

## TESTNEVELÉS - 1-4. évfolyam

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

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

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

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

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és

állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

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

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

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

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

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

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

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák:** A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz

szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

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

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

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarat tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

A Testnevelés tantárgy helyi tanterve a NAT 5/2020. (I. 31.) kerettanterv alapján készült.

**ÓRASZÁMOK (34 hétre tervezve):**

	<b>1. évfolyam</b>	<b>2. évfolyam</b>	<b>3. évfolyam</b>	<b>4. évfolyam</b>
<b>heti</b>	4+1	4+1	4+1	4+1
<b>éves</b>	170	170	170	170

*A témakörök áttekintő táblázata:*

<b>TÉMAKÖRÖK</b>	<b>1. évf.</b>	<b>2. évf.</b>	<b>3. évf.</b>	<b>4. évf.</b>
Gimnasztika	folyamatos	folyamatos	folyamatos	folyamatos
Rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	18	14	5	13
Kúszások, mászások	15	15	10	8
Járások, futások	15	15	11	20
Szökdelések, ugrások	15	15	10	20
Dobások, ütések	10	10	10	20
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	18	5	5
Labdás gyakorlatok	21	25	21	31
Testnevelési és népi játékok	10	10	5	10
Néptánc*	34	34	34	34
Küzdőfeladatok és játékok	4	4	3	4
Foglalkozások alternatív környezetben	10	10	5	5
Úszás	-	-	51	-
<b>ÖSSZES ÓRASZÁM:</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>170</b>

\* A néptánc foglalkozás (heti 1 órás) tanterve külön szerepel.

## 1–2. évfolyam

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

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

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

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

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését. A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánpótláson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

## **A TESTNEVELÉS TANULÁSA HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY A TANULÓ A NEVELÉSI-OKTATÁSI SZAKASZ VÉGÉRE:**

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

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

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

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

### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

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

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

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

### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

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

## 1. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika Rendgyakorlatok – preventió, relaxáció	18 egész évben folyamatos	Bemelegítő és levezető gyakorlatok. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Eszközzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.  Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik. Ízületi mozgékonyágfejlesztés. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	15 egész évben folyamatos	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése. Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók. Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése. Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése. Kúszó és mászó csapatjátékok. Sor- és váltóversenyek alkalmazása. Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizom-erősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	15 egész évben folyamatos	Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen.  A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.  Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből.	Bóják, gátak, karikák,  tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.

			Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.	
Szökdelések és ugrások	15	egész évben folyamatos	A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.  Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra,
Dobások, ütések	10	egész évben folyamatos	A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellső lökés, hajítás, társhoz vagy célra.  Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	egész évben folyamatos	A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása. A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. Általános erőfejlesztés. Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása.  Akadálypályák leküzdése.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, mászókötel, bordásfal.
Labdás gyakorlatok	21	egész évben folyamatos	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Játék- és együttműködési készség fejlesztése. Szabályok tudatosítása.  Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok. Labdagörgetések gyakorlása. Ismerkedés a kézzel (kosárintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) történő pattintó érintések alaptechnikájával. A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.



BUDAPEST XVIII. KERÜLETI EÖTVÖS LORÁND ÁLTALÁNOS ISKOLA  
TESTNEVELÉS 1-4. – 2020.

			A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.	
<i>Néptánc</i>	34	<i>egész évben folyamatos</i>	<i>Külön tantervként csatolva.</i>	
Testnevelési és népi játékok	10	egész évben folyamatos	Egyszerű fogó- és futójátékok, sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok, népi játékok, páros és csoportos játékok, (pl. váltó- és sorversenyek)	Bóják, gátak, kari-kák,  tornapadok, zsámolyok, gumi- labdák, tömött labdák, kézi szerek
Küzdőfeladatok és játékok	4	egész évben folyamatos	A küzdőjátékok baleset megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése. A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel.	Húzókötel, tornabot.
Foglalkozások alternatív környezetben	10	egész évben folyamatos	A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése. A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése. A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása. Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása.  Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése. Szabadtéri akadálypályák leküzdése.  Természetben üzhető sportágak megismerése.	Jelölő mezek, kari-kák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek.

