

# TESTNEVELÉS

## 1-4.

### Célok és feladatok

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Az esztétikai élmény átélése, a kifejező-készség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

Mivel helyi adottságaink nem teszik lehetővé 1-2-3. évfolyamon az úszásoktatást, ezért a 4. évfolyamon vezetjük be, figyelembe véve az 1-2-3. évfolyam fejlesztési céljait és követelményeit. A fennmaradó órákat a természetes mozgásformákra fordítjuk az alternatív és szabadidős mozgásrendszerek tematikai egységben.

## Az értékelés elvei

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

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

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

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

### Az értékelés alapja, szempontjai

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

## Óraterv

	1. évfolyam	2. évfolyam	3. évfolyam	4. évfolyam
<b>Heti óraszám</b>	5	5	5	5
<b>Éves óraszám</b>	180	180	180	180

### A TANULÓK FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK MÉRÉSE TESTNEVELÉS ÓRÁN

**Célja:** megvizsgálni a tanulók 10 hónap alatti fejlődését. Visszajelzés a nevelő-oktató munka hatékonyságáról

	FELSŐ TAGOZAT	ALSÓ TAGOZAT
	fizikai képességek	
T A N É V E L E J É N	Cooper teszt: 12 perces futás	2 iskolakör (kb. 1000 m) futás
	helyből távolugrás páros lábbal	helyből távolugrás páros lábbal
	medicinlabda hajítás hátra – lányok 2 kg, fiúk 3 kg	medicinlabda hajítás hátra – lányok 1 kg, fiúk 2 kg
	4 ütemű fekvőtámasz (60 másodpercig)	
	<i>súlypontemelkedés</i>	
V V E N T A N É G E N	Cooper teszt: 12 perces futás	2 iskolakör (kb. 1000 m) futás
	helyből távolugrás páros lábbal	helyből távolugrás páros lábbal
	medicinlabda hajítás hátra – lányok 2 kg, fiúk 3 kg	medicinlabda hajítás hátra – lányok 1 kg, fiúk 2 kg
	4 ütemű fekvőtámasz (60 másodpercig)	
	<i>súlypontemelkedés</i>	

## 1. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
1. évfolyam	5	180

## A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
1. Előkészítő és preventív mozgásformák	10
2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	37
3. Manipulatív természetes mozgásformák	37
4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban	17
5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban	23
6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	18
7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	8
8. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban	0, csak negyedik évfolyamon
9. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30
Összes óraszám:	180

Megjegyzés: A helyi adottságok miatt az úszásoktatást 4. évfolyamon teljesítjük.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra + folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.</p> <p>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, kör alakzatok, (szét) szórt alakzat, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és emyesztés, légző gyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.</p>	<p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen</p>

<p>Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermeakaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i></p> <p>A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i></p> <p>Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.</p> <p>Motoros tesztek végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése.</p> <p>A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése.</p> <p>Higiéniiai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p>	<p>tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, alakzat, testtartás, relaxáció, testrészt, egészség, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 37 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint - a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i></p> <p>Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére;</p>	<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási</p>

<p>menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.</p> <p>Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgások egyénileg. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.</p> <p>Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</p> <p><b>KÖLYÖKATLÉTIKA MEGJELENÉSE</b></p> <p><i>Lendítések és körzések:</i></p> <p>Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i></p> <p>Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i></p> <p>Fordítások különböző testrészekkel.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i></p> <p>Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i></p> <p>Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön.</p> <p>Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i></p> <p>Vízintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel.</p> <p><i>Támaszok:</i></p> <p>Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekre le, szerekre át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i></p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszámolását célzó versenyfeladatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	<p>alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Manipulatív természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 37 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finom motorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatléтика mozgásanyagának beépítésével.</p>	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i></p> <p>Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.</p> <p>Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i></p> <p>Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i></p> <p>Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.</p> <p>Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.</p> <p>Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában.</p> <p>Az eszközezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p> <p>A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.</p> <p>A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna</i></p> <p>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás előkészítő gyakorlatok).</p> <p>Kötél és/vagy rúdmaszás kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű maszás).</p> <p><i>Tánc</i></p> <p>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.</p> <p>Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmosos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfűzések.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok</i></p> <p>Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Fesztes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, mászó kulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés, tempó, kígyóvonal, csigavonal.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 23 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatletika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	



Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járás és futás mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).</p> <p><i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célba dobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Dobóiskola, ugróiskola, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, karlendítés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfülányes és létszám azonos helyzetek megoldása.</p> <p>Célba dobó játékok, vonaljátékok; „cicajátékok”, sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.</p> <p>Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékszabály, helyezkedés, üres terület, védekezés, támadás, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 8 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a testkülönböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.</p> <p><i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>Esések és tompításai:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.</p> <p><i>Küzdőjátékok.</i></p> <p><i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés ritusának ismerete.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségekben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemekkel és szabályaikkal a lehetőségek függvényében:</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen síklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal. Futball, pinpong, tollaslabda, frizbi, szánkózás, korcsolyázás.</p> <p>Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek:</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok:</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>

értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	sporteszköz.

<b>A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén</b>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák</i> A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása. <i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban.</i> A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p>
--	--

## 2. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
2. évfolyam	5	180

### A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
1. Előkészítő és preventív mozgásformák	10
2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	38
3. Manipulatív természetes mozgásformák	36
4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban	20
5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban	22
6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapttechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	17
7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	7
8. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban	0
9. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30
Összes óraszám:	180

*Megjegyzés: A helyi adottságok miatt az úszásoktatást 4. évfolyamon teljesítjük.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra + folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.</p> <p>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét) szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.</p>	<p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó</p>

<p>Keringéscsökkentő feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringéscsökkentő és testtartásjavító játékok.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p>	<p>képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Feszítés, nyújtás, erősítés, emyesztés, fájdalomküszöb, higiénia, felelős viselkedés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 38 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint - a Kölyökátletika mozgásanyagának beépítésével.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással;</p>	<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p>

<p>meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.</p> <p>Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.</p> <p>Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i></p> <p>Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i></p> <p>Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i></p> <p>Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i></p> <p>Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i></p> <p>Társemelések és tárhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i></p> <p>Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függóállásban vagy függésben.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i></p> <p>Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szerekben fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kartörzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i></p> <p>Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; társal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.</p> <p><i>Támaszok:</i></p> <p>Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szerekre át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben;</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
---	--

<p>csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i></p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszámolását célzó versenyfeladatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Nyújtás, hordás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonala, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 36 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finom motorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i></p> <p>Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.</p> <p>Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i></p> <p>Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben</p>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>

<p>megállás, elindulás.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i></p> <p>Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i></p> <p>Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.</p> <p>Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.</p> <p>Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában.</p> <p>Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p> <p>A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.</p> <p>A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna</i></p> <p>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkaról megfelelő magasságú svédsekre nyre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúd mászás kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna.</p> <p><i>Tánc</i></p> <p>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.</p> <p>Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>



egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzerek. <i>Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok</i> Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tomaszer, spicc, improvizáció.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlati folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Járás és futás mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között). <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. <i>Dobások mozgásformái:</i> lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célba dobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. <b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.	<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.  <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.  <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Futóiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásai ban	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, mini kosárlabda, mini röplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések.</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.</p> <p><i>Mini röplabda:</i> Kosárérítés és alkarérítés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfölényes és létszám azonos helyzetek megoldása.</p> <p>Kooperatív mini röplabda játékok; célba dobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.</p> <p>Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékfeladat, labdatartás, összjáték, technikai elem.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldások ban	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőfeszítéssel.  <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.  <i>Esések és tompításai:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.  <i>Küzdőjátékok.</i>  <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.   <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Önkontroll.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt.  Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal a lehetőségek függvényében:</i>  Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen síklások,; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal. Futball, pinpong, tollaslabda, frizbi, szánkózás, korcsolyázás Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.  <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikusan játékok.   <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.   <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Sporteszköz.	

