együttműködésre nevelés
- A táncművészetek iránti érdeklődés felkeltése
- A környezet megővésének fontossága
- Az egymás segítése és saját egészségünk megővése iránti igény kialakítása

Módszerkompetenciák

- A nyitottságra, az ismeretek befogására nevelés
- A tanulás tanulása (a rendszeres és igényes munkára, a hatékony, önálló gyakorlásra nevelés)
- Művészi önkifejezés fejlesztése
- Az esztétikai érzék fejlesztése a táncelőadások rendszeres látogatásával, táncelemzéssel
- A kiemelkedő alkotók megismerése a hazai és nemzetközi néptánc mozgalomban
- Az elsajátított viselkedéskultúra gyakorlati alkalmazása

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

A 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 340 óra, szabadon felhasználható 20 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám		
	3-4. évf.	3.évf.	4.évf.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	30	15	15
Kúszások és mászások	28	14	14
Járások, futások	30	15	15
Szökdelések, ugrások	20	10	10
Dobások, ütések	26	13	13
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	40	20	20
Labdás gyakorlatok	78	39	39
Küzdőfeladatok és –játékok	30	15	15
Foglalkozások alternatív környezetben	46	23	23
Testnevelési és népi játékok	32	16	16
Összes óraszám:	360	180	180

TESTNEVELÉS 3. ÉVFOLYAM

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	14
Járások, futások	15
Szökdelések, ugrások	10
Dobások, ütések	13
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	39
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Testnevelési és népi játékok	16
Összes óraszám:	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete – 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Alakzatok alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése	– menet- és futásgyakorlatok, – oszlop-, sor-, kör-szétszórt alakzat, – botgyakorlat, – babzsákgyakorlat, – labdagyakorlat, – karikagyakorlat, – ugrókötel-gyakorlat, – utasítás, – szóban közlés, – bemutatás, – bemutattatás, – statikus gyakorlatelemek elnevezései	– Technika és tervezés – Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra
– Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére		

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása – Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával – Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken – A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése – Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal – Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken – Akadálypályák leküzdése – Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	– függőleges, – vízszintes, – akadálypálya, – páros feladatok, – csapatfeladatok, – mászás fel-le, – függés	– Technika és tervezés – Matematika – Vizuális kultúra

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban – Járások egyensúlyvesztő feladatokkal – Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben – A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva – Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva – Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett – Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással – 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre – Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal – Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben – Folyamatos futások 6-8 percen keresztül	– futó ritmus, – futó tempó, – tempótartás, – vezényszó, – célvonal, – futósáv, – másodperc, – sprint – vágta futás, – oldalazó futás, – keresztlépés	– Technika és tervezés – Matematika – Vizuális kultúra – Ének-zene

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások**ÓRASZÁM: 10 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatletika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása – Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel – Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben – Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban – Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel – Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba – Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra – Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	– lendületszerzés, – ismétlésszám, – ugrókötlékhajtás, – ütem, – elugró sáv, – centiméter, – talajra érkezés, – elugró láb, – lendítő láb, – átlépő technika, – optimális sebesség, – kísérletszám	– Matematika – Vizuális kultúra – Ének-zene – Technika és tervezés

TÉMAKÖR: Dobások, ütések**ÓRASZÁM: 13 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak – Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel – Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra – A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben – Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra – Füle labda, gumidiszkosz, szoknyáslabda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra – Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése – Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása – Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása – Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	– egykezes dobás, – vetés, – lendületszerzés, – röppálya, – kirepülési szög, – távolságmérés, – távolságbecslés, – tenyeres ütés, – fonák ütés – csapóütés, – labda terelése	– Digitális kultúra – Vizuális kultúra – Technika és tervezés

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**ÓRASZÁM: 20 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és

egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása – Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében – A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása – Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével – Zsugorfejjállás elsajátítása – Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan – Kézénátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása – Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása – Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal – Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül – Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével – Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon – Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal – Mászókulcsolással mászás elsajátítása fokozódó gyorsasággal	– tarkóállás, – kézállás, – zsugorfejjállás, – kézénátfordulás oldalra, – hajlékonyság, – harántspárga, – oldalspárga, – híd, – bakugrás, – függőleges repülés, – kéztámasz, – segítségadás, – akarat	– Technika és tervezés – Környezetismeret – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során – Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása – A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között – Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása		

MAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 39 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az	– belső, külső, teljes csüd, – dekázás, – alkalmazkodás, – figyelemmegosztás, – társak megjátszása, – alacsony és magas labdavezetés, – kosárérintés, – alkarérintés, – szemkontaktus, – érintőfelület	– Vizuális kultúra – Matematika – Magyar nyelv- és irodalom – Technika és tervezés

időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása – A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre – Kézzel, lábbal és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel		
--	--	--

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és -játékok

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása – Az állásban és egyéb kiindulópályázatokban végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű	– ellenfél tisztelete, – felelősség, – tompítás, – esések, – gördülések, – grundbirkózás, – mögé kerülés, – kitolás, – asszertivitás, – önvédelem, – menekülés, – önuralom, – kitartás	– Környezetismeret – Vizuális kultúra – Környezetismeret

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül – Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben – A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása – Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával – Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával		

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 23 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása	– görkorcsolyázás, – sportöltözet, – ütős játékok, – lovaglás	– Technika és tervezés. – Környezetismeret

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása – A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal – A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése		

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;

a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása	– szabályjátékok – népi és körjátékok – utánozó játékok – fogójátékok – statikus és dinamikus akadályok – ugróiskola – sorverseny – akadályverseny	– vizuális kultúra – környezetismeret – ének – magyar irodalom