## **TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ**

Javasolt óraszám: 18 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

### **FOGALMAK**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötélgyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései

## **TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK**

Javasolt óraszám: 15 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)
- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
- Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
- Kúszó és mászó csapatjátékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

### **FOGALMAK**

utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltztatás, sorverseny, váltóverseny

## **TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK**

Javasolt óraszám: 15 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egész-fordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánozó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- A Kölyökatlétika Program futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

### **FOGALMAK**

járás, utánozó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

## **TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK**

Javasolt óraszám: 15 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika Program ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
- Szökdelések két lábon előre-hátra- oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
- Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba
- Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

### **FOGALMAK**

felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

## **TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika Program dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, -hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

### **FOGALMAK**

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

## **TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK**

Javasolt óraszám: 18 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscelekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
- Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

### **FOGALMAK**

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

## **TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK**

Javasolt óraszám: 21 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

#### **A TÉMAKÖR TANULÁSA HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY A TANULÓ A NEVELÉSI-OKTATÁSI SZAKASZ VÉGÉRE:**

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

#### **A TÉMAKÖR TANULÁSA EREDMÉNYEKÉNT A TANULÓ:**

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
- A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

### **FOGALMAK**

melső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés



## **TÉMAKÖR: TESTNEVELÉS ÉS NÉPI JÁTÉKOK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

## FOGALMAK

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

## TÉMAKÖR: NÉPTÁNC

Javasolt óraszám: 34 óra

### *Külön tantervként csatolva.*

- A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
- Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

## TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK

Javasolt óraszám: 4 óra

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Ismerkedés a bőrérzés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal

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

#### FOGALMAK

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

#### TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN

Javasolt óraszám: 10 óra

#### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
- A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
- Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)

- Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
- Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- Természetben üzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

#### FOGALMAK

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

## 2. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika Rendgyakorlatok – preventív, relaxáció	14 egész évben folyamatos	Bemelegítő és levezető gyakorlatok. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Eszközzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.  Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik. Ízületi mozgékonyágfejlesztés. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	15 egész évben folyamatos	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése.  Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók. Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése. Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése. Kúszó és mászó csapatjátékok. Sor- és váltóversenyek alkalmazása. Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizom-erősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.

Járások és futások	15	egész évben folyamatos	<p>Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen.</p> <p>A Kölyökatlétika Program futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.</p> <p>Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből.</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.</p>	<p>Bóják, gátak, kari-kák,</p> <p>tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.</p>
Szökdelések és ugrások	15	egész évben folyamatos	<p>A Kölyökatlétika Program ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.</p> <p>Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptéchnikájának elsajátítása. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába.</p>	<p>Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra,</p>
Dobások, ütések	10	egész évben folyamatos	<p>A Kölyökatlétika Program dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellső lökés, hajítás, társhoz vagy célra.</p> <p>Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.</p>	<p>Kölyökatlétika felszerelés, gumi- labdák, tömött labdák, kézi szerek.</p>
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	egész évben folyamatos	<p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása. A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. Általános erőfejlesztés.</p> <p>Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása.</p> <p>Akadálypályák leküzdése.</p>	<p>Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, mászókötélt, bordásfal.</p>

Labdás gyakorlatok	25	egész évben folyamatos	<p>A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Játék- és együttműködési készség fejlesztése. Szabályok tudatosítása.</p> <p>Kézzelel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok. Labdagörgetések gyakorlása. Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) történő pattintó érintések alaptechnikájával. A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versenyek.</p> <p>A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.</p>	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
<i>Néptánc</i>	34	<i>egész évben folyamatos</i>	<i>Külön tantervként csatolva.</i>	
Testnevelési és népi játékok	10	egész évben folyamatos	Egyszerű fogó- és futójátékok, sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok, népi játékok, páros és csoportos játékok, (pl. váltó- és sorversenyek)	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, gumilabdák, tömött labdák, kézi szerek.
Küzdőfeladatok és játékok	4	egész évben folyamatos	A küzdőjátékok baleset megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése. A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolasokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel.	Húzókötel, tornabot.
Foglalkozások alternatív környezetben	20	egész évben folyamatos	A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése. A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése. A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása. Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása.	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollek.

			Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése. Szabadtéri akadálypályák leküzdése. Természetben űzhető sportágak megismerése.	
--	--	--	--	--

### **TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ**

Javasolt óraszám: 14 óra

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

#### **FOGALMAK**

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

## **TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK**

Javasolt óraszám: 15 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)
- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
- Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
- Kúszó és mászó csapatjátékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

### **FOGALMAK**

utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny



## **TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK**

Javasolt óraszám: 15 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egész-fordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- A Kölyökatlétika Program futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

### **FOGALMAK**

járas, utánzó járas, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

## **TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK**

Javasolt óraszám: 15 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika Program ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
- Szökdelések két lábon előre-hátra- oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
- Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba
- Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

### **FOGALMAK**

felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

## **TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

### **FOGALMAK**

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

## **TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK**

Javasolt óraszám: 18 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
- Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

### **FOGALMAK**

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

## **TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK**

Javasolt óraszám: 25 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézvel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárárintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival)
- A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

### **FOGALMAK**

melső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

## **TÉMAKÖR: TESTNEVELÉS ÉS NÉPI JÁTÉKOK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszerűen nélkül
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

- A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
- Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

