



HELYI TANTERV

ENYHE ÉRTELMI FOGYATÉKOS GYENGÉNLÁTÓ, ALIGLÁTÓ TANULÓK SZÁMÁRA

Testnevelés és sport 1-8. évfolyam

2020.

1. ÓRATERV

Évfolyamok	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Heti óraszám	5	5	5	5	5	5	5	5
Motoros képességfejlesztés - edzettség, fittség	30 + folyamatos				34 + folyamatos			
Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás	72	72	72	72	80	80	80	80
Játék	28	28	28	28	20	20	20	20
	+ folyamatos							
Versenyzés	15	15	15	15	16	16	16	16
Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	35	35	35	35	30	30	30	30
	+ folyamatos							
Évi óraszám	180	180	180	180	180	180	180	180

2. TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTÁRGY TANÍTÁSÁNAK CÉLJAI, FELADATAI

A testnevelés és sport műveltségi terület célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés.

Ennek érdekében: a mozgáskészség, a motoros, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, motiváció a diák a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása.

Az enyhén értelmi fogyatékos látássérült tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliákkal, amelyek fejlesztése a testnevelés tantárgy rehabilitációs céljai között szerepel.

Az egyénileg, párban, csoportban végzett játékos és sportág-specifikus versenyek nagy jelentőséggel bírnak a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak az úszás, a szabadidős sporttevékenységek, az életmód, életstílus és életminőség befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A tanulók önismereti képességének fejlesztése, az önállóság és a versenyszellem erősítése, a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás, vagy tartás rehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony önálló tanulásnak, amelynek transzfer hatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

A tanulók speciális mozgásnevelésben vesznek részt, melynek tananyaga tartalmazza a nem ellenjavallt normál testnevelési anyagot a diagnózisuk ismeretében ajánlott speciális tananyagot, beépítve a gyógytestnevelési eljárásokat.

A testnevelés és sport műveltséganyagának speciális része a látásnevelés. A mozgásanyag kiválasztásával és sajátos módszertani eljárásokkal tanulják meg a gyerekek a meglévő látásukat maximálisan és tudatosan használni, a centrális-, a perifériális látás, a mozgásérzékelés és a térérzékelés területén. Előzze meg, illetve javítsa a szemészeti elváltozások következtében kialakult tartáshibákat, mozgáskoordinációs rendellenességeket. Fejlessze az egyensúly – és finommotoros képességeket.

Fejlesztési feladatok

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Egyéni lehetőségekhez mérten általános és speciális képességfejlesztő, az edzettséget fejlesztő és a fittségi szintet növelő vagy megtartó testgyakorlatok.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Sportág-specifikus és általános technikai, taktikai elemek egyénileg, párban és csoportban.
- A kognitív, az affektív és a szociális képességek fejlesztése motoros tanulással. A motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása.

Játék

- Egyénileg, párban és csoportban végrehajtott játékos mozgásformák.
- Sportági előkészítő mozgásos játékok.

- Alkotó és kooperatív játékos feladatok.
- A kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal.

Versenyzés

- Egyénileg, párban és csoportban végrehajtott sportág-specifikus versenyek.
- A versenyzés szerepe a kognitív, affektív és szociális képességekben.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Prevenációs és szabadidős sporttevékenységek.
- Életmódot, életstílust és életminőséget befolyásoló egyéni, társas és csoportos tevékenységek.
- Látásnevelés mozgásos feladatmegoldásokkal.
- Gyógytestnevelési eljárások.

3. KÖZMŰVELTSÉGI TARTALMAK

1–4. évfolyam

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Képességfejlesztő, fittség növelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével.
- Egyszerű alapformájú, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását célzó speciális mozgásanyag.
- Motoros tesztek.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása és továbbfejlesztése:
 - torna jellegű feladatmegoldásokban;
 - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;

- sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladataiban;
- vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban;
- természetben űzhető mozgásos tevékenységekben
- táncokban.

Játék

- Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető játékok.
- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok.
- Sportjáték-előkészítő játékok.
- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok.
- Népi gyermekjátékok.

Versenyzés

- Sor- és váltóversenyek.
- Egyszerűsített sportági versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban és csoportban egészségfejlesztő preventív szokásjellegű motoros tevékenységi formák.
- Relaxációs alapgyakorlatok.
- Látásnevelés gyakorlatai.
- Tartásjavító, törzsizom erősítő gyakorlatok.
- Higiéniai ismeretek tudatos alkalmazása.

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Motoros képességek rendszeres mérése tesztekkel.
- A helyes testtartás szerepe az énkép és testkép kialakításában.
- A rendszeres testedzés hatása a szervezetre.
- A képességfejlesztés lehetőségei eszközzel és eszköz nélkül.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány, horizontális síkok, útvonal, kiterjedés).

- Eszközre és társra vonatkozó térbeli, időbeli és dinamikai viszonyok szerepe.
- Kommunikációs szabályok, formák és jelek.
- Kognitív, emocionális és szociális funkciók szerepe a mozgástanulásban, mozgásérzékelésben és alkotótevékenységben.

Játék

- Játékfeladatok az érzelmek és motiváció szabályozásáért.
- Játékszabályok hatása a szabálykövetésre és szabálytudatosságra.
- Játéktípusok, élményszerűség, öröm a társas tevékenységekben.
- Személyes és társas folyamatok szerepe a játékban és a konfliktuskezelésben.

Versenyzés

- Sportági alapismeretek.
- Egyszerű sportági szabályok és versenyszabályok a sportversenyeken.
- Sportszerűség, példakép a sportban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Higiéniai alapismeretek, mint felelősségtudatos szokásrendszer.
- Helyes testtartás, gerincvédelem és egészségtudatosság.
- Egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, környezet-tudatosság.
- Szembetegséget károsan befolyásoló tilos mozgásformák.
- Biztonság, baleset-megelőzés alapismeretek.
- Relaxációs alapismeretek.

5–8. évfolyam

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés a természetes mozgásokra építve egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül, illetve különböző eszközök segítségével.
- Általános és konkrét sportági tevékenységre vonatkozó kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Gimnasztika kézi szerek használatával.

- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló tartásjavító torna.
- Izmok mobilizálása, nyújtása, erősítése, lazítása.
- Motoros tesztek, felmérések.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása.
- Egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemei.
- Sportág-specifikus technikai-, taktikai- és versenyelemek egyedül, párban, csoportban, csapatban:
 - torna jellegű feladatmegoldásokban;
 - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
 - sportjáték-előkészítő technikai-taktikai feladatmegoldásokban;
 - úszáshoz köthető sportban;
 - természetes környezetben űzhető sportokban;
 - tánctanulás során, táncokban.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- Gyermekjátékok, népi játékok hagyományőrző mozgásos tevékenységek és élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek.
- Labdás gyakorlatok, testnevelési játékok labdával (kézzel, lábbal, egyszerű eszközökkel), sportjátékok előkészítése céljából.
- A tanult sportági technikai- taktikai elemek alkalmazása játékhelyzetben.
- Technikai elemek alkalmazása játék szituációban és versenyhelyzetben.

Versenyzés

- Egyénileg, párban és csapatban végrehajtható sportágak versenyei.
- Sportágak versenyszabályoknak, technikáknak és taktikáknak megfelelő gyakorlása versenyhelyzetekben és versenyszabályoknak megfelelően.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- Relaxációs gyakorlatok.

- Gyógytestnevelés adaptált mozgásanyaga.
- Mozgásos látásnevelés.

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Élettani (fiziológiai) optimális terhelés értelmezése és alkalmazása.
- Motoros képességfejlesztés és hatásrendszere az önismeretre, önkontrollra, önértékelésre.
- Motoros tesztek, motoros mérés szerepe az edzettségre, motivációra és monotónia túrésre.
- A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.
- Testtudat, saját test és eszközök szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyágban.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A térbeli, az energia-befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség) és a mozgás kapcsolatainak felismerése a természetes mozgásokban és a sportági alaptechnikákban.
- Célorientált motoros tevékenység, gondolkodás és kreativitás a motoros tanulásban.
- A különböző technikák és taktikák rendszerének megértése és alkalmazása.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályainak rendszere, szabálykövetés.
- Játékstratégiák, adaptív technika, taktika és konfliktuskezelés alkalmazásával.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- Táncok, népi játékok, hagyományőrző mozgásos tevékenységek, egyéni, páros és csoportos foglalkozásokban
- Személyes és társas folyamatok megismerése, sikerorientáltság és konfliktuskezelés a játékban.

Versenyzés

- Sportágspecifikus alapszabályok, szabályrendszerek és sportszerűség.
- Sportágak, versenyszámok és teljesítményrendszerek.

- Híres magyar és nemzetközi sportolók tapasztalatai – minta és példakép.
- Esélyegyenlőség, fair play, teljesítmény.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek.
- Fizikai fittségi és edzettségi szint: egészséges táplálkozás, napi rutinok, az elhízás megelőzése.
- A helyes testtartás és a gerincvédelem kapcsolata a motoros képességekkel, az egészséggel.
- Tiltott mozgásformák ismerete, hatásuk a szembetegségekre.
- A mozgásműveltség és mozgáskultúra fejlesztése.
- A rendszeres testmozgás és a sport hatása a szervezetre, az agresszió levezetésére és az önkontrollra, az önuralom kialakítására.
- Biztonság és környezettudatosság.
- A relaxáció különböző formái.

4. TARTALOM

1. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 30 óra + folyamatos
Előzetes tudás	-	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>A motoros képességek fejlesztése Az izomzat erősítése és nyújtása játékos gyakorlatok során</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Biomechanikailag helyes testtartás alakítása. • Testérzékelés • A mozgás határainak tudatosítása. • Téri tájékozódás 	

<ul style="list-style-type: none"> • A mozgás örömeinek átélése 		
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Gimnasztika - Alapállás, terpeszállás - Kartartások, karkörzés - Törzshajlítások előre-hátra - Szökdelések - Egyszerű kézi szer gyakorlatok - Bordásfal gyakorlatok - Lábgyakorlatok - Fej-, nyak-, váll-törzsgyakorlatok - Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés - Testhelyzetek	- A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül) - A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. - Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása - Motorikus képességek fejlesztése - Mozgásigény felkeltése és fenntartása.	Matematika szerialitás és relációk <i>Matematika</i> számlálás <i>Magyar nyelv és irodalom</i> – viszonyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban. <i>Környezetismeret</i> egészséges életmód higiéné, önálló öltözés, vetkőzés <i>Ének-zene,</i> tánc – ritmikus mozgások zenére
Kulcsfogalmak/ fogalmak	szökdelés, páros láb, jobb – bal- váltott láb, terpeszállás, fej, törzs, ujj, kéz, kar, karhajlítás, nyújtás, körzés, kézyszer, labda, szalag, tormabot, bordásfal, függés, döntés, fordítás, előre, oldalt	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 72óra
Előzetes tudás	-	
Tantárgyi fejlesztési célok	- Hely-és helyzetváltoztató mozgásformák kialakítása - Természetes mozgásformák kialakítása, illetve továbbfejlesztése <i>Képességfejlesztési pontok</i>	

	<ul style="list-style-type: none"> • járás egyensúlyának megtartása kijelölt nyomvonalon • testrészek, testhelyzetek ismerete, saját test elfogadása 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Testséma tudatosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testhelyzet tudatos változtatása: állások, ülések, fekvés hanyatt, háton, oldalt bemutatásra és utánzással. - Testrészek megkülönböztetése taktilis ingerlésre, testtájak megmutatása érintéssel. - Egyszerű játéktárgyak felismerése tapintás útján. - Célzott stimulációk játékok és labda adogatásával. - Az egyensúly érzékelés és észlelés fejlesztése járással. <p>Atlétika elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rövid távú futás és járás, hirtelen megállás, szóbeli instrukciók és bemutatás alapján. - Mozgás sebesség, irány érzékelése lengetés, hintázás, gurulás alkalmával. - Futás: lassú, gyors kötetlen; hosszú egyenletes; - Akadályfutások (a gyermekekhez adaptált akadályokkal) - Futóiskola: sarokemelés, térdemelés, kanyarodás, - Szökdelés egy és páros lábbal; helyben és haladva - Szökdelés akadály felett (a gyermekekhez adaptált akadályokkal) - Helyből távolugrás 	<ul style="list-style-type: none"> - A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) fejlesztése. - Koordinációs képesség, mozgástanulási képesség, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. <ul style="list-style-type: none"> - Hely-és helyzetváltoztató természetes mozgásformák kialakítása - Szenzoros integráció fejlesztése <p>Természetes mozgásformák kialakítása, illetve továbbfejlesztése a torna és atlétikai jellegű alapmozgásokban.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> szövegértés-szövegalkotás szóban; Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret</i> testrészek higiénés szokások, öltözés-vetkőzés</p> <p><i>Ének-zene</i> Ritmusra, zenére járás, táncelemek</p>

<p>- Dobás, gurítás labdával és babzsákkal célba, irányba és távolba.</p> <p>Torna</p> <ul style="list-style-type: none"> - Támasz, függés és egyensúly gyakorlatok - Támaszok zsámoly alkalmazásával. - Alacsony tornaszekrényre felugrás, - Tornapadon járás, fordulatok - Függés, függeszkedés bordásfalon, - Tarkónállás kartámasszal - Négykézláb járás mellő és hátsó helyzetben - Kúszás, mászás, csúszás - Guruló átfordulás előre-hátra – egyedi megsegítéssel <p>- Egyensúly gyakorlatok Járas lábujjon, talpélen, gördülő sarkon Utánlépés, fordulatok</p> <p>Tánc - Tematikus mozgások Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok tánc témában</p> <p>Ismerkedés az úszás alapjaival</p> <ul style="list-style-type: none"> - Járások, futások vízben - Vízi játékok, - Fújó gyakorlatok vízben, - Siklás segítséggel hason, háton - Vízbemerülési, vízbe ugrási gyakorlatok 	<p>Az együttmozgás élményének megtapasztalása</p> <p>A vízbiztonság megalapozásának előkészítése</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, labda, kocka, baba, séta, forgás, gurulás, lengetés, medence, siklás, buborék</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Játék	Órakeret 28 óra + folyamatos
Előzetes tudás	-	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés Siker és a kudarc elviselésének képessége Versenysszellem kialakítása és fenntartása</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • társakra figyelés • együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás • „beszéd” – mozgás koordináció • téri orientáció • kudarcűrés • győzelem sportszerű megélése 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Futó és fogójátékok</p> <p>Énekes és mondókás körjátékok népi gyermekjátékok</p> <p>Sor-és váltóversenyek - Sor-és váltóversenyek sporteszközök beépítésével</p> <p>Labdajátékok, versenyek - A játékok során fokozatosan nehezített szabályokkal történik a játékvezetés, a tanulók haladásának függvényében. - Játékos ismerkedés a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal: gumilabda, kislabda, gyógylabdák.</p>	<p>Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben Személyes és társas folyamatok megélése A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> viszonyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Népi gyermekjátékok</i> népmesék, mondókák, népdalok, kiszámolók</p> <p><i>Környezetismeret</i> egészséges életmód</p>

<p>- Gurítások, dobások célba, feldobás, elkapás két kézzel. - Labda adogatása körben. Kétkezes alsó labdafogás és átadás - Egykezes felső dobás gyakorlása falnál - Érkező labda megfogása és továbbadása társnak - Labdaátvétel - Labdavezetés - Adogató és kidobó csoportjátékok, versenyek.</p>		<p>testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p> <p><i>Ének-zene</i> énekes mondókák, ritmusra mozgás, ritmusra tárgy adogatása</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, a játékok neve, labdák neve, (gumi, tenisz, pingpong, kosár, röp, kézi, gyógy, csörgő) gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egy kezes, felsőfogás, alsófogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás</p>	

<p>Tematikai egység /Fejlesztési cél</p>	<p>4. Versenyzés</p>		<p>Órakeret 15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>-</p>		
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor-és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mozgáskoordináció • társakra figyelés • szabálykövetés, szabálytartás • „beszéd” – mozgás koordináció • téri orientáció • kudarctűrés • győzelem sportszerű megélése • egészséges versenyszellem • reagáló képesség 		
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	

<p>Futó és ugróversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóverseny - Ugróiskola <p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kidobó játék - Labdahordó, gurító, adogató versenyek - Célba dobó versenyek 	<p>Sor-és váltóversenyek szabályinak ismerete és betartása</p> <p>Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete.</p> <p>A sportoló, mint példakép megjelenítése</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p>viszonyszavak a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincs bővítés</p> <p><i>Környezetismeret</i></p> <p>egészséges életmód higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p> <p>Szociális kompetenciák: sportszerűség, kooperáció, az ellenfél tisztelete</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, a játékok, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egy kezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<p>Órakeret 35óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>-</p>	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformák kialakítása - Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása - Higiénés ismeretek tudatos alkalmazásának képessége és igénye - A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosulása és szokássá válásának támogatása. - A tanulók meggyőzésének kialakítása a baleset megelőzés fontosságáról. 	

	<p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • rendszeres mozgás a szabadban, „levegőzés” igénye és élvezete • döntésképeség • gyors reagálás • a körülményekhez való alkalmazkodás • a természet szeretete, megóvása a gyermekek szintjén 		
	Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Testi-lelki higiéné</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaxációs gyakorlatok - Testi-lelki higiéné - Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése - Lehetőség szerint az úszás elemeinek elsajátítása <p>Szabadidős sporttevékenységek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szabad, aktív játéktevékenység. kerékpározás, rollerezés, számháború, szivacsstenisz, tollaslabda; asztalitenisz; lánbtenisz, - Az alternatív mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok. <p>Természetben űzhető sportok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az időjárástól és a lehetőségektől függően futkározás a hóban, hógolyózás, csúszkálás, szánkózás, hóemberépítés. - Túrázás 	<ul style="list-style-type: none"> - Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása - Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlata. - Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége. 	<p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; napirend</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermekirodalmi alkotások az egészség- betegség témaköréből</p>	

<p>Gyógytestnevelés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. - Nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. - A tanulók gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásával. - Testtartás javító gyakorlatok. - Preventív és korrigáló feladatok megoldása kéziszerek alkalmazásával. - Látásnevelési gyakorlatok. 	<ul style="list-style-type: none"> - A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése 	
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak :</p>	<p>pihenés, relaxáció, edzetség, egészséges életmód, egészséges és nem egészséges ételek, káros anyagok, szabad tér, szabad levegő, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás.</p>	

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén

A tanuló képes:

- Az alapvető biztonsági szabályok betartására
- testrészei megnevezésére,
- szökdélésekre, alap-, terpesz-, valamint nyak, kar, törzshajlítás és körzés végzésére, ülő, fekvő testhelyzetek elfoglalására, (vezényszóra, bemutatás után segítséggel)
- a járás és futás közötti különbség gyakorlati differenciálása
- gyakorlati szinten felismerni a labda mozgásának sajátosságait,
- az alapvető higiénés követelmények betartására,
- a mozgás és játék élvezetére,
- biztonságos mozgásra a vízben.

2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 30 óra + folyamatos
Előzetes tudás	- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok ismerete. - Kar-, lábtartások, törzshelyzetek.	
Tantárgyi fejlesztési célok	- A motoros képességek fejlesztése. - Az izomzat erősítése és nyújtása játékos gyakorlatok során. - Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • felismerő, ráismerő és eszközhasználat készségei • gyors, pontos mozgási és testhelyzet változtatási képesség • megfigyelési és döntési képesség • testérzékelés, a mozgás határainak tudatosítása • téri tájékozódás • a mozgás örömeinek átélése • transzferhatások a közismereti tantárgyakra. 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Gimnasztika - Alapállás, terpeszállás, haránt terpeszállás kartartások, karkörzés - Törzshajlítások előre - Szökdelések egy és páros lábon, - Indiánszökdelés - Egyszerű szer és kéziszer gyakorlatok - Bordásfal gyakorlatok - Fej-, nyak-, váll-, kar-, láb, törzsgyakorlatok - Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés Tartásos helyzetek:	A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése. (eszközökkel és azok nélkül) A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató rendszer fejlődésének elősegítése. Egészséges testi fejlődés támogatása. Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése.	<i>Matematika</i> szerialitás és relációk <i>Matematika</i> számlálás <i>Magyar nyelv és irodalom</i> viszonyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés,

	<p>Motorikus képességek fejlesztése Mozgásigény felkeltése és fenntartása.</p>	<p>rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret</i> egészséges életmód higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p> <p><i>Ének-zene, tánc</i> ritmikus mozgások zenére</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak:	szökdelés, páros láb, jobb – bal- váltott láb, terpeszállás, haránt terpesz, fej, törzs, ujj, kéz, kar, karhajlítás, nyújtás, körzés, kéziszer, labda, szalag, tormaot, bordásfal, hátsó és mellső függés, döntés, fordítás, előre, oldalt	

Tematika egység/ Fejlesztési cél	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás	<p>- Alapvető természetes mozgásformák jártassági szintje.</p> <p>- Testséma ismerete.</p>	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>- Hely-és helyzetváltoztató mozgásformák kialakítása</p> <p>- Természetes mozgásformák kialakítása, illetve továbbfejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • testhelyzet és változásai • pontos megfigyelésre törekvés • járás egyensúlyának megtartása kijelölt nyomvonalon • mozgás sebességének és irányának érzékelése • testrészek, testhelyzetek ismerete • saját test elfogadása. 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Testséma tudatosítását szolgáló játékok	- A testvázlat tudatosítása, lateralitás, szerialitás,	<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

<ul style="list-style-type: none"> - Testhelyzet tudatos változtatása: állások, ülések, hanyatt, háton, oldalt fekvés, bemutatásra és utánzással. - Testrészek megkülönböztetése taktilis ingerlésre, testtájak megmutatása érintéssel. - Egyszerű játéktárgyak felismerése tapintás útján. - Célzott stimulációk játékok és labda adogatásával. - Az egyensúly érzékelés és észlelés fejlesztése járással, forgással, gurulással, súlypont áthelyezésével. <p>Atlétika elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rövid távú futás és járás, hirtelen megállás, szóbeli instrukciók és bemutatás alapján. - Mozgás sebesség, irány érzékelése lengetés, hintázás, gurulás alkalmával. - Futás: lassú, kötetlen; hosszú egyenletes; változó iramú; - Futóiskola: sarokemelés, térdemelés, kanyarodás, alakzatok. - Akadályfutások - Állórajt - Szökdelés egy és páros lábbal; helyben és haladva - Szökdelés akadály felett - Járás, lábujjon, talpélen, gördülő sarkon. - Utánlépés, fordulatok, - Átugrások szerek, kötél felett. - Helyből és rövid rohammal távolugrás 	<p>vizuomotoros koordináció, egyensúly érzékelés és észlelés fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése - Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, képesség fejlesztése. - Kinesztetikus érzékelés, figyelem, emlékezet és térérzékelési képességek fejlesztése. <p>- Hely-és helyzetváltoztató természetes mozgásformák kialakítása, megerősítése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testtérkép, lateralitás, szerialitás tudatosítása. - Szenzoros integráció fejlesztése - Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban. - A vízbiztonság megalapozásának előkészítése 	<p>szövegértés-szövegalkotás szóban; Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret</i> testrészek higiénés szokások, öltözés-vetkőzés víz tulajdonságai</p> <p><i>Ének-zene</i> Ritmusra, zenére járás, táncelemek</p>
---	--	--

<p>- Dobás, gurítás, rúgás különböző labdával célba, irányba és távolba.</p> <p>Torna</p> <ul style="list-style-type: none">- Támasz, függés és egyensúly gyakorlatok- Támaszok tornaszámoly alkalmazásával- Guruló átfordulás előre-hátra egyedi segítséggel.- Alacsony tornaszekrényre felugrás, leugrás – átugrás- Tornapadon járás, fordulatokkal is.- Függés, függeszkedés bordásfalon,- Tarkónállás kartámasszal.- Testsúly megtartása támaszban karhajlítással.- Négykézláb járás mellső és hátsó helyzetben- Kúszás, csúszás, mászás- Egyensúly gyakorlatok. <p>Ismerkedés az úszás alapjaival</p> <ul style="list-style-type: none">- Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások;- Siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok;- A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése vízben.- Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.- Gyorsúszás kar és lábtempója siklásban segítségadással		
--	--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak:	állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, labda, kocka, baba, séta, forgás, sebesség, gurulás, lengetés, medence, siklás, láptempó, karmunka, buborék, piskóta, úszópárna, gyorsúszás
-------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Játék	Órakeret 28 óra + folyamatos
Előzetes tudás	Egyszerű testnevelési játékok ismerete, szabályainak betartása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>- Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása</p> <p>- Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása / fenntartása</p> <p>- Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés</p> <p>- Együttműködés, kooperáció elősegítése</p> <p>- Siker és a kudarc elviselésének képessége</p> <p>- Versenyszellem kialakítása és fenntartása</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • társakra figyelés • együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás • önellenőrzés • „beszéd” – mozgás koordináció • téri orientáció • kudarcátírás • győzelem sportszerű megélése 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Futó és fogójátékok</p> <p>Énekes és mondókás körjátékok</p> <p>népi gyermekjátékok</p> <p>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</p> <p>Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok</p>	<p>- Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel vagy szer nélkül.</p> <p>- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója.</p> <p>- Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója.</p> <p>- Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p>viszonyszavak</p> <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása</p> <p>közlés, megbeszélés,</p>

<p>Sor-és váltóversenyek Sor-és váltóversenyek sporteszközök (labdák karika, stb.) beépítésével.</p> <p>Labdajátékok, versenyek A játékok során fokozatosan nehezített szabályokkal történik a játékvezetés, a tanulók haladásának függvényében.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos ismerkedés a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal: gumilabda, kislabda, gyógylabdák, - Gurítások, dobások célba, irányba. - Feldobás, elkapás két kézzel. - Labdaiskola falnál - Labda adogatása körben, zene ritmusára is. - Kétkezes alsó, és kétkezes felső labdafogás - Egykezes felső dobás gyakorlása falnál - Labdaátadások párokban - Labdavezetések. - Adogató és kidobó csoportjátékok, versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> - Metrum, tempó ritmus érzékelésének képessége - Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. - Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. - Személyes és társas folyamatok megélése. - A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata. 	<p>rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Népi gyermekjátékok:</i> népmesék, mondókák, népdalok, kiszámolók</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges életmód testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p> <p><i>Ének-zene</i> énekes mondókák, ritmusra mozgás, ritmusra tárgy adogatása</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>fogócska, körjáték, népdal, néptánc hegedű, citera, karikázó, sorsverseny, váltóverseny, a játékok neve, labdák neve, (gumi, tenisz, pingpong, kosár), megfogás, elkapás, kétkezes, egy kezes, felsőfogás, alsófogás, páros átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>4. Versenyzés</p>	<p>Órakeret 15óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A megismert versenyszabályok betartása.</p>	

<p style="text-align: center;">Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor-és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mozgáskoordináció • társakra figyelés • együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás • önellenőrzés • „beszéd” – mozgás koordináció • téri orientáció • kudarcátűrés • győzelem sportszerű megélése • egészséges versenyszellem • döntésképeség • reagáló képesség 	
<p style="text-align: center;">Ismeretek</p>	<p style="text-align: center;">Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</p>
<p>Futó és ugróversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóverseny - Ugróiskola <p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Kidobó játék - Célba rugó, dobó versenyek 	<ul style="list-style-type: none"> - Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal - Sor-és váltóversenyek szabályinak ismerete és betartása. - Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete. - A sportoló, mint példakép megjelenítése 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> viszonysszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincs bővítés (Magyar élsportolók és paralimpikonok példája, nevei)</p> <p><i>Környezetismeret</i> egészséges életmód higiéné, önálló öltözés, vetkőzés Szociális kompetenciák: sportszerűség, kooperáció, az ellenfél tisztelete</p>
<p style="text-align: center;">Kulcsfogalmak/</p>	<p>fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, a játékok, sportágak neve, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egy kezes,</p>	

fogalmak:	felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség
------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Órakeret 35 óra + folyamatos
Előzetes tudás	Higiénés ismeretek. Helyes testtartás helyzete. Eszközök rendeltetésszerű használata.	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>- Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformák kialakítása.</p> <p>- Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása.</p> <p>- Higiénés ismeretek tudatos alkalmazásának képessége és igénye.</p> <p>-A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosulása és szokássá válásának támogatása.</p> <p>- A tanulók meggyőzésének kialakítása a baleset megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • rendszeres mozgás a szabadban, „levegőzés” igénye és élvezete • döntésképesség • gyors reagálás • a körülményekhez való alkalmazkodás • a természet szeretete, megóvása a gyermekek szintjén. 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Testi-lelki higiéné - Relaxációs gyakorlatok - Testi-lelki higiéné - Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése	- Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. - Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlata.	<i>Ének-zene</i> relaxációs zenék <i>Környezetismeret</i> egészséges táplálkozás, kellő

<p>- Lehetőség szerint az gyorsúszás elemeinek elsajátítása</p> <p>Természetben űzhető sportok</p> <p>- Az időjárástól és a lehetőségektől függően futkározás a hóban, hógolyózás, csúszkálás, szánkózás, hóemberépítés.</p> <p>Túra – balesetvédelem: kullancs veszély kerékpározás, rollerezés, számháború, szivacsstenisz tollaslabda; asztalitenisz;</p> <p>-Az alternatív mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</p> <p>Gyógytestnevelés</p> <p>- A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok.</p> <p>- Nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása.</p> <p>- A tanulók betegség tudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásával.</p> <p>- Testtartás javító gyakorlatok, lúdtalp elleni gyakorlatok.</p> <p>- Látásnevelési gyakorlatok.</p> <p>- Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>	<p>- Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége.</p> <p>- A gyógytestnevelés individuális lehetőségének megteremtése.</p>	<p>időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; napirend</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p>gyermekirodalmi alkotások az egészség- betegség témaköréből</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>pihenés, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, egészséges és nem egészséges ételek, káros anyagok, szabad tér, szabad levegő, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás</p>	

A fejlesztés várt eredményei a 2. évfolyam végén

A tanuló képes:

- az alapvető biztonsági szabályok betartására,
- testrészei megnevezésére,
- testhelyzetének és azok változásainak érzékelésére,
- szökdelésekre, alap-, terpesz-, és harántállás, valamint nyak, kar, törzshajlítás és körzés végzésére, ülő, fekvő testhelyzetet elfoglalására,(vezényszóra, bemutatás után segítséggel)
- a járás és futás közötti különbség gyakorlati differenciálására
- a tanult játékok nevének felismerésére,
- tapasztalati szinten felismerni a labda mozgásának sajátosságait,
- az alapvető higiénés követelmények betartására,
- a mozgás és játék élvezetére.

3. évfolyam

Tematikai egység/Fejlesztési cél	1. Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Órakeret 30 óra folyamatos
Előzetes tudás	Alapvető tartásos helyzetek felvétele. Bemutatás után, segítséggel törzshelyzetek, 2 ütemű gyakorlatok végrehajtása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> - A motoros képességek fejlesztése. - Az izomzat erősítése és nyújtása játékos gyakorlatok során - Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. <p><i>Képességfejlesztési pontok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mozgásos alapformák végrehajtásának képessége • mozgáskoordinációs képesség 	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyszerű fej-, nyak-, váll-törzs, kar, láb, gyakorlatok ütemes végzése 2 és 4 ütemben. - Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés - Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban; - Fogásmódok: alsó-és felsőfogás, madárfogás - Állások: alap, terpesz, oldalt és haránt - Mellső fekvőtámasz - Egyszerű társas- és kéziszer (labda, kötél) gyakorlatok - Szergyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal - Mozdásos alapformák: térdelés, ülés, fekvés emelés, leengedés, hajlítás, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, összetett törzsmozdások - Motoros tesztek. 	<ul style="list-style-type: none"> - A tanulók mozgásképeségének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül) - A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. - Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. - Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató rendszer fejlődésének elősegítése. - Egészséges testi fejlődés támogatása. - Motorikus képességek fejlesztése. - Mozdásigény felkeltése és fenntartása. 	<p><i>Matematika</i> szerialitás és relációk, számlálás</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> viszonyyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret</i> egészséges életmód, testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p> <p><i>Ének-zene,</i> ritmikus mozdások zenére</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és döntés, bokafogás, hintázás (bölcső), malomkörzés, tölcsérkörzés, ugrókötél, tornabot, buzogány, tornapad, zsámoly</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 72 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A biztonsági szabályok betartása. Kialakult testtérekép. A tanult gyakorlatok végrehajtása irányítás mellett.	
Tantárgyi fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> - Hely-és helyzetváltoztató mozdásformák kialakítása - Természetes mozdásformák továbbfejlesztése 	

	<p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pontos reakciók szóbeli instrukciókra • döntésképeség • szociális képességek • testhelyzet érzékelési képeség 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Szenzomotoros koordináció</p> <p>- Szem-kéz koordinációs játékok, versenyfeladatok</p> <p>Rendgyakorlatok:</p> <p>- Térköz, távköz, takarás, igazodás, testfordulatok adott irányokba.</p> <p>- Nyitódás, zárkózás testfordulatok helyben,</p> <p>- Menetelés, lépés és távköztartással.</p> <p>- Soralkotások egyes vonalban, oszlopban</p> <p>Torna</p> <p>- Támaszgyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen</p> <p>- Guruló átfordulás előre-hátra</p> <p>- Bordásfalon függés gyakorlatok</p> <p>- Egyensúly gyakorlatok</p> <p>Atlétika</p> <p>- Futás fajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú állórajttal.</p> <p>- Kötélugrás különféle fajtái</p> <p>- Magasugrás és távolugrás elemei.</p> <p>- Kislabda hajítás állóhelyből</p> <p>- Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai</p> <p>Tánc:</p>	<p>- A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése.</p> <p>- Koordinációs képeség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, egyensúlyozó képeség, téri tájékozódó képeség fejlesztése.</p> <p>- Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a tanult sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p>szövegértés szövegalkotás szóban;</p> <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret</i></p> <p>testrészek, higiénés szokások, öltözés-vetkőzés</p>

<p>- Közös cselekvés tanári narrációra - Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok - Érzelmek kifejezése nagymozgásokkal, tánclépésekkel.</p> <p>Úszás - Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; - Merülési gyakorlatok; - Vízbeugrások; - Lebegési gyakorlatok, - Siklások hason, háton - Gyorsúszás kar és lábtempója segédeszközökkel és önállóan. - Légzésszabályozást segítő gyakorlatok; - Vízi biztonság megteremtése.</p>	<p>- Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése - Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége gesztusokkal, mozdulatokkal</p> <p>- A vízbiztonság készség szintjének elérése. - Gyorsúszás elemi szintjének elérése</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>vonalt, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, függés, , tarkóállás, szekrényugrás, futó-és ugróiskola, váltófutás, hajítás, keresztlépés, dobantás, belégzés – kilégzés, uszoda, medence, higiéné, zuhany, strand, gyorsúszás</p>	

<p>Tematikai egység/ fejlesztési cél</p>	<p>3. Játék</p>	<p>Órakeret 28 óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A játékszabályok fontosságának felismerése és elismerés. Labdakezelés elemei</p>	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. - Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés. - Siker és a kudarc elviselésének képessége - Versenyszellem kialakítás.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • társakra figyelés, együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás 	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Labdás játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dobó és elfogó játékok - Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben. - Átadások helyben és mozgás közben. - Célba rúgó és célba dobó játékok. - Sportjátékok előkészítő játéka - Zsinórlabda elemei <p>Futáson alapuló játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futó és fogójátékok taktikai elemekkel - Sor-és váltóversenyek kézi szerek (labda, karika medicin stb.) alkalmazásával is. <p>Népi gyermekjátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgásos dramatikus játékok - Kézi játékok - Körjátékok 	<ul style="list-style-type: none"> • kudarc és győzelem sportszerű megélése <ul style="list-style-type: none"> - Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és szer nélkül. - Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése. - Kreatív és kooperatív játékok értése. - Sport előkészítő játékok értése. - Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. - Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. - Személyes és társas folyamatok megélése. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban</p> <p><i>Környezetismeret</i></p> <p>egészséges életmód, testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p> <p><i>Népi gyermekjátékok</i></p> <p>népmesék, mondókák, népdalok, kiszámolók</p>
<p>Kulcsfogalmak</p> <p>/fogalmak:</p>	<p>játékok neve és szabályai, védekezés, támadás, védő, támadó, cselezés, célba dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	4. Versenyzés	Órakeret 15 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A versenyek szabályainak ismerete és betartása. Saját és társak testi épségének védelme.</p>	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor-és váltóversenyek</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • szabálykövetés, szabálytartás 	

	<ul style="list-style-type: none"> • kudarcűrés • győzelem sportszerű megélése • egészséges versenyszellem • szociális kompetenciák • koordináció • döntési és reagáló képesség 	
Ismeretek	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p> <p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>Futó, ugró és akadályversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóverseny - Ugróiskola - Kötélugrás verseny <p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Kidobó játék - Kézi és röplabda alapmozgásaiból összeállított versenyek - Labdarúgás alapjai – kapura rúgó verseny <p>A sportági versenyek alapjai</p> <ul style="list-style-type: none"> - A versenyfeladatok, labda és labda nélküli sportági versenyek egyre nehezebb formái, közelítve a valódi sportági versenyekhez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. - Sor-és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása. - Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete. - A sportoló, mint példakép megjelenítése. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> viszonyszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincs bővítés</p> <p><i>Környezetismeret</i> egészséges életmód Szociális kompetenciák: sportszerűség, kooperáció, az ellenfél tisztelete</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak:	páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportágak neve, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egy kezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobós, zsinórlabda, kosárlabda, futball, kötélugró verseny	

Tematikai egység/	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Órakeret 35 óra +
--------------------------	--	------------------------------

fejlesztési cél	folyamatos	
Előzetes tudás	<ul style="list-style-type: none"> - Helyes testtartás tudatos kivitelezése. - Légző gyakorlatok szerepének ismerete. - Figyelem összpontosítás. 	
Tantárgyi fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. - Relaxációs gyakorlatok megismerése - Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés - A tanulók meggyőzése a baleset megelőzésének fontosságáról. <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • a természet szeretete, óvása a gyermekek szintjén 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Testi-lelki egészség</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaxációs gyakorlatok - Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. - Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat. - Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. <p>Természetben űzhető sportok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdajátékok, - Futóversenyek, - Testnevelési játékok szabadban. - Túra – balesetvédelem: Kullancs veszély, a nap káros sugarai elleni védelem. - Kocogás, rollerezés, kerékpározás. <p>Gyógytestnevelés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. 	<ul style="list-style-type: none"> - Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása - Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlata - Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége –a védő óvó intézkedések ismerete és gyakorlata. (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat) - Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. - A tanulók betegségtudatának, félénységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásával. 	<p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék, zenehallgatás</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; napirend</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermekirodalmi alkotások az egészség-betegség témaköréből</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. - Testtartás javító gyakorlatok. - Látásnevelés mozgásos gyakorlatokkal. - Lúdtalp elleni gyakorlatok - Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával. 		
Kulcsfogalmak/ fogalmak:	higiéné, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, tápláló ételek, hizlaló ételek, egészségre káros anyagok, szabad tér, természet, időjárás, túra, gyógytorna, tilos gyakorlatok, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás, káros napsugárzás, kullancs	

A fejlesztés várt eredményei a 3. évfolyam végén

A tanuló képes:

- felismerni és használni a legfontosabb kézi –és tornaszereket,
- vezényszóra egyszerű mozgás végrehajtására,
- tartáshelyzetek felvételére,
- irány, ütem tartására,
- labdával irányított dobások kivitelezésére,
- a játékszabályok betartására,
- aktív részvételre a közös játékokban,
- teste és ruházata tisztán tartására,
- egyszerű tánclépés utánzására bemutatás után,
- gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során.

4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 30 óra + folyamatos
--	--	---

Előzetes tudás	<p>- Vezényszóra, bemutatás után és segítséggel szökdelések, törzs-, láb- és kargyakorlatok végrehajtása.</p> <p>- Irányítás mellett egyszerű kétütemű gyakorlatok kivitelezése.</p> <p>- Alapvető tartásos helyzetek felvétele.</p>	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>- A motoros képességek fejlesztése.</p> <p>- Az izomzat erősítése és nyújtása játékos gyakorlatok során.</p> <p>- Biomechanikailag helyes testtartás fenntartás.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • saját test mozgásszabályozásának képessége • mozgásos alapformák végrehajtásának képessége • mozgáskoordinációs képesség • erő kifejtés és szabályozás képessége 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Gimnasztika</p> <p>- Egyszerű fej-, törzs, kar-, láb, gyakorlatok végzése 2 és 4 ütemben.</p> <p>- Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés</p> <p>- Kartartások: oldalsó, magas, mély, mellső, csípőre, vállhoz, tarkóra stb.</p> <p>- Fogásmódok: alsó-és felsőfogás, madárfogás</p> <p>Állások: alap, terpesz, oldalt és haránt</p> <p>- Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás</p> <p>- Egyszerű társas- és kézi szer (labda, kötél, bot medicin stb.) gyakorlatok.</p> <p>- Szergyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal</p> <p>- Összetett törzsmozgások 4 ütemű szabadgyakorlatok</p> <p>- Motoros tesztek.</p>	<p>- A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül)</p> <p>- A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal</p> <p>- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása.</p> <p>- Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató rendszer fejlődésének elősegítése.</p> <p>- Egészséges testi fejlődés támogatása.</p> <p>- Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése.</p> <p>- Motorikus képességek fejlesztése.</p> <p>- Mozgásigény felkeltése és fenntartása.</p>	<p><i>Matematika</i> szerialitás és relációk, számlálás</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> viszonyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret</i> egészséges életmód, testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p>

		<i>Ének-zene,</i> ritmikus mozgások zenére
Kulcsfogalmak/ fogalmak:	alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és döntés, bokafogás, malomkörzés, tölcserkörzés, ugrókötel, tornabot, buzogány, tornapad, zsámoly	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás	- A biztonsági szabályok betartása - Kialakult testtérkép, iram és irányérzékelés mozgás közben. - A tanult gyakorlatok végrehajtása irányítás mellett.	
Tantárgyi fejlesztési célok	- Hely-és helyzetváltoztató mozgásformák <ul style="list-style-type: none"> • instrukciókra • döntésképeség • szociális képességek • testhelyzet, énkép kialakítása. - Természetes mozgásformák továbbfejlesztése. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • pontos reakciók szóbeli instrukciókra; • döntésképeség; • szociális képességek; • testhelyzet-érzékelési képesség. 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Szenzomotoros koordináció - Szem-kéz koordinációs játékok, versenyfeladatok Rendgyakorlatok: - Térköz, távköz, takarás, igazodás, - Nyitódás, zárkózás - Testfordulatok helyben adott irányokba ugrással, ütemre.	- A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése - Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése.	<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szövegértés- szövegalkotás szóban; Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés,

<p>- Menetelés ütem, - lépés és távköztartással, tempóváltásokkal.</p> <p>- Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban</p> <p>Torna</p> <p>- Támaszgyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen</p> <p>- Támaszugrások tornaszekrényen</p> <p>- Guruló átfordulás előre-hátra</p> <p>- Bordásfalon függő és függeszkedési gyakorlatok</p> <p>- Egyensúly gyakorlatok</p> <p>Atlétika</p> <p>- Futás fajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú</p> <p>- Állórajt, rajtolások.</p> <p>- Kötélugrás különféle fajtái</p> <p>- Magasugrás és távolugrás elemei.</p> <p>- Kislabda hajítás állóhelyből és keresztlépéssel.</p> <p>- Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai.</p> <p>Gyermektánc: Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok Érzelmek kifejezése nagymozgásokkal, tánc lépésekkel</p> <p>Úszás Gyorsúszás</p> <p>- Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka, légvétel, ritmus)</p> <p>- Gyorsúszás lábtempó hullámfogónál és önállóan,</p>	<p>- Természetes mozgásformák kialakítása, illetve továbbfejlesztése a torna, atlétika, az úszás és a gyermektánc alapmozgásokban.</p> <p>- Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése.</p> <p>- Térbeli alkalmazkodás.</p> <p>- Az együtt mozgás élményének megtapasztalása.</p> <p>- A gyorsúszó technikai elemek jártassági szintjének elérése.</p> <p>- Hátúszás elemi technikájának megismerése.</p>	<p>rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testrészek, higiénés szokások, öltözés-vetkőzés Víz tulajdonságai.</p>
--	---	---

<p>siklásban eszközök felhasználásával és önállóan.</p> <p><i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; Gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval. Egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> Csúsztatott kartempóval gyorsúszás.</p> <p><i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p><i>Feladatok háton:</i> - felfekvés hátra kapaszkodással, segítséggel, önállóan - háton lebegés segítséggel és önállóan; - siklás háton hát lábmunka - háton siklásban karmunka</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>vonat, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, fejállás, kézállás, híd, függés, tigrisbukfenc, tarkóállás, szekrényugrás, futó- és ugróiskola, váltófutás, hajítás, keresztlépés, dobantás, belégzés – kilégzés, uszoda, medence, higiéné, zuhany, strand</p>	
<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>3. Játék</p>	<p>Órakeret 28 óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>-A játékszabályok fontosságának felismerése és elismerése. - Labdakezelés elemei</p>	

<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. - Fizikai erőnlét, állóképesség fenntartása. - Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés. - Együttműködés, kooperáció elősegítése. - Siker és a kudarc elviselésének képessége. - Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • társakra figyelés, együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás • kudarc és győzelem sportszerű megélése 	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Labdás játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dobó és elfogó játékok - Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben. - Átadások helyben és mozgás közben. <p>Célba rúgó és célba dobó játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportjátékok előkészítő játéka - Zsinórlabda <p>Futáson alapuló játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futó és fogójátékok taktikai elemekkel. - Sor-és váltóversenyek <p>Népi gyermekjátékok</p> <p>Mozgásos dramatikus játékok. Kézzjátékok Közös cselekvés tanári narrációra. Közös cselekvés tanulói narrációra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és szer nélkül. - Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. - Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója. - Sport előkészítő játékok értése és reprodukciója. - Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. - Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. - Játékszabályok által az elemi döntésképesség és szabálytudat kialakítása. - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. - Személyes és társas folyamatok megélése. - A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Népi gyermekjátékok:</i> népmesék, mondókák, népdalok, kiszámolók</p> <p><i>Ének-zene:</i> <i>tempó, ritmus, ütem</i></p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges életmód, testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>játékok neve és szabályai, védekezés, támadás, védő, támadó, cselezés, célba dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. Versenyzés	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	- A versenyek szabályainak ismerete és betartása. - A versenyfeladatok nevének ismerete. - Saját és társak testi épségének védelme.	
Tantárgyi fejlesztési célok	- A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor-és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • szabálykövetés, szabálytartás • önellenőrzés • kudarcűrés • győzelem sportszerű megélése • egészséges versenyszellem • szociális kompetenciák • kooperáció • koordináció • döntési és reagáló képesség 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Futó, ugró és akadályversenyek - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóverseny - Ugróiskola - Kötélugrás verseny Labdás versenyek - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Kidobó játékok - Célzó versenyek Népi gyermekjátékok - kézjátékok, körjátékok A sportági versenyek alapjai - A versenyfeladatok, labda és labda nélküli	- Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. - Sor-és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása. - Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete. - A sportoló, mint példakép megjelenítése. - A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése.	<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonyszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincs bővítés <i>Környezetismeret:</i> egészséges életmód Szociális kompetenciák: sportszerűség, kooperáció, az ellenfél tisztelete

sportági versenyek egyre nehezebb formái, közelítve a valódi sportági versenyekhez.	Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége, gesztusokkal, mozdulatokkal.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak:	páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportágak neve, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egy kezes, felsőfogás, alsófogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobós, zsinórlabda, kosárlabda, kötélugró verseny	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Órakeret 48 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A testi-lelki egészség alapjainak mindennapi gyakorlata.	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>- Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés.</p> <p>- Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása.</p> <p>- Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés.</p> <p>- A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepe.</p> <p>- A tanulók meggyőzése a baleset megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • döntésképesség • a körülményekhez való alkalmazkodás • a természet szeretete, óvása a gyermekek szintjén 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Testi-lelki egészség - Relaxációs gyakorlatok - Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata.	- Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. - Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlata.	<i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék, zenehallgatás <i>Környezetismeret:</i> egészséges

<p>Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. <p>Természetben űzhető sportok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testnevelési játékok - Sportjátékok. - Futóversenyek - Túra, kocogás - Rollerezés, kerékpározás, - Téli foglalkozások: csúszkálás, hógolyózás, hóemberépítés. <p>Gyógytestnevelés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanulók szemészeti és gerincelváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. - Nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. - Testtartás javító gyakorlatok. - Látásnevelés gyakorlatai <p>Gyógyúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával. 	<ul style="list-style-type: none"> - Szabadtérben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége –a védő, óvó intézkedések ismerete és gyakorlata. (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat) - Gyógytestnevelés individuális lehetőségének megteremtése. - A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásával. - Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. 	<p>táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; napirend</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermekirodalmi alkotások az egészség- betegség témaköréből</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>higiéné, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, tápláló ételek, hizlaló ételek, egészségre káros anyagok, szabad tér, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, tiltott gyakorlatok, veszélyeztetett szembetegségek, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás, káros napsugárzás, kullancs</p>	

A fejlesztés várt eredményei a 4. évfolyam végén

A tanuló képes:

- felismerni és használni a legfontosabb kézi –és tornaszereket,
- vezényszóra egyszerű gimnasztikai sor végrehajtására,
- tartáshelyzetek felvételére,

- irány, ütem tartására,
- labdával irányított dobások kivitelezésére,
- a játékszabályok betartására,
- aktív részvételre a közös játékokban,
- a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti alkalmazására,
- teste és ruházata tisztán tartására,
- egyszerű relaxációs, gyakorlatokat irányítás melletti elvégzésére,
- egyszerű tánclépés utánzására bemutatás után és szóbeli instrukció alapján,
- gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során.

5. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1.Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 34 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A legfontosabb kézi –és tornaszerek ismerete és használata. Vezényszóra egyszerű mozgássor végrehajtására.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása. Aerob és anaerob képességfejlesztés. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • saját test mozgásszabályozásának képessége • mozgásos alapformák végrehajtásának képessége • mozgáskoordinációs képesség • erőkifejtés és szabályozás képessége. 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Gimnasztika - Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések - Szer (pad, zsámoly szekrény, sztepp-pad) és kéziszer gyakorlatok, (karika, szalag, labda, kötélt stb.)	- A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül), természetes mozgásokra alapozva. - Testtudat – saját test és eszközök szerepe az edzettségben.	<i>Matematika:</i> szerialitás és relációk <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló,

<p>- Páros, társas gyakorlatok - 4-8ütemű gyakorlatok - Mászás és függeszkedés bordásfalon, kötélén - Egyensúly gyakorlatok Gimnasztikus mozgás zenére - Járások törzs és karmozgással összekötve. - Motoros tesztek.</p> <p>Atlétika - Futások iram-és irányváltással - Ugrások, dobások,</p> <p>Testtartást javító, erősítő és légző gyakorlatok zenére</p>	<p>- A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal - Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása - Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató rendszer fejlődésének elősegítése. - Gimnasztika optimális élettani terhelés alkalmazásával. - Sportági tevékenységeken alapozó koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. - Mozdalműveltség fejlesztése. - Motorikus képességek fejlesztése. - Mozgásigény fenntartása.</p>	<p>felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret:</i> emberi test, egészséges életmód</p> <p><i>Ének- zene:</i> ritmus, ütem</p>
<p>Kulcsfogalmak /fogalmak:</p>	<p>függés, körzés, döntés, bemelegítés, 4-8 ütemű gyakorlatok, emelés, hordás, egyensúly, súlypont</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás</p>	<p>Órakeret 80 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>- Mozdalysorok végrehajtása vezényszóra - Irány és ütemtartás</p>	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Természetes és nem természetes mozgásformák továbbfejlesztése. - Sportági technikai elemek megismerése. - Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás, kreativitást fejlesztő motoros tanulás.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egyensúlytartás • mozgáskoordináció téri orientációval 	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Rendgyakorlatok: - Térköz, távköz, takarás, igazodás,</p>	<p>- Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás,</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i></p>

<p>- Testfordulatok adott irányokba 2ütemre</p> <p>- Nyitódás, felzárkózás</p> <p>- Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban</p> <p>Torna</p> <p>- Támaszgyakorlatok,</p> <p>- Egyensúly gyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen, alacsony gerendán, bordásfalon.</p> <p>- Függs, függeszkedés, hintázás</p> <p>- Guruló átfordulás előre-hátra.</p> <p>- Tarkóállás.</p> <p>Atlétika</p> <p>- Futás fajták: terep, lassú, egyenes, változó iramú állórajttal, Térdelőrajt</p> <p>- Távolugrás guggoló technikával</p> <p>- Magasugrás szemből, oldalról történő nekifutással.</p> <p>- Kislabda hajítás állóhelyből és keresztlépésből</p> <p>- Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai</p> <p>Úszás:</p> <p>- Merülési gyakorlatok,</p> <p>- Vízbe ugrás,</p> <p>Gyorsúszás</p> <p>- Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka, légvétel, ritmus)</p> <p>- <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó hullámfogónál és önállóan eszközök felhasználásával is.</p> <p>- <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó</p>	<p>kreativitás a motoros tanulásban.</p> <p>- Mozsás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése.</p> <p>- Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó képesség fejlesztése.</p> <p>- Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, és az úszás sportág jellegű feladatokban.</p> <p>- Sportág technikai, taktikai és verseny elemek gyakorlása egyénileg, párban, csoportban.</p> <p>- A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal.</p> <p>- Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal.</p>	<p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret:</i> emberi test. pozitív higiénés szokások víz tulajdonságai</p>
--	---	--

<p>járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. - <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben, hátrafordulással; a gyorsúszás levegővétele 3-as kartempóra - Csúsztatott kartempóval gyorsúszás. <p>Hátúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka). - <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton. - <i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal, piskótával; hátúszás lábtempó önállóan; - <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás - <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. - Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal. 		
--	--	--

<p>- Látásnevelés úszó gyakorlatokkal. - Úszásgyakorlatok gyógytestnevelési célzattal.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>terpeszállás, guruló átfordulás, függeszkedés, húzódkodás, bátorugrás, terpesztés, ugródeszka, dobantó, irány, iram, keresztlépés gyorsítás, lassítás, vágta, mellúszás, karmunka, lábmunka, merülés, lebegés</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>3. Játék</p>		<p>Órakeret 20 óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>- Labdával irányított dobások kivitelezése - A játékszabályok betartása.</p>		
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Együttműködés, kooperáció elősegítése - Versenyszellem kialakítása és fenntartása - Élethosszig űzhető egészségfejlesztő szabadidős tevékenységek megismertetése.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • társakra figyelés, együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás • kudarc és győzelem sportszerű megélése 		
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>Labdás játékok: - Dobó és elfogó játékok - Labdavezetés kézzel, lábbal akadályok kerülésével. - Átadások párokban, helyben és mozgás közben. - Célba rúgó és dobó játékok. - Zsinórlabda. - Sportjátékok: kosárlabda elemi technikája: fektetett dobás helyből, büntető dobás,</p> <p>Népi gyermekjátékok és néphagyományok Mozgásos dramatikus és énekes játékok - Kézi játékok - Énekes-táncos játékok (gyerekjátékok, leánykarikázók)</p>	<p>- Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése - Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok. - Labdás játékok, gyakorlatok - Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása. - Az olimpia és sporttörténet nagy alakjai - Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Népi gyermekjátékok:</i> népi hagyományok</p>	

<p>Sor-, akadály-, váltó-, és ugróversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóverseny - Ugróiskola - Kötélugrás verseny - Egyéni versengések <p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Kidobó játékok - Egyszerűsített szabályokkal: kosárlabda zsinórlabda 	<ul style="list-style-type: none"> - Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. - Sor-és váltóversenyek szabályinak ismerete és betartása - Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával - Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonyszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincs bővítés</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges életmód</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>A játékok, táncok nevei és szabályai</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<p>Órakeret 30 óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorolt mozgáselemek, szabadidős tevékenységek ismerete. - Egyszerű relaxációs gyakorlatok irányítás melletti elvégzése. - Az egészséges életmód alapelemeinek ismerete. 	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. - Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. - Higiénés ismeretek tudatos és rutinszerű alkalmazására nevelés. <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • a körülményekhez való alkalmazkodás • a természet szeretete, fenntartható fejlődés 	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Testi-lelki egészség</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. - Relaxációs gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák. - A relaxáció, mint a lelki egészség megőrzésének egyik eszköze. <p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges táplálkozás, kellő</p>	

<p>- Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, - Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. - Otthon is végezhető mozgások.</p> <p>Természetben űzhető sportok:</p> <p>- Labdajátékok, - Futóversenyek, - Testnevelési játékok</p> <p>- Túra – balesetvédelem: kullancs veszély, a nap káros sugarai elleni védelem. - Kocogás, - Rollerezés - Kerékpározás, - Tollaslabda, - Asztalitenisz, - Szivacsstenisz. - Téli foglalkozás</p> <p>Gyógytestnevelés,</p> <p>- A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. egyéni gyakorlatok. - A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. - Testtartás javító gyakorlatok. - Preventív és korrigáló feladatok egyéni megoldása. - Látásnevelés, - Gyógyúszás</p>	<p>- Prevenció az életvezetésben, baleset megelőzésben. - Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás. - Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége –a védő óvó intézkedések ismerete és gyakorlata. (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat)</p> <p>- A gyógytestnevelés individuális lehetőségének megteremtése</p> <p>A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással</p>	<p>időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; napirend</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermekirodalmi alkotások az egészség- betegség témaköréből</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, sugárzás, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drogok, önuralom, önkontroll</p>	

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén

A tanuló képes:

- összetett mozgások, 4-8-ütemű tornagyakorlatok végrehajtására,

- testnevelés szakszavainak értésére,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- gyors futás, magas –és távolugrás megkísérlésére,
- gyorsúszás végrehajtására helyes légzéstechnikával,
- a labda átvételére és átadására,
- a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban,
- higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására,
- egyszerű tánclépésekre bemutatás után, és szóbeli instrukció alapján,
- zenével szinkronban mozogásra,
- a tánc, mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.

6. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 34 óra + folyamatos
Előzetes tudás	- A legfontosabb kézi –és tornaszerek ismerete és használata. - Vezényszóra egyszerű mozgássor végrehajtása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztése. - Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása. - Aerob és anaerob képességfejlesztés. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • saját test mozgásszabályozásának képessége • mozgásos alapformák végrehajtásának képessége • mozgáskoordinációs képesség • erőkifejtés és szabályozás képessége 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Gimnasztika - Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések - Szer-, (KTK, zsámoly pad, bordásfal) kéziszer gyakorlatok (karika, kötél, labdák, bot, medicin stb) - Társas gyakorlatok - 4-8 ütemű gyakorlatok.	- A tanulók mozgásképségeinek és fittségének növelése. (eszközökkel és azok nélkül), természetes mozgásokra alapozva. - Testtudat – saját test és eszközök szerepe az edzettségben.	<i>Matematika:</i> szerialitás és relációk <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonyszavak Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó

<p>- Mászás és függeszkedés bordásfalon - Gimnasztikus mozgás zenére. - Járások törzs és karmozgással összekötve. - Egyensúly gyakorlatok - Motoros tesztek - Kondicionáló gépek használata</p> <p>Atlétika - Futások iram-és irányváltással. - Ugrások, dobások,</p> <p>Testtartást javító, erősítő és légző gyakorlatok zenére is</p>	<p>- A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal - Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása - Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató és rendszer fejlődésének elősegítése - Gimnasztika optimális élettani terhelés alkalmazásával. - Sportági tevékenységeken alapozó koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. - Mozdalműveltség fejlesztése. - Motorikus képességek fejlesztése. - Mozgásigény fenntartása.</p>	<p>funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret</i> emberi test, egészséges életmód</p> <p><i>Ének-zene</i> zenehallgatás ritmus, ütem, tempó</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>függés, mászás, körzés, döntés, bemelegítés, iramváltás, 4-8 ütemű gyakorlatok, emelés, hordás, egyensúly, súlypont, erősítő</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás</p>		<p>Órakeret 80 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>- Mozdássorok végrehajtása vezényszóra - Irány és ütemtartás.</p>		
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Természetes és nem mozgásformák továbbfejlesztése - Sportág technikai elemek megismerése - Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás, kreativitást fejlesztő motoros tanulás</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egyensúlytartás • mozgáskoordináció téri orientációval 		
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>Rendgyakorlatok: - Térköz, távköz, takarás, igazodás, - Testfordulatok adott irányokba két ütemre - Nyitódás, felzárkózás</p>	<p>- Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás, kreativitás a motoros tanulásban. - Energia befektetésre vonatkozó tudatosság kialakítása – idő, gyorsaság, erő, állóképesség</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása</p>	

<p>Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helyben járás, menetelés ütemre <p>Torna</p> <ul style="list-style-type: none"> - Támaszgyakorlatok, - Egyensúly gyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen, gerendán. - Függeszkedések, függések bordásfalon - Guruló átfordulás előre-hátra, - Tarkóállás, - Felguggolás szerkényre homorított leugrások <p>Atlétika</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futás fajták: terep, lassú, egyenes, változó iramú akadály. - Állórajt, térdelőrajt. - Helyből távolugrás - Távolugrás guggoló technikával, - Magasugrás oldalról történő nekifutással - Kislabda hajítás állóhelyből és keresztlépéssel, három lépésből. - Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai. <p>Úszás:</p> <p>Gyorsúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka, légvétel, ritmus) - <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó hullámfogónál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. 	<ul style="list-style-type: none"> - Információk, jelek felismerése mozgásképben. - Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban. - Koordinációs képesség, (mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó) egyensúlyozó képesség, ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. - Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban. - Sportág technikai, taktikai és verseny elemek alkalmazása egyénileg, párban, csoportban: 	<p>közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret</i> emberi test. pozitív higiénés szokások víz tulajdonságai</p>
--	---	---

<p>- <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p>- <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p>- <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással” a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p>Hátúszás</p> <p>- Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).</p> <p>- <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p> <p>- <i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó segédeszközökkel, hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p>- <i>Hátúszás kartempó:</i> késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p>- <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i></p> <p>- Látásnevelés vízi feladatokkal</p> <p>- Tartásjavítás vízben végzett feladatokkal</p>		
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>terpeszállás, guruló átfordulás, függeszkedés, húzódkodás, bátorugrás, terpesztés, ugródeszka,</p>	

	dobbantó, irány, iram, keresztlépés gyorsítás, lassítás, vágta, gyorsúszás, hátúszás, karmunka, lábmunka, merülés, lebegés
--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Játék	Órakeret 20 óra + folyamatos
Előzetes tudás	<ul style="list-style-type: none"> - Labdával irányított dobások kivitelezése. - Biztos labdafogás és vezetés. - A játékszabályok betartása. - Aktív részvétel a közös játékokban. 	
Tantárgyi fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> - Együttműködés, kooperáció elősegítése - Versenyszellem kialakítása és fenntartása - Élethosszig űzhető egészségfejlesztő szabadidős tevékenységek megismertetése és megkedveltetése <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ráismerő és a mozgásirányítás készsége • társakra figyelés, együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás • kudarc és győzelem sportszerű megélése 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Labdás játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kidobó játékok - Átadások helyben és mozgás közben (alsó, mellső, felső) - Célba dobó játékok különböző labdákkal - Zsinórlabda <p>Kosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdavezetési gyakorlatok egyénileg, párokban - Megindulás, megállás, büntető dobás - Fektetett dobás helyből, felugrással <p>Népi, táncos gyermekjátékok és néphagyományok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Énekes-táncos játékok (gyerekjátékok, leánykarikázók mozgásanyaga, 	<ul style="list-style-type: none"> - Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályinak rendszere, szabálykövetés. - Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok - Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója - Labdás játékok, gyakorlatok - Tanulói kreativitásra alapozó motoros játékok - Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása - Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben - Személyes és társas folyamatok megélése 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i></p> <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Népi gyermekjátékok:</i></p> <p>népi hagyományok</p>

<p>Sor-, akadály-, váltó, - és ugróversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóverseny - Ugróiskola - Kötélugrás verseny <p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Kidobó játékok - Egyszerűsített szabályokkal: Kosárlabda - Zsinórlabda 	<ul style="list-style-type: none"> - Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal, sportszerűségi szabályok betartásával. - Sor-és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása - Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincsbővítés</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges életmód</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>A játékok nevei és szabályai</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<p>Órakeret 38 óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorolt mozgáselemek, szabadidős tevékenységek ismerete. - Egyszerű relaxációs gyakorlatokat irányítás melletti elvégzése, - Az egészséges életmód alapelemeinek ismerete. 	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. - Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. - Higiénés ismeretek tudatos és rutinszerű alkalmazására nevelés. - A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosulása a tanulóknál. <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • a körülményekhez való alkalmazkodás • a természet szeretete, fenntartható fejlődés. 	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Testi-lelki egészség</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. - Relaxációs gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák - A relaxáció, mint a lelki egészség megőrzésének egyik eszköze. <p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges</p>	

<p>- Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat.</p> <p>- Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése</p> <p>Természetben űzhető sportok:</p> <p>- Labdajátékok,</p> <p>- Futóversenyek,</p> <p>- Testnevelési játékok</p> <p>- Túra – balesetvédelem: kullancs veszély, a nap káros sugarai elleni védelem.</p> <p>- Kocogás,</p> <p>- Rollerezés</p> <p>- Kerékpározás,</p> <p>- Tollaslabda, asztalitenisz, szivacsstenisz.</p> <p>- Téli foglalkozás</p> <p>Gyógytestnevelés,</p> <p>- A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok.</p> <p>- Egyéni gyakorlatok.</p> <p>- A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása.</p> <p>- Testtartás javító gyakorlatok.</p> <p>- Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p> <p>- Látásnevelés,</p> <p>- Gyógyúszás</p>	<p>- Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság.</p> <p>- Szervedélybetegségek hatásai a testi-lelki egészségre.</p> <p>- Prevenció az életvezetésben, baleset megelőzésben.</p> <p>- Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás.</p> <p>- Biztonság és környezettudatosság.</p> <p>- Rendszeres testmozgás, sport egészségmegőrző hatása.</p> <p>- Önkontroll, önuralom.</p> <p>- Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége –a védő óvó intézkedések ismerete és gyakorlata. (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat)</p> <p>- A gyógytestnevelés individuális lehetőségének megteremtése</p> <p>- A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással</p>	<p>táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások, napirend, emberi test</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i></p> <p>gyermekirodalmi alkotások az egészség-betegség témaköréből</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, sugárzás, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drogok, önuralom, önkontroll</p>	

A fejlesztés várt eredményei a 6. évfolyam végén

A tanuló képes:

- összetett mozgások,6-8-ütemű gimnasztikai gyakorlat végrehajtására,

- testnevelés szakszavainak értésére (passzív szókincs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- gyors futás, magas –és távolugrás megkísérlésére,
- gyors és hátúszás technikájának pontos végrehajtására
- labda elkapására, vezetésére mozgás közben
- a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban,
- higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására,
- tiltott gyakorlatok tudatos kerülésére
- egyszerű tánclépésekre bemutatás
- zenével szinkronban mozogásra.

7. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 34 óra + folyamatos
Előzetes tudás	<ul style="list-style-type: none"> - Összetett mozgások 4-8-ütemű gyakorlatok végrehajtása. - Szóbeli utasításra a feladatok végrehajtása. - A testnevelés és sport tantárgy szakszavainak megértésére és adekvát mozgásos megválaszolása. 	
Tantárgyi fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> - Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés - Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása. - Aerob és anaerob képességfejlesztés <p><i>Képességfejlesztési pontok.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mozgásos alapformák végrehajtásának képessége • fokozódó erő kifejtés • mozgáskoordinációs képesség 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Gimnasztikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítési technikák - Gimnasztikus mozgás zenére - Járások törzs és karmozgással összekötve. <p>Torna</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mozgásigény fenntartása. - A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése természetes mozgásokra alapozva. - A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i></p> <p>az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés,</p>

<p>- Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések</p> <p>- Mászás</p> <p>- Függesztés és függeszkedési gyakorlatok</p> <p>- Szer-, kéziszer gyakorlatok</p> <p>- Társas gyakorlatok.</p> <p>- 4-8 ütemű gyakorlatok</p> <p>- Egyensúly gyakorlatok</p> <p>Atlétika</p> <p>- Futások iram-és irányváltással, akadályok leküzdésével.</p> <p>- Ugrások, dobások.</p> <p>Testtartást javító, erősítő és légző gyakorlatok zenére</p> <p>Motoros tesztek</p>	<p>- Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása.</p> <p>- Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató rendszer fejlődésének elősegítése.</p> <p>- Gimnasztikai gyakorlatok, alkalmazásával, az izmok mobilizálása, erősítése, nyújtása</p> <p>- Mozgásműveltség fejlesztése.</p> <p>- Motorikus képességek fejlesztés.</p>	<p>megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret:</i> emberi test, egészséges életmód</p> <p><i>Ének-zene:</i> ütemezés, zenehallgatás</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>bemelegítés, függés, függeszkedés, mászókulcsolás körzés, döntés, 4-8 ütemű gyakorlatok, emelés, hordás, egyensúly, súlypont, NETFIT</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás</p>	<p>Órakeret 82 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>- Erőfeszítés és kitartás -egyéni szintnek megfelelően a gyakorlatok végrehajtása során.</p> <p>- Szabálykövetés, szabálytartás a rend-és más gyakorlatokban.</p>	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Természetes és nem természetes mozgásformák továbbfejlesztése.</p> <p>- Sportágak technikai elemeinek megismerése.</p> <p>- Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás, kreativitást fejlesztő motoros tanulás.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • instrukcióra gyors, pontos reagálás képessége • elemző képesség • alkalmazkodási képesség 	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Rendgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Térköz, távköz, takarás, igazodás, - Testfordulatok adott irányokba ütemtartással, járás közben is. - Nyitódás, felzárkózás, - Felfejlődés kettes, négyes oszlopba, szakadozások - Soralkotások egyes és többes vonalban, - Menetelés ütemtartással <p>Torna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Támaszgyakorlatok, függés és egyensúly gyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen, alacsony gerendán, bordásfalon. - Vándormászás bordásfalon - Függés, függeszkedés bordásfalon - Guruló átfordulás előre-hátra, - Tarkóállás - 3-4 elem összekapcsolása talajgyakorlattá - Szekrényugrás: bátorugrás, homorított leugrások zslugorkanyarlati átugrás <p>Atlétikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futó-, ugró- szökdelő iskola. - Futás fajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú akadály. - Futások álló és térdelő rajttal. - Kislabda hajítás állóhelyből és keresztlépéssel 	<ul style="list-style-type: none"> - Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás, kreativitás a motoros tanulásban. - Energia befektetésre vonatkozó tudatosság kialakítása – idő, gyorsaság, erő, állóképesség. - Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése - Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. - Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika és úszás sportág jellegű feladatokban, valamint a tánc mozgásanyagában. - Sportág technikai, taktikai és verseny elemek alkalmazása torna, atlétika, úszás és egyéb vízi jellegű feladatmegoldásokban, egyénileg, párban, csoportban: - Metrum, tempó ritmus alkalmazásának képessége. - Az együtt mozgás élményének megtapasztalása. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i></p> <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret:</i></p> <p>emberi test Életvitel – pozitív higiénés szokások víz tulajdonságai</p>

<p>- Különbféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai.</p> <p>Tánc: - Régi stílusú táncok, új stílusú táncok, sport jellegű táncok</p> <p>Úszás: Gyorsúszás - Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka légvétel, ritmus) - <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó hullámfogónál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. - <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással” a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p>Hátúszás - Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka). - <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan;</p>		
--	--	--

<p>lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton. - <i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó segédeszközökkel, hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i></p> <p>Mellúszás - <i>Mellúszás kartempó:</i> gyakorlatok szárazföldön majd vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával. - <i>Mellúszás levegővétel:</i> karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra. - <i>Mellúszás lábtempó:</i> gyakorlatok a parton, tornapadon; vízben segítségével, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel. - <i>Mellúszás kar- és lábtempó:</i> 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között. - <i>Ugrások:</i> Különböző feladatokkal talpas ugrások vízbe; - <i>Merülések:</i> merülések feladatokkal; a víz alatti tartózkodás időtartamának növelésével; a medence alján elhelyezett tárgyak felhozatala. - Rajtok, fordulók - Látásnevelés vízi feladatokkal.</p>		
--	--	--

- Tartásjavítás vízben végzett feladatokkal.		
Kulcsfogalmak/fogalmak:	fejlődés, szakadozás, biztonság, biztonságérzet, vándormászás, gyors futás- tartós futás, leugrás, felugrás, átugrás, hajítás, lökés, lábmunka, karmunka, kartempó, lábtempó, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, delfin mozdulat	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Játék	Órakeret 20 óra + folyamatos
Előzetes tudás	- Labdával irányított dobások kivitelezése. - A játékszabályok betartása. - Aktív részvétel a közös játékokban.	
Tantárgyi fejlesztési célok	- Együttműködés, kooperáció elősegítése. - A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos tanulás segítése érdekében. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • ráismerő és a mozgásirányítás készsége • társakra figyelés, együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás, • kudarc és győzelem sportszerű megélése 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Labdás játékok: - Dobó és elfogó játékok - Labdavezetés kézzel, lábbal, - Átadások helyben és mozgás közben - Célba rúgó és célba dobó játékok - Pontszerző játékok - Kosárlabda - Zsinórlabda - Csörgőlabda Népi gyermekjátékok és néphagyományok - Futó és fogójátékok taktikai elemekkel Táncos játékok	- Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályinak rendszere, szabálykövetés. - Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok. - Labdás játékok, gyakorlatok. - Tanulói kreativitásra alapozó motoros játékok. - Népi hagyományörző mozgásos tevékenységek értése és reprodukciója. - Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása. - Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben.	<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban. <i>Hon-és népismeret</i> néphagyományok

Az 1-6. évfolyamon tanultak művelődési anyagából	- Személyes és társas folyamatok megélése. - A konfliktuskezelés ismerete és gyakorlata.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak:	játékok neve és szabályai, védő, támadó, cselezés, pontszerzés, erőszakos, kíméletes, sportszerű, „fair play”, néphagyományok	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. Versenyzés	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	- Együttműködés a csapattársakkal. - Az egyszerűsített sportági versenyszabályok betartása. - Az elemi labdakezelési ismeretek gyakorlati alkalmazása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	- A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor-és váltóversenyek esetében. - A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. <i>Képességfejlesztési pontok:</i> <ul style="list-style-type: none"> • szabálykövetés, szabálytartás • egészséges versenyszellem • kooperáció • kondíció, koordináció • döntési és reagáló képesség • versenyszellem 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
Futó, - ugró, - akadály és ügyességi versenyek - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóiskola: futóversenyek (gyors, kitartó, akadály, váltó stb.) - Ugróiskola – magas, távol stb.) - Dobóversenyek (célba, távba különféle eszközökkel) - Kötélugró verseny	- Egyénileg, párban és csoportosan végrehajtott versenyfeladatok a sportági versenyek szabályainak, technikájának és taktikájának elemei - Sor-és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása - Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása, sportszerűségi szabályok betartásával	<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonzszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincs bővítés

<p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Fogyasztó játékok - Kosárlabda - Zsinórlabda - Csörgőlabda <p>Népi gyermekjátékok, versenyfeladatok</p> <p>Úszóverseny egyszerűsített szabályokkal</p> <p>Az olimpiák története – sport példák, paralimpia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete - Az olimpia és sporttörténet nagy alakjai, emblematikus személyiségei - Híres magyar és nemzetközi sportolók a múltból és a jelenből 	<p><i>Természetismeret:</i> egészséges életmód</p> <p><i>Erkölcstan</i> emberi erények, kitartás, akarat -</p> <p><i>Hon és népismeret:</i> gyermeki élet, gyermekjátékok régen</p> <p><i>Történelem:</i> Ókori Görögország (Olimpia)</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>A játékok neve és szabályai; erőszakos, kíméletes, sportszerű, „fair play”, esélyegyenlőség, teljesítmény. paralimpiai bajnok</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<p>Órakeret 36 óra + folyamatos</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorolt mozgáselemek, szabadidős tevékenységek ismerete. - Egyszerű relaxációs, gyakorlatokat irányítás melletti elvégzése. - Az egészséges életmód alapelemeinek ismerete. 	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. - Szembetegséget negatívan befolyásoló mozgásanyag tudatosítása. - Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítás. - Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés. - A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása. <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • a körülményekhez való alkalmazkodás 	

Ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> a természet szeretete, fenntartható fejlődés Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>A mozgás, mint életmód - Otthon is végezhető testgyakorlatok. - Táncok különféle műfajai.</p> <p>Testi-lelki higiéné - Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. - Relaxációs gyakorlatok: légző gyakorlatok, lazító testtartások. - Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, - Pihenés, mozgás, - Káros anyagok kerülés. - Betegségek megelőzése, prevenció, védőoltások.</p> <p>Természetben üzhető sportok Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos túrák, kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás; Téli foglalkozás asztalitenisz, tollaslabda, szivacsstenisz, számháború</p> <p>Gyógytestnevelés A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. Nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartás javító gyakorlatok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák. - A relaxáció, mint a lelki egészség megőrzésének egyik eszköze. - Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásai a testi-lelki egészségre. - Prevenció az életvezetésben, baleset megelőzésben. - Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás. - Biztonság és környezettudatosság. - Rendszeres testmozgás, sport egészségmegőrző hatása - Önkontroll, önuralom. - Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége –a védő óvó intézkedések ismerete és gyakorlata. (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat) - Gyógytestnevelés egyéni lehetőségének alkalmazása. - A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásával. 	<p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; rendszeresség</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermek - és ifjúsági irodalmi alkotások az egészség- betegség témaköréből</p>

Látási funkciók fejlesztése. Gyógyúszás Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak:	higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, napsugárzás, UV-A és UV-B , kullancs, médiatudatosság, prevenció, drogok, önuralom, önkontroll, testtartások, lúdtalp, domború hát,	

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

A tanuló képes:

- a bemelegítési technikák alkalmazására,
- 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlat végrehajtására,
- alakzatváltozásokban együttműködésre,
- erőfeszítésre és kitartásra egyéni képességek szerint,
- testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban, szükség esetén segítségadás mellett,
- biztonságos, folyamatos úszásra az általa választott úszásnemben,
- a labda céltudatos irányítására,
- a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben történő végrehajtására,
- a higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szintű alkalmazására,
- az egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerébe integrálására.