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó tudásanyaggal való ismerkedés – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása		

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése		

TESTNEVELÉS 4. ÉVFOLYAM

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	14
Járások, futások	15
Szökdelések, ugrások	10
Dobások, ütések	13
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	39
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Testnevelési és népi játékok	16
Összes óraszám:	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete – 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Alakzatok alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése – Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére	– menet- és futásgyakorlatok, – oszlop-, sor-, kör-szétszórt alakzat, – botgyakorlat, – babzsákgyakorlat, – labdagyakorlat, – karikagyakorlat, – ugrókötel-gyakorlat, – utasítás, – szóban közlés, – bemutatás, – bemutatattatás, – statikus gyakorlatelemek elnevezései	– Technika és tervezés – Matematika – Környezetismeret – Vizuális kultúra

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása – Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a	– függőleges, – vízszintes, – akadálypálya, – páros feladatok, – csapatfeladatok,	– Technika és tervezés – Matematika – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával – Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken – A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése – Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal – Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken – Akadálypályák leküzdése – Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	– mászás fel-le, – függés	

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban – Járások egyensúlyvesztő feladatokkal – Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben – A Kölyöklátika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva	– futó ritmus, – futó tempó, – tempótartás, – vezényszó, – célvonal, – futósáv, – másodperc, – sprint – vágta futás, – oldalazó futás, – keresztlépés	– Technika és tervezés – Matematika – Vizuális kultúra – Ének-zene

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva – Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett – Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással – 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre – Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal – Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben – Folyamatos futások 6-8 percen keresztül		

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása – Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel – Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben	– lendületszerzés, – ismétlésszám, – ugrókötlékhajtás, – ütem, – elugró sáv, – centiméter, – talajra érkezés, – elugró láb, – lendítő láb, – átlépő technika,	– Matematika – Vizuális kultúra – Ének-zene – Technika és tervezés

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban – Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel – Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba – Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra – Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	– optimális sebesség, – kísérletszám	

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak – Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel – Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társához vagy célra – A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben – Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből,	– egykezes dobás, – vetés, – lendületszerzés, – röppálya, – kirepülési szög, – távolságmérés, – távolságbecslés, – tenyeres ütés, – fonák ütés – csapóütés, – labda terelése	– Digitális kultúra – Vizuális kultúra – Technika és tervezés

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra – Fűles labda, gumidiszkosz, szoknyáslabda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra – Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése – Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása – Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása – Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva		

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása – Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében – A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása – Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével – Zsugorfejjállás elsajátítása – Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan – Kézénátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása – Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása	– tarkóállás, – kézállás, – zsugorfejjállás, – kézenátfordulás oldalra, – hajlékonyság, – harántspárga, – oldalspárga, – híd, – bakugrás, – függőleges repülés, – kéztámasz, – segítségadás, – akarat	– Technika és tervezés – Környezetismeret – Vizuális kultúra

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal – Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül – Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével – Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon – Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal – Mászókulcsolással mászás elsajátítása fokozódó gyorsasággal – Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során – Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása – A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között – Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása		

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 39 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;

- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása – A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre – Kézzel, lábbal és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel	– belső, külső, teljes csüd, – dekázás, – alkalmazkodás, – figyelemmegosztás, – társak megjátszása, – alacsony és magas labdavezetés, – kosárérintés, – alkarérintés, – szemkontaktus, – érintőfelület	– Vizuális kultúra – Matematika – Magyar nyelv- és irodalom – Technika és tervezés

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és -játékok

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;

- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása – Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül – Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben – A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása	– ellenfél tisztelete, – felelősség, – tompítás, – esések, – gördülések, – grundbirkózás, – mögé kerülés, – kitolás, – asszertivitás, – önvédelem, – menekülés, – önuralom, – kitartás	– Környezetismeret – Vizuális kultúra – Környezetismeret

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával – Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával		

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 23 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása – A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal – A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése	– görkorcsolyázás, – sportöltözet, – ütős játékok, – lovaglás	– Technika és tervezés. – Környezetismeret

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;

a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása	– szabályjátékok – népi és körjátékok – utánzó játékok – fogójátékok – statikus és dinamikus akadályok – ugróiskola – sorverseny – akadályverseny	– vizuális kultúra – környezetismeret – ének – magyar irodalom

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó tudásanyaggal való ismerkedés – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása		

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése		
– A legfontosabb naptári ünnepek megnevezése.	– újév – viselet	

A tanult táncstílusok körének bővítése

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló:

- a táncokat, táncstílusokat fokozatosan ismerjen meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– A tanult táncstílusok felismerése irányítással, a táncok nevének megismerése, a kísérő zene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek fokozatos megismerése, megszokása. – Tanult táncstílusok körének bővítése. – A táncokhoz kapcsolódó dalok számának bővülése – A magyar néptánc alapvető tánc típusainak ismerete.	– táncegység – népcsoport – nép	– Ének-zene: népzene, népi gyermekjátékok, éneklés ritmikus mozgással

Improvizációs készség fejlesztése

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló:

- a tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségét megtapasztalja;
- az alkotó mozgás örömét megélje;
- a magyar néptánc improvizációs jellegét tudatosítsa.

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Fogalmak	Kapcsolódási pontok
– Néhány motívum elsajátítása után önálló felidézésük. – Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve egyszerű táncfolyamat létrehozása.	– rögtönzés – lépés – pár vezetése	– Ének-zene: zenei fantázia fejlesztése zenei játékkal, ritmikus és énekes szabad rögtönzésekkel