<p><b>A fejlesztés várt eredménye a 2. évfolyam végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i>  Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.  A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.  A medence középhelyzete beállítása.  A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.  Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i>  Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energia befektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i>  A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.  Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.  A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i>  Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.  Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.  A tanult tánc (ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i>  A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.  Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.  Széleskörű mozgástapasztatlat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i>  Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.  Tapasztatlat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.  A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i>  A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.  Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i>  Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.  Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p>
---	---

## A tanuló magasabb évfolyamba lépésének feltételei:

Tudjon sorakozni, egy- és kétsoros vonalban, oszlopban. Képes legyen egyszerű nyújtó, erősítő, lazító gyakorlatok végrehajtására. Képes legyen kitartó futásra, irány és sebességváltásra futás közben. Tudjon gurulóátfordulást végezni előre és hátra. Tudjon felugrani megfelelő magasságú svédzekerényre. Tudjon haladó mozgást végezni kéztámaszos helyzetekben. Tudjon labdát vezetni járás közben. Ismerje az alsó, felső és mellső dobásokat. Képes legyen a tanult sportjátékok szabályainak betartására.

Amennyiben a tanuló gyógytestnevelésben részesül és a testnevelés órán nem vesz részt (felmentett), értékelését a gyógytestnevelő végzi. Ha részt vesz mind a kettőn, akkor a két pedagógus közösen értékeli a tanuló teljesítményét.

### 3. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
3. évfolyam	5	180

#### A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
1. Előkészítő és preventív mozgásformák	10
2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	27
3. Manipulatív természetes mozgásformák	40
4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban	20
5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban	25
6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapttechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	18
7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	10
8. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban	0
9. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30
Összes óraszám:	180

*Megjegyzés: A helyi adottságaink miatt az úszásoktatást 4. évfolyamon teljesítjük.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra+ folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>Tér- és távköz, többsoros vonalkialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása.</p> <p>Keringéscsökkentő feladatok; zenés gimnasztikafokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i></p> <p>A térbeli tudatosságot, az energia befektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i></p> <p>Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fitneszi tesztek pontosabb végrehajtása.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p>Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.</p> <p>A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.</p> <p>Higiéniái alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Alakzat, helyes testtartás, sérülés, mozgásos elem, életmód, táplálkozás, edzettség, vélemény.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 27 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.</p>	

	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p>
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i></p> <p>Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.</p> <p>Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i></p> <p>Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i></p> <p>Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is.</p> <p><i>Tolások, húzások:</i></p> <p>Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i></p> <p>Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i></p> <p>Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrű, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen Egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i></p> <p>Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva.</p> <p><i>Támaszok:</i></p> <p>Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i></p> <p>Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyzetváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszámnyalását célzó egyéni versenyek.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>

<b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Manipulatív természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finom motorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i> . Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. <i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelvű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.  <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
<b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.	



A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energia befektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, lábfej.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászó kulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncmozdulatok gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből emelés zsupor fejjállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról egyéni- páros-társas egyensúly gyakorlatok.</p> <p><i>Tánc:</i> Kreatív tánckülönböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A tornamozgások megnevezése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>

népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, aerobik, pontozás, tánc, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és izületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	

<b>Ismeretek/Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken.</p> <p><i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, távolugrás-kísérletek elugró sávból guggoló- és/vagy lépő technikával.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkezes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. Hajító mozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, forgás, dobóritmus.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásai ban	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékelőadások során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az én központúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <p>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcselezéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i></p> <p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.</p> <p><i>Mini röplabda:</i></p> <p>Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i></p> <p>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis) játékok:</i></p> <p>Létszám azonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), szivacskezilabda, mini kosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok kezilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkosárlabda, mini röplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során.</p> <p>A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Labdaív, kooperatív játék, labdabirtoklás, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgás végrehajtással.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulásfogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompítások előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i> Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p>	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködésünk.
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tompítás, cselgáncs, esés, karate, önvédelem, menekülés, szabadítás, agresszivitás, tisztelet.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemekkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a lehetőségek függvényében:</i></p>	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.

