|  |
| --- |
| **Tiszaalpári Árpád Fejedelem Általános Iskola** |
|  |  |
| NAT MŰVELTSÉGTERÜLET: | **Testnevelés** |
|  |  |
| KERETTANTERV /átvett,  **adaptált**/ |  5/2020. (I. 31.) Kormány rendelet alapján |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Évfolyam** | **A tantárgy neve** | **A tantárgy** |
| **Értékelése** | **Éves óraszáma** | **Heti óraszáma** | **Kerettantervi változat** |
| **1.** | **Testnevelés** | Félévkor és tanév végén érdemjegy | 180 óra | 5 óra  | -- |
| **2.** | **Testnevelés** | Félévkor és tanév végén érdemjegy | 180 óra | 5 óra | -- |

**Helyi Tanterv**

**2020 NAT**

# Testnevelés

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 alapkompetenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

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

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az 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 erőkifejtésre késztessék, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékossága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja ‒ a prevenciót maximálisan figyelembe véve ‒ a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-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 lelkierő, 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 bevéséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrálóképességük szétszórt, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

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

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

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

**A kommunikációs kompetenciák**: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az 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 kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák**: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális 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 értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

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

## 3–4. évfolyam

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

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

A testnevelési és népi játékok továbbra is kiemelten fontosak. A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskézilabdával, 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 kivitelezi;
* a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

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

**MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

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

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

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

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

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

**A 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszáma: 340 óra**

 **A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** | **3.évfolyam** | 1. **évfolyam**
 |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 26 | 13 | 13 |
| Kúszások és mászások | 26 | 13 | 13 |
| Járások, futások | 36 | 18 | 18 |
| Szökdelések, ugrások | 26 | 13 | 13 |
| Dobások, ütések | 20 | 10+10 | 10 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 36 | 18 | 18 |
| Labdás gyakorlatok | 26 | 13+10 | 13 |
| Testnevelési és népi játékok | 32 | 22 | 10 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 30 | 15 | 15 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 46 | 25 | 20 |
| Úszás | 36 | 0 | 36 |
| **Összes óraszám:** | 340 | 180 | 180 |

**A minimum követelményeket félkövér betűtípussal jelöltük a továbbhaladás feltételénél!**

**3. évfolyam**

**Előzetes tudásnak az 1-2. évfolyam tovább haladási feltételeit tekintjük.**

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Javasolt óraszám:** **13 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.

Az iskolatáska gerinckímélő hordása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.

Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.

A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata.

**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**

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

**Fogalmak**

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

**Témakör: Kúszások és mászások**

**Javasolt óraszám: 13 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

**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**

1. A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
2. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával
3. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
4. A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
5. Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
6. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
7. Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
8. Akadálypályák leküzdése
9. Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
10. 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:** **18 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

**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**

1. Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
2. Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
3. Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
4. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
5. Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
6. Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
7. Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
8. Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
9. Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
10. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
11. Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
12. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
13. Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
14. 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:** **13 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása**.**

**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**

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

**Fogalmak**

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

**Témakör: Dobások, ütések**

**Javasolt óraszám: 20 óra**

**Előzetes tudás:**

A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.

Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.

Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban.

**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**

1. A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
2. Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
3. Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
4. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
5. A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
6. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
7. Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
8. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
9. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
10. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
11. Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

**Fogalmak**

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

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**Javasolt óraszám: 18** **óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.

Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.

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

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

**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**

1. A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
2. A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
3. Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
4. A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
5. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
6. Zsugorfejállás elsajátítása
7. Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
8. Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
9. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
10. Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
11. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
12. 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
13. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
14. Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
15. Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
16. Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
17. Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
18. Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
19. A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
20. Az ízületi mozgékonyság 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: 23 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.

Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.

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

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

**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**

1. A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
2. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével
3. 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
4. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
5. A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
6. A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
7. Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre
8. 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 gumilabdával, röplabdával)

**Fogalmak**

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

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**Javasolt óraszám:** **22 óra**

**Előzetes tudás:**

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

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

**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 ~~j~~átékokban 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**

1. A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
2. Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
3. A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
4. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
5. 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
6. 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
7. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
8. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
9. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
10. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
11. Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
12. Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
13. Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
14. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Néptánc – szabadon választható

1. Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése
2. A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása
3. A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során
4. A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban

**Fogalmak**

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

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

**Javasolt óraszám:** **15 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

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

**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**

1. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
2. A bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
3. Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
4. A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
5. A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének 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
6. Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
7. 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
8. Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
9. Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

**Fogalmak**

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

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**Javasolt óraszám:** **25 óra**

**Előzetes tudás:**

Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.

A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.

A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.

Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.

**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**

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

**Fogalmak**

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás

**Tovább haladás feltételei:**

**Gimnasztika és rendgyakorlatok:**

**Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.**

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete, és alkalmazása.

**A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása**.

**Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.**

**A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.**

**A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.**

Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.

**Kúszások és mászások:**

**Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.**

**Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.**

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

**A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.**

**Támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok.**

**A természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása**.

A természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

**A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.**

**A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.**

**A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.**

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Részben önállóan tervezett 1-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

**A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.**

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.

**A tempóváltozások érzékelése és követése.**

**A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.**

**Járások és futások:**

**Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban**

**A futó-, ugrógyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.**

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.

**Dobások, ütések:**

**A helyes dobó- és ütőtechnikák ismerete**.

**Testnevelési és népi játékok**

**A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.**

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

**Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.**

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

**A sportszerű viselkedés értékké válása.**

**A népi játékok szabályainak ismerete és önálló alkalmazása.**

**Küzdő feladatok és játékok**

**Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.**

A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.

A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.

A saját agresszió kezelése.

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

**Foglalkozások alternatív környezetben.**

**Legalább négy szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.**

**A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.**

A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.

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

**4.évfolyam**

**Előzetes tudásnak a 3. évfolyam tovább haladási feltételeit tekintjük.**

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Javasolt óraszám:** **13 óra**

**Előzetes tudás:**

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete, és alkalmazása.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.

**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**

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

**Fogalmak**

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

**Témakör: Kúszások és mászások**

**Javasolt óraszám: 13 óra**

**Előzetes tudás:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

**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**

1. A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
2. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával
3. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
4. A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
5. Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
6. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
7. Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
8. Akadálypályák leküzdése
9. Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
10. 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:** **18 óra**

**Előzetes tudás:**

A természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.

A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Részben önállóan tervezett 1-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

**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**

1. Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
2. Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
3. Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
4. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
5. Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
6. Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
7. Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
8. Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
9. Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
10. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
11. Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
12. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
13. Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
14. 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:** **13 óra**

**Előzetes tudás:**

A természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.

A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Részben önállóan tervezett 1-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

**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**

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

**Fogalmak**

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

**Témakör: Dobások, ütések**

**Javasolt óraszám: 10 óra**

**Előzetes tudás:**

A helyes dobó- és ütőtechnikák ismerete.

**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**

1. A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
2. Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
3. Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
4. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
5. A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
6. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
7. Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
8. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
9. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
10. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
11. Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

**Fogalmak**

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

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**Javasolt óraszám: 18** **óra**

**Előzetes tudás:**

A természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.

A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Részben önállóan tervezett 1-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

**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**

1. A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
2. A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
3. Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
4. A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
5. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
6. Zsugorfejállás elsajátítása
7. Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
8. Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
9. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
10. Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
11. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
12. 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
13. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
14. Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
15. Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
16. Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
17. Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
18. Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
19. A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
20. Az ízületi mozgékonyság 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: 13 óra**

**Előzetes tudás:**

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete, és alkalmazása.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.

**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**

1. A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
2. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével
3. 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
4. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
5. A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
6. A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
7. Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre
8. 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 gumilabdával, röplabdával)

**Fogalmak**

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

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**Javasolt óraszám:** **10 óra**

**Előzetes tudás:**

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értékké válása.

A népi játékok szabályainak ismerete és önálló alkalmazása.

**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 ~~j~~átékokban 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**

1. A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
2. Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
3. A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
4. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
5. 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
6. 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
7. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
8. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
9. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
10. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
11. Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
12. Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
13. Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
14. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Néptánc – szabadon választható

1. Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése
2. A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása
3. A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során
4. A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban

**Fogalmak**

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

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

**Javasolt óraszám:** **15 óra**

**Előzetes tudás:**

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értékké válása.

A népi játékok szabályainak ismerete és önálló alkalmazása.

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.

A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.

A saját agresszió kezelése.

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

**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**

1. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
2. A bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
3. Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
4. A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
5. A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének 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
6. Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
7. 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
8. Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
9. Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

**Fogalmak**

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

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**Javasolt óraszám:** **20 óra**

**Előzetes tudás:**

**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**

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

**Fogalmak**

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás

**Témakör: Úszás** *(Amennyiben adottak a feltételek*.*)*

**óraszám:** **36** **óra**

**Előzetes tudás:**

Legalább négy szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.

A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.

A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.

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

**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**

1. Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
2. A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
3. A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése
4. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül
5. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton
6. A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai *(amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni)*
7. Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
8. A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése
9. Víz alatti úszások
10. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

**Fogalmak**

felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás

**Tovább haladás feltételei:**

**Gimnasztika és rendgyakorlatok:**

**Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.**

**A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.**

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete, és alkalmazása.

**A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.**

**Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.**

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

**A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.**

Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.

**Kúszások és mászások:**

**Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.

**A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.**

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

**Támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok.**

**A természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.**

A természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének **megerősödése.**

**A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.**

**A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.**

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

**Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.**

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

**Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.**

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

**Járások és futások:**

**Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban**

A futó-, ugrógyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.

**Dobások, ütések:**

**A helyes dobótechnika ismerete.**

**Testnevelési és népi játékok**

**A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.**

**Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.**

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

**Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.**

**A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.**

A sportszerű viselkedés értékké válása.

**A népi játékok szabályainak ismerete és önálló alkalmazása.**

**Küzdő feladatok és játékok**

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.

**A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.**

**A saját agresszió kezelése.**

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

**Foglalkozások alternatív környezetben.**

**Legalább négy szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.**

A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.

A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.

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

**Úszás**

Siklás, lebegés elsajátítása.

Egy úszásnem alaptechnikáinak elsajátítása.

Az uszodai rendszabályok természetessé válása.

A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.