#### **FOGALMAK**

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

#### **TÉMAKÖR: NÉPTÁNC**

Javasolt óraszám: 34 óra

#### ***Külön tantervként csatolva.***

- A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
- Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

## **TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK**

Javasolt óraszám: 4 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül

### **FOGALMAK**

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt



## **TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
- A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
- Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)
- Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
- Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

### **FOGALMAK**

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

## 3–4. évfolyam

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

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

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

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

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

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

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

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

### MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;

- a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

#### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

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

#### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

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

#### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

#### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

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

#### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

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

### 3. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	5	<p>egész évben folyamatos</p> <p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete.</p> <p>2-4 ütemű szabad-, társas gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szórt alakzat) alkalmazó gyakorlása.</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal. A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.</p>	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	10	<p>egész évben folyamatos</p> <p>A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása.</p> <p>Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen történő kúszások, mászások.</p> <p>Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.</p>	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	11	<p>egész évben folyamatos</p> <p>Járások, egyensúlyozó járással különböző irányba. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben.</p>	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.

			Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	
Szökdelések és ugrások	10	egész évben folyamatos	A Kölyökatlétika Program eszközeivel ugró és szökdelő feladatok. Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Ritmusra végrehajtott szökdelések ugrókötelhajtás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben. Elugrások páros lábon és egy lábon. Helyből távolugrás páros lábról páros lábra.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, homokgödör.
Dobások, Ütések	10	egész évben folyamatos	A Kölyökatlétika Program eszközeivel dobófeladatok. Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajítása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése. Tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi- labdák, tömött labdák, kézi szerek. Tollaslabda felszerelés.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	5	egész évben folyamatos	A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyosság képességének fejlesztése és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő állások, függések haladással.	Tornapadok, torna-szőnyegek, ugrószekrény, bordásfal.
Labdás gyakorlatok	21	egész évben folyamatos	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.

BUDAPEST XVIII. KERÜLETI EÖTVÖS LORÁND ÁLTALÁNOS ISKOLA  
TESTNEVELÉS 1-4. – 2020.

			Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alaptechnikák fejlesztése. Dobások, rúgások helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejfel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása.	
Testnevelés és népi játékok	5	egész évben folyamatos	Egyszerű fogó- és futójátékok, sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok, népi játékok, páros és csoportos játékok, (pl. váltó- és sorversenyek)	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, gumi- labdák, tömött labdák, kézi szerek
<i>Néptánc</i>	<i>34</i>	<i>egész évben folyamatos</i>	<i>Külön tantervként csatolva.</i>	
Küzdőfeladatok és játékok	3	egész évben folyamatos	A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Páros küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros küzdőjátékok gyakorlása. Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.	Húzókötel, tornabot, talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	5	egész évben folyamatos	A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségeinek ismeretének bővítése (ugrókötel, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rolerezés korcsolyázás).	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rolerek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.
Úszás	51	A tanév I. vagy II. félévében heti 3 óra	Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A vízben végzett játékok megszerettetése. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. Úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása, távolságának fokozatos növelése. Víz alatti úszások. Segédeszközök	Úszófelszerelés, úszódesszák, gumi-labdák, karikák.

		felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.	
--	--	--	--

### **TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ**

Javasolt óraszám: 5 óra

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

#### **FOGALMAK**

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





## **TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával
- Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
- A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
- Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
- Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútós felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
- Akadálypályák leküzdése
- Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

### **FOGALMAK**

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

## **TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK**

Javasolt óraszám: 11 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
- Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
- Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
- A Kölyökatlétika Program eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
- Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
- Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
- Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
- 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
- Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
- Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

### **FOGALMAK**

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

## **TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika Program eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet változtatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötelhajtás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlat anyaga)
- Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
- Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrásából szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
- Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra
- Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

### **FOGALMAK**

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

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

## **TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika Program eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
- A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
- Kislabda hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
- Karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
- Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
- Asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
- Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
- Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

### **FOGALMAK**

egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda tere-  
lése

## **TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK**

Javasolt óraszám: 5 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfejelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon

- Fügőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Mászókulcsolással mászás (kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
- Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
- A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
- Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

#### FOGALMAK

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

#### TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK

Javasolt óraszám: 21 óra

#### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével

- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
- A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
- Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre
- Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumi-labdával, röplabdával)

#### FOGALMAK

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

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

#### TÉMAKÖR: TESTNEVELÉS ÉS NÉPI JÁTÉKOK

Javasolt óraszám: 5 óra

#### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;

- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
- A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
- Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időnként rendszeresen bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfölyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

#### FOGALMAK

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



### **TÉMAKÖR: NÉPTÁNC**

Javasolt óraszám: 34 óra

#### **KÜLÖN TANTERVKÉNT CSATOLVA.**

- A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
- Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése
- A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása
- A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során
- A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.