<p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p>Tovább folytatjuk az 1-2. évfolyamon megkezdett szabadidős sporttevékenységek tanulását, az alapok továbbfejlesztését korosztályhoz igazítva (futball, ping-pong, frizbi, tollaslabda, szánkózás, korcsolyázás)</p> <p>Gyermekjoga gyakorlatok.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alapttechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Szabadidő, játékszervezés, kullancs, UV-sugárzás,</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a 3. évfolyam végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.</p> <p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra</p>
--	--

	<p>törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékokban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p> <p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.</p> <p>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.</p> <p>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--

### A tanuló magasabb évfolyamba lépésének feltételei:

Tudjon térbeli alakzatot alakítani. Képes legyen nyújtó, erősítő gimnasztikai feladatok végrehajtására. Képes legyen kitartó futásra fordulattal irány- és ritmusváltással. Képes legyen mászókötélen felkapaszkodásra és mászó kulcsolásra. Képes legyen haladni kéztámaszos helyzetben. Képes legyen futás közben labdát vezetni, gurítani. Tudjon haladás közben labdát elkapni és dobni. Ismerjen néhány sportjátékot és népi játékot. Képes legyen a tanult játékok szabályainak betartására. Tudjon gurulóátfordulást végezni előre, hátra és zsugor fejjállásba emelkedni. Tudjon megfelelő magasságú svédzekerényre felugrani. Tudjon egykezes hajító mozdulatot végezni. Ismerjen néhány szabadtéri és természetben üzött mozgásformát illetve játékot.

Amennyiben a tanuló gyógytestnevelésben részesül és a testnevelés órán nem vesz részt, értékelését a gyógytestnevelő végzi. Ha részt vesz mind a kettőn, akkor a két pedagógus közösen értékeli a tanuló teljesítményét.

### 4. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
4. évfolyam	5	180

#### A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
1. Előkészítő és preventív mozgásformák	10
2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	27
3. Manipulatív természetes mozgásformák	35
4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban	15
5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban	20

6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	15
7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	10
8. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban	18
9. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30
Összes óraszám:	180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra+ folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és emyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és emyesztés, légző gyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása.</p> <p>Keringéscsökkentő feladatok; zenés gimnasztikafokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energia befektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<p>gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p>Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.</p> <p>A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.</p> <p>Higiéniái alapismeretek: a biológiai éressel járó testi változások alapismeretei.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Testséma, megelőzés, tartásos elem, stressz, feszültség, fittség, mozgásintenzitás, hajlékonyság.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 27 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizálódásának és automatizálódásának tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint - a Kölyökátletika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p>	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i></p> <p>Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötéltől által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.</p> <p>Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve.</p> <p>Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.</p> <p><i>Lendítések, körzések:</i></p> <p>Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>



<p>mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i></p> <p>Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i></p> <p>Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).</p> <p><i>Tolások, húzások:</i></p> <p>Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i></p> <p>Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i></p> <p>Mászókötelen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i></p> <p>Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükröképben és azonosan, társon át.</p> <p><i>Támaszok:</i></p> <p>Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i></p> <p>Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszámolását célzó egyéni versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Térérzékelés, testérzékelés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 35 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finom motorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i></p> <p>Egy- és kétkézes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellő dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i></p> <p>A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i></p> <p>Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.</p> <p>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.</p> <p>Térbeli és energia befektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben.</p> <p>Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p> <p>A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Használati szabály, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászó kulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a tánc elemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba; kézen átfordulás oldalt, emelés zsugor fejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkról és/vagy mini trambulínról, egyéni- páros-társas egyensúly gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok.</p> <p><i>Tánc:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által. Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc (ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfűzések, gyermektáncok. Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködésünk.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>

<p>táncbemutatók.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p> <p>A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Spicc, alátámasztási pont, párvezetés, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.</p> <p>Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.</p> <p>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p>	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járás- és futás mozgásformái:</i></p> <p>egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával;</p> <p>komplex akadálypályán;</p> <p>vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggoló rajt.</p> <p><i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i></p> <p>Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugró sávból guggoló- és/vagy lépő technikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i></p> <p>Egy- és kétkesztes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai.</p> <p>Hajító mozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i></p> <p>A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.</p> <p>A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>

csapatversenyek formájában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Gát, forgás, dobóritmus, sarok-talpgördülés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásai ban	Órakeret 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <p>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok;</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i></p> <p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.</p> <p><i>Mini röplabda:</i></p> <p>Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i></p> <p>Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. A felállási forma alkalmazása Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i></p> <p>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis) játékok:</i></p> <p>Létszám azonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfőlényes helyzetekben (2:1, 3:1,</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<p>4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskezilabda, mini kosárlabda (streetball) jelleggel; labdarúgás-, kezilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, mini röplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, emberelőny, esélykiegyenlítés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.</p> <p>A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.</p> <p>Az önfejelem és önszabályozás továbbfejlesztése.</p> <p>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p> <p>A sportszerű küzdelem, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.</p> <p>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i></p> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulásfogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompítások előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelem.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Grundbirkózás, judo, bokszt, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, önszabályozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása.</p> <p>A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszertet megalapozása. A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p> <p>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>Az úszásoktatás óraszám helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon, együttesen).</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i></p> <p>Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési ülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel.</p> <p>A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i></p> <p>Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom lom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p> <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p>Gyorsúszás</p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus)</p> <p><i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p> <p><i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempójárásban; gyorsúszás kartempójárásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p><i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p><i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral-lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

<p><i>Ugrások, taposások:</i> beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban)</p> <p>A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Vízhez kötött játékok:</i></p> <p>Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott úszástechnikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Csúszásveszély, lebegés, levegővétel, lábtempó, siklás, mélyvíz, fulladás, pánik, felfekvés, késleltetés, merülés, mentés, gyorsúszás, hátúszás, fáradtság</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 30 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.</p> <p>Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.</p> <p>Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.</p> <p>A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.</p> <p>Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a lehetőségek függvényében:</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal. Futball, pingpong, tollaslabda, frizbi, szánkózás, korcsolyázás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjoga gyakorlatok.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rekreáció, bőrbetegség.</p>



<p><b>A fejlesztés várt eredményei a 4. évfolyam végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzuszámolás.</p> <p>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.</p> <p>A nyújtó, erősítő, emyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energia befektetéssel.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy tánc elem összekötése zenére is.</p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatletika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.</p> <p>A Kölyökatletikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p> <p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játék helyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p>
--	---

	<p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása. A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása. A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés. Az saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés. Vízbe ugrás. Az uszodai rendszabályok természetessé válása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete. A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása. A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során. A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--

### **A tanuló magasabb évfolyamba lépésének feltételei:**

Tudjon egyszerű nyújtó és erősítő gyakorlatot önállóan végrehajtani. Képes legyen kitartó futásra egyéni tempóban. Képes legyen futás közben manipulatív feladatokra, változó akadályok között. Tudjon kötelet hajtani ritmikusan. Képes legyen nekifutásból elrugaskodni és ugrani. Tudjon a képességeinek megfelelő magasságú svédszekrényre helyes technikával fel- és leugrani. Képes legyen mászókötélen felkapaszkodni. Képes legyen alsó, mellső és felső dobásokra párban és haladással is. Tudja elkapnia a labdát mozgásos helyzetben. Tudjon hajító mozgást végezni. Tudjon 2-4 tanult torna elemet összekapcsolni és bemutatni. Tudjon sportszerűen küzdeni. Ismerje a tanult sportjátékok szabályait és tartsa be azokat. Törekedjen a csapatérdeknek megfelelő összjátékra. Ismerjen legalább 4 szabadidős mozgásformát és annak szabályait.

Amennyiben a tanuló gyógytestnevelésben részesül és a testnevelés órán nem vesz részt, értékelését a gyógytestnevelő végzi. Ha részt vesz mind a kettőn, akkor a két pedagógus közösen értékeli a tanuló teljesítményét.