

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A Testnevelés és sport műveltségterület tartalma az általános iskola 1–4. évfolyamán a tevékenységek közbeni kommunikáció, kooperáció és kreativitás hármasságát jeleníti meg a döntő többségében játékos vagy játékos jellegű, koordinációfejlesztő foglalkozások során. Erre a hármasságra alapozva biztosítja az életkori sajátosságoknak megfelelő konkrét művelési gondolkodás fejlesztését, valamint kialakítja a tanulók biomechanikailag helyes testtartását.

A testnevelés és a sport tantárgy kiemelten fejleszti a tanulók megfigyelési, gondolkodási, térbeli tájékozódási képességeit. Ebben az életszakaszban kitüntetett szerepet kell kapnia az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztésének, melyek fejlesztése a mozgások végrehajtásán túlmenően azok változatos, sokrétű és tudatos tanulásával, alkalmazásával valósulhat meg. Beemel a tantárgyközi tartalmak, kompetenciák és fejlesztési feladatok (pl. az anyanyelvi kommunikáció, a matematikai kompetencia, a környezeti nevelés) keretében megalapozott készségek, fogalmak egységeit. Elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkört teremt, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórai motoros tartalmak eszközként jelennek meg abban az értelemben, hogy az elsajátítandó egészséges életviteli ismeretek az életkori sajátosságok figyelembevételével változatos, örömteli és a motivációt erősítő mozgásos feladatok végrehajtása során a gyermek személyiségnek épülését szolgálják. Az egyén életminősége szempontjából legfontosabb eredményként az aktív, felfedező tanulás szemlélete és a pszichés jóllét észrevétlenül épül be a tanulók hétköznapi életviteli szokásaiba, megteremtve ezzel egy jól szocializált személy társadalomba való beilleszkedését.

A jövőorientált testnevelés a játékos, mozgásos cselekvések során folyamatos problémamegoldással szembesíti a gyerekeket. Ezáltal kérdések formájában azonosíthatók a számukra ismeretlen vagy kevésbé ismert szituációk, hiszen a kisiskolást a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása, és nem az absztrakt „fejben” történő megoldása motiválja. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb módszer a mozgással tanulás, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható és az eredmény azonnal kiértékelhető.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelennek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő játékok, játékos feladatok. A tanulók központú személyiségfejlesztést úgy oldja meg, hogy a tanulók tanulják meg követni és folyamatosan fejleszteni saját fittségi állapotukat. A játékos pedagógiai helyzetetekre, mozgásos cselekvésekre áthelyezett hangsúly biztosítja, hogy a tanulók érzelmileg és értelmileg pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek, miközben szabad teret kapnak az alapvető mozgásformák örömteli szabályainak elsajátításához.

Összességben tehát a sportiskolai képzés alsó tagozatán az órák döntő többségében a tanulók motoros készségeit, mozgástanulási képességeit (ügyesség, koordináció, mozgásátállítást) játékos és játékos jellegű feladatmegoldásokban fejlesztjük, és kisebb arányban helyezük a hangsúlyt a célzott kondicionális képességek speciális jelleggel történő fejlesztésére (aerob állóképesség, erő).

1–2. évfolyam

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtás a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. A helyes talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok.</p> <p>A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt.</p> <p>Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.</p>		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás		

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal, labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel.</p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel.</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i> Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.</p> <p><i>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:</i> Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások, támaszok:</i></p>	<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p>

Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.

Dobások (gurítások) és elkapások:

Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.

Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.

Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.

Labdavezetések kézzel, ütések testrészrel és eszközzel:

Labdaérezkelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.

ISMERETEK:

Mozgáskonceptiók:

A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.

Az energiabefektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás, ritmus.

Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.

Feladat-végrehajtási formák:

Foglalkoztatás jellege szerint: egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.

A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségvezetés kapcsolata.

A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.

Kulcsfogalmak	Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.
----------------------	--

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p> <p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>Ssaját erősségek és gyengeségek kritikus szemlélése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 40 óra
-------------------------	--	----------------------------------

Előzetes tudás	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornászós” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, fejen átfordulási kísérletek segítővel, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása. Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás, gyűrűn alaplendület. Lefüggesztés, 2-3 részes svédσκερνεуен függőleges repülés, átguggolás.</p> <p>Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>	<p><i>Matematika:</i> számfogalom a százás számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>
<p>ISMERETEK: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaskodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál.</p> <p>A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportágspecifikus) használatának ismerete.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A helyes testtartást ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.</p> <p>Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.</p>	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászós testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű	Órakeret
-------------------------	--	-----------------

	feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert táncstílusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p> <p>A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.</p>		<p><i>Matematika:</i> számfogalom a százaz számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>
<p>ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében.</p> <p>A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció.</p>
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.</p> <p>A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.</p>		
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó	

	<p>körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.</p>	
	<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
	<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelőgyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célbadobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.</p>	<p><i>Matematika:</i> számfogalom a száz-as számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>
	<p>ISMERETEK: Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatléтика eszközkészletének az ismerete. Az energiabefektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok.</p> <p>A Kölyökatléтика eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.</p>	
	<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.</p>	

<p>Tematikai egység</p>	<p>4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p>	<p>Órakeret 20 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> számfogalom a száz-as számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>
<p>ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete.</p> <p>A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés.</p> <p>Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése.</p> <p>Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> vizuális</p>

<p>Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p>		kommunikáció.
<p>ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai).</p> <p>A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés mint a sikeres csapatmunka kulcsa.</p> <p>Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.	

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása.</p> <p>Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
ISMERETEK:		

<p>A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai.</p> <p>Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Minikosárlabda, miniröplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség.</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.</p>	
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a balesetmegelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulólélelyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulólélelyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<p>ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.</p> <p>A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem.</p>		

Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.	
Kulcsfogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszeretetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.</p>		<p><i>Művészetek; vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra.</i></p>
<p>ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p> <p>Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.</p>		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.	

A fejlesztés várt eredményei a két	A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a
---	--

<p>évfolyamos ciklus végén</p>	<p>testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizomerősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.</p> <p>Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.</p> <p>Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.</p> <p>Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc perct mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 perct aktívan játszik mozgásos játékokat. Kritikus szemmel figyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p> <p>Felismeri felelősségét a segítségnyújtás felismerésében a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére.</p> <p>Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.</p>
---------------------------------------	--

3–4. évfolyam

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermekjógagyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása.</p> <p>Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kritikus és kreatív gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben.</p> <p>Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.</p>		
Kulcsfogalmak	Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató,	Órakeret
-------------------------	---	-----------------

	manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	60 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozdáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségekre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladat-végrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
SZEMÉLYISÉG: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségvezetés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.		
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók	

	ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	<i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.
SZEMÉLYISÉG: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom- és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermecktáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkező helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorulásba, állásba, guggolásba stb.). Kézenátfordulás oldalt. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel. Kézenátfordulás oldalt. Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás. Fiúk: gyűrű: alaplendület, lefuggés. 3–4 részes szekrényen guggoló átugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is. Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energiabefektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe.</p> <p>A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejenátfordulás, kézenátfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése.</p> <p>A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképeség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű</p>	<p>Órakeret</p>
--------------------------------	---	------------------------

	feladatmegoldásokban	20 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapképességek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkézes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezet-kultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok.</p> <p>A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm.</p> <p>Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslattétel újszerű szabályok alkalmazására.</p>		
Kulcsfogalmak	Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola.	

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli</p>

A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>(Szivacs)kézilabda:</i> magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, átemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechika. Emberfogásos és területvédekezés. <i>(Szivacs)kézilabda</i> játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel. <i>Minikosárlabda:</i> megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási,	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i>

<p>dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Minikosárlabda játék.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat.</p> <p>A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a minikosárlabda, a (szivacs)kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel.</p>	<p>mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek.</p> <p>A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.</p> <p>A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p>	<p>Órakeret 20 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A labdával mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok. A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
SZEMÉLYISÉG: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, tűrés. A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.		<i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Órakeret
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	14 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés-tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulóhelyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulóhelyzetekből. Esések és tompításuk előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a balesetmegelőzés szempontjából.		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák. <i>Környezetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki

<p>SZEMÉLYISÉG: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.</p>	harmónia.
Kulcsfogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása. A hátúszás kartempójának oktatása. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása. Mély vízben végrehajtott hátúszás. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása.</p> <p>Folyamatosan haladás a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával. Úszás közben a stabilitás érzésének kialakulása. A lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtásának összekötése, folyamatos haladás közben. Legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítése. A helyes kar- és lábtempó elsajátítása. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanulása, külön-külön. A három technikai elem összekapcsolása, gyakorlása. Fejesugrás elsajátítása.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>
<p>ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.</p>		

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.

Örömmel, elkötelezettséget mutatva a mozgásműveltség fejlesztése az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedések alkalmazása a balesetveszély elkerülése érdekében.

Kulcsfogalmak

Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermekjoga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.

Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése. Önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.

Ismerje, értelmezze, és tudja alkalmazni a megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat. Örömmel, érdeklődve vegyen részt a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységeiben. Törekedjen a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására. A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni, és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.

A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.

Törekedjen a tanuló saját gyengeségeinek csökkentésére. Élvezze a szabályoknak megfelelő viselkedés örömét, miközben javaslatokat tesz újszerű szabályok alkalmazására. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.

Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket.

Jellemezze a gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, tudatosodjon, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek

	<p>vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése. Tudatosítsa, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Ismerje fel és saját szavaival fogalmazza meg, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.</p> <p>Örömmel, elkötelezettséget mutatva fejlessze mozgásműveltségét az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban.</p> <p>Tudja alkalmazni saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedéseket a balesetveszély elkerülésének érdekében.</p>
--	--