### **TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK**

Javasolt óraszám: 3 óra

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
- Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
- A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása
- Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
- Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

### FOGALMAK

ellenfél tisztelete, felelősség, önuralom, kitartás

### TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN

Javasolt óraszám: 5 óra

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása
- A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
- A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

#### FOGALMAK

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok

#### TÉMAKÖR: ÚSZÁS

Javasolt óraszám: 51 óra

#### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása

- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése
- Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül
- Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton
- A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai *(amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni)*
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése
- Víz alatti úszások
- Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

#### FOGALMAK

felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás

## 4. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13 egész évben folyamatos	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Mozcékonyág, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszere-gyakorlatokkal. A biológiaiag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.	Jelzőszalagok, bőjác, kézi szerek, tömött labdák, CD lejáczó

BUDAPEST XVIII. KERÜLETI EÖTVÖS LORÁND ÁLTALÁNOS ISKOLA  
TESTNEVELÉS 1-4. – 2020.

Kúszások, mászások	8	egész évben folyamatos	A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen történő kúszások, mászások. Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	20	egész évben folyamatos	Járások, egyensúlyozó járással különböző irányba. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	20	egész évben folyamatos	A Kölyökatlétika Program eszközeivel ugró és szökdelő feladatok. Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Ritmusra végrehajtott szökdelések ugrókötékhajtás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben. Elugrások páros lábon és egy lábon. Helyből távolugrás páros lábról páros lábra.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, homokgödör.
Dobások, Ütések	20	egész évben folyamatos	A Kölyökatlétika Program eszközeivel dobófeladatok. Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajítása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése. Tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi- labdák, tömött labdák, kézi szerek. Tollaslabda felszerelés.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	5	egész évben folyamatos	A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyosság képességének fejlesztése és az esztétikus	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, bordásfal.

			mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Egyszerű támaszgrások és függőleges repülés végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő állások, függések haladással.	
Labdás gyakorlatok	31	egész évben folyamatos	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alaptechnikák fejlesztése. Dobások, rúgások helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámo-lyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelés és népi játékok	10	egész évben folyamatos	Egyszerű fogó- és futójátékok, sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok, népi játékok, páros és csoportos játékok, (pl. váltó- és sorversenyek)	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámo-lyok, gumi- labdák, tömött labdák, kézi szerek
<i>Néptánc</i>	34	<i>egész évben folyamatos</i>	<i>Külön tantervként csatolva.</i>	
Küzdőfeladatok és játékok	4	egész évben folyamatos	A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Páros küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros küzdőjátékok gyakorlása. Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.	Húzókötel, tornabot, talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	5	egész évben folyamatos	A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségeinek	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják,

		ismeretének bővítése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rollerezés, korcsolyázás).	kerékpárok, rollek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.
--	--	---	--

### **TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ**

Javasolt óraszám: 13 óra

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

#### **FOGALMAK**

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



## **TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK**

Javasolt óraszám: 8 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával
- Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
- A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
- Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
- Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
- Akadálypályák leküzdése
- Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

### **FOGALMAK**

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

## **TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK**

Javasolt óraszám: 20 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
- Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
- Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
- A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
- Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
- Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
- Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
- 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
- Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
- Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

### **FOGALMAK**

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

## **TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK**

Javasolt óraszám: 20 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet változtatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötelhajtás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)
- Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
- Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
- Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra
- Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

### **FOGALMAK**

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

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

## **TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK**

Javasolt óraszám: 20 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A Kölyökatlétika Program eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézről kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
- A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
- Kislabda hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
- Karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
- Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
- Asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
- Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
- Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

### **FOGALMAK**

egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda tere-  
lése

## **TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK**

Javasolt óraszám: 5 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfejelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon

- Fügőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Mászókulcsolással mászás (kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
- Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
- A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
- Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

#### FOGALMAK

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

#### TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK

Javasolt óraszám: 31 óra

#### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása

- A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
- A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
- Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre
- Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumi-labdával, röplabdával)

#### FOGALMAK

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

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

## **TÉMAKÖR: TESTNEVELÉS ÉS NÉPI JÁTÉKOK**

Javasolt óraszám: 10 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
- A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánozó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
- Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok



- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

#### FOGALMAK

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

#### TÉMAKÖR: NÉPTÁNC

Javasolt óraszám: 34 óra

#### *Külön tantervként csatolva.*

- A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
- Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése
- Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése
- A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása
- A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során
- A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.

## **TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK**

Javasolt óraszám: 4 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
- Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
- A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása
- Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
- Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

### **FOGALMAK**

ellenfél tisztelete, felelősség, önuralom, kitartás

## **TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN**

Javasolt óraszám: 5 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

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

*A témakör tanulása eredményeként a tanuló:*

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

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása
- A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
- A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

### **FOGALMAK**

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok