

# SPORTÁGVÁLASZTÓ

A tantárgy tanulásának legfontosabb feladata és célja, hogy a gyermekeket megismertesse a sportolási lehetőségekkel, bepillantást nyújtson a sport világába, megismertessen a testedzés jelentőségével, megmutassa a különböző sportágak jellegzetességeit, hangsúlyozza a sportra, az egészséges életmódra nevelés fontosságát, felkeltse a sport iránti érdeklődést, vágyat, és segítséget adjon az egyén számára, az adottságok figyelembe vételével a legmegfelelőbb sportág tudatos kiválasztására.

A nevelés-oktatás egyik legfontosabb pontja tanítványaink mindennapos mozgásra nevelése. A mozgás örömeinek átélése mellett az akár játékosan végzett sporttevékenység, valamint a testedzés számtalan lehetőségének kihasználása során tanítványaink rendez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, kitartásra nevel, megtanítja a sportoló fiatalokat az egyéni és kisebb-nagyobb közösségek céljaiért küzdeni, így az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését nagymértékben segíti.

A sportágválasztó elnevezésű tantárgy célja az is, hogy a fiatalok sportválasztása pontos ismereteken és tudatos döntéseken alapuljon. A tantárgy tanulása során a tanulók megismerkednek a saját, önerőből elért sikerek örömeivel, de szó esik a kudarcok, a csalódások elviselésének módozatairól is.

Egy ország, egy nemzet sportszakmai megítélése azon is múlik, hogy milyen erőket mozgat meg, mennyi munkát fektet be, mennyit áldoz a sportutánpótlás nevelésére, a tehetségek felkutatására, a jövő eredményeinek megalapozására. Ezért nagyon fontos, hogy a komolyan sportolni kívánók fiatal korban ismerkedjenek meg a sportolási lehetőségekkel, és időben kezdhessék – a változtatás esélyét is beleszöve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát.

## 1–2. évfolyam

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, játékos formában bepillantás a sport világába, a sportolás alapjainak megismertetése történik. Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A mozgás örömei	Ajánlott órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Játék a szabadban.		Ének-zene: ritmizálás.

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Játékos mozgásformák végzése.</li> <li>– Tornatermi játékok.</li> <li>– Szabályok megismerése.</li> <li>– Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése.</li> </ul>	<i>Környezetismeret</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sporteszközök</b>	<b>Ajánlott órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel.</li> <li>– A sport egyéb eszközei.</li> <li>– Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekrény stb.).</li> </ul>		<i>Testnevelés és sport:</i> sporteszközök.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>A sport és az évszakok kapcsolata</b>	<b>Ajánlott órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Hasonlóságok és különbségek felismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés.</li> <li>– Évszakhoz nem köthető sportágak.</li> <li>– Azonosságok és eltérések megfogalmazása.</li> </ul>		<i>Környezetismeret:</i> évszakok, időjárás.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ki? Mit? Tud?</b>	<b>Ajánlott órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-</b>	Ismeretszerzés a sportolás szintereiről, sportágakról, öltözékekről.	

<b>fejlesztési céljai</b>		
	<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sportolás szinterei.</li> <li>– Sportruházat.</li> <li>– Ki milyen sportágat ismer?</li> <li>– Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél.</li> <li>– Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése.</li> </ul>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat; erkölcsstan:</i> család, barátok, közösségek.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> bevásárlóhelyek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> televíziós műsorok.</p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Sportruházat, sportágsoroló.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportágválasztási lehetőségek</b>	<b>Ajánlott órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</b>	Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével.	
	<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.</li> <li>– Próbajátékok.</li> <li>– Sportágak megismerése, kipróbálása.</li> <li>– Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása.</li> </ul>	<i>Testnevelés és sport:</i> sportrendezvények, versenyek, edzések.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport szintereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást.
---	--

### 3–4. évfolyam

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világát, megismerkednek különböző sportolási lehetőségekkel, a sport egészségre ható erejével, nevelő hatásával. Személyes élmények és közvetett források segítségével bepillantanak élsportolók életébe, sportágválasztó rendezvényeken való részvétel útján szakszerű segítséget kapnak az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztásához és műveléséhez.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Élménysoroló	Ajánlott órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Szárazföldi és vízi sportélmények.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sport szeretetének erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Legkedvesebb sportélmények – élménybeszámolók.</li> <li>– Legkedvesebb sportjátékok.</li> <li>– Különböző mozgásformák tudatos alkalmazása (guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés stb.).</li> </ul>		<i>Testnevelés és sport:</i> úszásfoglalkozás, játékos foglalkozások, szabadidős tevékenységek, tánc.  <i>Dráma és tánc:</i> zene, tánc.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Mozgás, szárazföldi sport, vízi sport, élmény, öröm, szeretet, guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása	Ajánlott órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Korábbi tapasztalatok a napi elfoglaltságok ütemezésében, megvalósításában.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A napi tevékenységek tudatos megtervezése, kivitelezése. A korrigálás lehetőségének figyelembevétele.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Mindennapi tevékenységeink. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tanulás.</li> <li>– Sport.</li> <li>– Játék.</li> <li>– Pihenés.</li> </ul> Napirend, az idő beosztása.		<i>Környezetismeret;</i> <i>természetismeret:</i> iskolai elfoglaltság, szabadidős tevékenység, sport- elfoglaltság, játék.  <i>Testnevelés és sport:</i>

	sportelfoglaltság, játék.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás, lehetőség.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>A sport világa</b>	<b>Ajánlott órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Személyes vagy közvetett formában szerzett egyéni tapasztalatok a sportolói életvitelről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportolói életvitellel járó életforma megismertetése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerkedés az élsportolók, a sportoló fiatalok életével.</li> <li>– Sportolói életutak megismerése.</li> <li>– Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolók életéről.</li> <li>– A sportelfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése.</li> </ul>		<i>Testnevelés és sport:</i> edzések, sportfórumok.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka, teljesítmény.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>A sport szerepe életünkben</b>	<b>Ajánlott órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Egyéni ismeretszerzés, információgyűjtés, tapasztalat átadása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tanulók megismertetése a komoly sportmunkával járó pozitív élményekkel, negatív hatásokkal.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sport mint játék.</li> <li>– A sport mint hobbi.</li> <li>– A sport mint hivatás.</li> <li>– A sporttevékenység fokozatainak megismerése.</li> </ul>		<i>Testnevelés és sport:</i> sportprogramok, fórumok.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Játék, hobbi, hivatás, elkötelezettség, példamutatás.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése</b>	<b>Ajánlott órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Testnevelésórákon, edzéseken, edzéslátogatásokon, televízióból megszerzett élmények, tapasztalatok.	

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Helyes önkép, önismeret kialakítása. Az egyéni adottságokhoz és a lehetőségekhez történő igazodás.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sport a nevelési-oktatási intézményben.</li> <li>– Egyesületekben történő sportolás.</li> <li>– Sportági ajánlások.</li> </ul>	<i>Testnevelés és sport:</i> edzés, versenylátogatás.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Lehetőség, adottság, választhatóság, elméleti ismeret, gyakorlati tudnivaló.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>A sport és az egészség kapcsolata</b>	<b>Ajánlott órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Egészséges életmód kialakítása.</li> <li>– Az egészséges táplálkozás fontossága.</li> <li>– Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása.</li> </ul>	<i>Környezetismeret; technika, életvitel és gyakorlat: egészséges életmód, egészséges táplálkozás.</i>  <i>Testnevelés és sport:</i> edzés.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportegyesületek látogatása</b>	<b>Ajánlott órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Közvetett vagy közvetlen úton megszerzett személyes információ az egyesületi munkáról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Életközeli, személyes tapasztalatszerzés, információgyűjtés a sporttevékenységgel kapcsolatos feladatokról, elfoglaltságról, terhelésről.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Edzések, mérkőzések, versenyek megtekintése.</li> <li>– Élménybeszámolók a látottakról.</li> <li>– A sporteredmények eléréséhez szükséges feladatok, tennivalók megismertetése.</li> </ul>	<i>Testnevelés és sport</i>	

<b>Kulcsfogalmak</b>	Edzés, mérkőzés, időtartam, fejlesztés, gyakorlás.
----------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése</b>	<b>Ajánlott órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Írott vagy elektronikus adatgyűjtés.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Betekintés sikeres sportolók életébe.</li> <li>– Ki lehet példakép?</li> </ul>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Siker, sikerorientáltság, példakép.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Elődeink nyomában</b>	<b>Ajánlott órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései.	
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</b>	Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Híres magyar sportolók.</li> <li>– Helyünk, szerepünk a világban.</li> <li>– Dicsőségtábla készítése.</li> </ul>		<i>Testnevelés és sport:</i> olimpiák, Európa- bajnokságok, világbajnokságok, hazai és nemzetközi versenyek.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Eredménylista, sportolói identitás, ranglista, eredményesség.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportágválasztás</b>	<b>Ajánlott órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A sporttevékenységekről megszerzett és megtapasztalt korábbi információk.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportágválasztás szempontjainak megismertetése. Reális önkép és a lehetőségek egyeztetése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hogyan válasszak sportágat?</li> </ul>		<i>Erkölcstan; technika,</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Milyen vagyok? Önismeret.</li> <li>– Lehetőségek számbavétele.</li> <li>– Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.</li> <li>– Sportbemutatók megtekintése.</li> <li>– A sportolói életvitel és a hétköznapi élet összehangolása.</li> </ul>	<p><i>életvitel és gyakorlat:</i> önismeret.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> edzések, versenyek, rendezvények.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Sportolói életvitel, sportolói magatartás, önismeret, alkalmasság, tehetség, alkalmazkodás.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p>Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására.</p>
--	---