8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Órakeret 34 óra + folyamatos
Előzetes tudás	<ul style="list-style-type: none"> - Összetett mozgások 4-8-ütemű gyakorlatok végrehajtása. - Szóban közléssel és utasításra a feladatok végrehajtása. - A testnevelés és sport tantárgy szakszavainak megértésére és adekvát mozgásos megválaszolása. 	

<p style="text-align: center;">Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. - Aerob és anaerob képességfejlesztés. - Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és főbb élettani hatásai. - Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében, és az egészségtudatos magatartásban.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • saját test mozgásszabályozásának képessége • mozgásos alapformák végrehajtásának képessége • mozgáskoordinációs képesség • erőkifejtés és szabályozás képessége 	
<p style="text-align: center;">Ismeretek</p>	<p style="text-align: center;">Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</p>
<p>Gimnasztikai: - Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. - Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszergyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.) - Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. - Bemelegítési technikák - Gimnasztikus mozgás zenére - A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő, gimnasztikai gyakorlatok zenére</p> <p>Torna - Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések</p>	<p>- Mozgásigény fenntartása. - A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése. (eszközökkel és azok nélkül), természetes mozgásokra alapozva. - Testtudat – saját test és eszközök szerepe az edzettségben. - A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. - Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása. - Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg, légzési, keringési és mozgató rendszer fejlődésének elősegítése. - Gimnasztika, optimális élettani terhelés alkalmazásával, az izmok mobilizálása, erősítése, nyújtása. - Sportági tevékenységeken alapozó koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. - Mozgásműveltség fejlesztése - Motorikus képességek fejlesztése</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret:</i> emberi test, egészséges életmód</p> <p><i>Ének-zene:</i> ütemezés, zenehallgatás</p>

<p>- Mászás, függés és függeszkedés bordásfalon</p> <p>- Kéziszer gyakorlatok (karika, szalag, labda)</p> <p>- Társas gyakorlatok</p> <p>- 8-10 ütemű gyakorlatok</p> <p>- Egyensúly gyakorlatok</p> <p>Atlétika</p> <p>- Futások iram-és irányváltással, akadályok leküzdésével.</p> <p>- Ugrások, dobások,</p> <p>- Emelés-hordás – párban, társakkal</p> <p>Motoros tesztek</p> <p>Kondicionáló gépek használata</p>		
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>bemelegítés, függés, körzés, döntés, bemelegítés, 8-10 ütemű gyakorlatok, emelés, hordás, egyensúly, súlypont</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás</p>	<p>Órakeret 80 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>- Erőfeszítés és kitartás a gyakorlatok végrehajtása során.</p> <p>- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>- A tanult rendgyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>- Szabálykövetés és szabálytartás a gyakorlatokban.</p>	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<p>- Természetes és nem természetes mozgásformák továbbfejlesztése.</p> <p>- Sportágak technikai elemeinek végrehajtása</p> <p>- Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás, kreativitást fejlesztő motoros tanulás.</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • instrukcióra gyors, pontos reagálás képessége • imitációs és elemző képesség • alkalmazkodási képesség 	

Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Rendgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. - Térköz, távköz, takarás, igazodás, - Testfordulatok adott irányokba, ütemre járás közben. - Nyitódás, zárkózás, fejlődés, szakadozás - Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban menetelés alakzat felvétellel. <p>Torna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Támaszgyakorlatok, függés és egyensúly gyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen, gerendán, bordásfalon. - Vándormászás bordásfalon. - Függeszkedés - Guruló átfordulás előre-hátra. - Tarkóállás - 2-4 tornaelem összekapcsolása gyakorlattá. <p>Atlétikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futás fajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú, akadály. - Futások álló és térdelőrajttal. - Kislabda hajítás nekifutásból keresztlépéssel. - Távolugrás guggoló technikával. - Magasugrási kísérletek átlépő technikával. 	<ul style="list-style-type: none"> - Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás, kreativitás a motoros tanulásban. - Energia befektetésre vonatkozó tudatosság kialakítása – idő, gyorsaság, erő, állóképesség. - Információk, jelek felismerése mozgásképben. - Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban. - Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. - Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, az úszás sportág jellegű feladatokban és a tánc mozgásanyagában. - Sportág technikai, taktikai és verseny elemek alkalmazása egyénileg, párban, csoportban: torna, atlétika, úszás és egyéb vízi sport jellegű feladatmegoldásokban. - Népi mozgásos gyermekjátékok és táncok megismertetése. - Válogatás hazai és más népek táncaiból. - Új és legújabb tánc irányzatok a társas tánc etikettjének néhány alapeleme. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Természetismeret:</i> emberi test Életvitel – pozitív higiénés szokások</p>

<p>- Különbféle méretű és súlyú labdákkal dobások, lökések, célba juttatásuk változatai.</p> <p>Tánc: - Régi stílusú táncok, új stílusú táncok, sport jellegű táncok.</p> <p>Népek, nemzetiségek, etnikumok táncaiból (lánc körtáncok – Balkán – lépésanyaga és formavilága; szlovák és román táncanyag magyar párhuzamai)</p> <p>Úszás: Gyorsúszás - <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. - <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. - <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. - <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétele 2-e 3-as kartempóra. gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p>Hátúszás - <i>Feladatok háton:</i> háton lebegés segítséggel és önállóan; önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p>		
---	--	--

<p>- <i>Hátúszás lábtempó</i>: siklás háton; hátúszó lábtempó segédeszközökkel, hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p>- <i>Hátúszás kartempó</i>: késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p>- <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése</i>.</p> <p>Mellúszás</p> <p>- <i>Mellúszás kartempó</i>: gyakorlatok szárazföldön majd vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával.</p> <p>- <i>Mellúszás levegővétel</i>: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.</p> <p>- <i>Mellúszás lábtempó</i>: gyakorlatok a parton, tornapadon; vízben segítségével, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.</p> <p>- <i>Mellúszás kar- és lábtempó</i>: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.</p> <p>- <i>Ugrások</i>: Különböző feladatokkal talpas ugrások vízbe;</p> <p>- <i>Merülések</i>: merülések feladatokkal; a víz alatti tartózkodás időtartamának növelésével; a medence alján elhelyezett tárgyak felhozatala.</p> <p>- Rajtok, fordulók</p> <p>- Látásnevelés vízi feladatokkal.</p> <p>- Tartásjavítás vízben végzett feladatokkal.</p>		
---	--	--

- Sor és váltóversenyek vízben - Vizi sportok		
Kulcsfogalmak/fogalmak:	fejlődés, szakadozás, biztonság, biztonságérzet, vándormászás, gyors futás- tartós futás, leugrás, felugrás, átugrás, hajítás, lökés, kartempó, lábtempó, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, delfin lábtempó, pillangóúszás, vegyes úszás, váltó, verbunk, csárdás	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Játék	Órakeret 20 óra + folyamatos
Előzetes tudás	<p>- A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok, aktív és értő végrehajtása.</p> <p>- A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>- A sportjátékok játékszabályainak ismerete, betartása.</p> <p>- Aktív részvétel a közös játékokban.</p>	
Tantárgyi fejlesztési célok	<p>- Együttműködés, kooperáció elősegítése.</p> <p>- Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p> <p>- Élethosszig üzhető szabadidős tevékenységek megismertetése és megkedveltetése</p> <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ráismerő és a mozgásirányítás készsége • társakra figyelés, együttműködés • szabálykövetés, szabálytartás, • beleélő és együttműködő képesség • kudarc és győzelem sportszerű megélése. 	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<p>Labdás játékok:</p> <p>- Dobó és elfogó játékok.</p> <p>- Célba rúgó, dobó, gurító játékok.</p> <p>Kosárlabda technikai elemei:</p> <p>- Labdavezetés helyben, mozgás közben,</p> <p>- Labdaátadások párokban</p>	<p>- Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályinak rendszere, szabálykövetés.</p> <p>- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.</p> <p>- Népi hagyományörző mozgásos tevékenységek értéke és reprodukciója.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i></p> <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés,</p>

<p>csapatban.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fektetett dobás helyből, - Labdavezetésből kosárra dobás. - Kosárlabda játék a szabályok fokozatos betartásával. <p>Csörgőlabda Labdagurítások, védések párokban szabad szemmel. Játék egyszerű szabályokkal.</p> <p>Népi gyermekjátékok és néphagyományok Futó és fogójátékok taktikai elemekkel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értéke és reprodukciója. - Labdás játékok, gyakorlatok. - Tanulói kreativitásra alapozó motoros játékok. - Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása. - Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. - Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. - Személyes és társas folyamatok megélése. - A konfliktuskezelés ismerete és gyakorlata. 	<p>rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Hon-és népismeret:</i> néphagyományok</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>játékok neve és szabályai, védő, támadó, cselezés, góllövés, erőszakos, kíméletes, sportszerű, „fair play”</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. Versenyzés	Órakeret 16óra
<p>Előzetes tudás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A tanult sportágak technikai elemeinek, alapvető verseny és játék szabályainak ismerete. - Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában. - Együttműködés a csapattársakkal. 	
<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor-és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • szabálykövetés, szabálytartás • egészséges versenyszellem • kooperáció • kondíció, koordináció • döntési és reagáló képesség • versenyszellem 	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>

<p>Futó, - ugró,- akadály és ügyességi versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorversenyek - Váltóversenyek - Futóversenyek (gyors, kitartó, gát, váltó) - Magas-, és távolugró versenyek - Dobóversenyek (célba, távba különféle eszközökkel) - Kötélugró verseny <p>Labdás versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobó verseny - Labdavezetési verseny - Kidobó játékok - Kosárlabda - Zsinórlabda <p>Népi gyermekjátékok, versenyfeladatok</p> <p>Úszóverseny</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyors-, hát-mellúszással - Váltó úszással, - Vegyes úszással, - Vegyes váltóval <p>Az olimpiák története, sport példák, paralimpia</p>	<p>Egyénileg, párban és csoportosan végrehajtott versenyfeladatok a sportági versenyek szabályainak, technikájának és taktikájának, elemeinek további bővítése.</p> <p>Sor-és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása.</p> <p>Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása a sportszerűségi szabályok betartásával.</p> <p>Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete.</p> <p>Az olimpia és sporttörténet nagy alakjai, emblematikus személyiségei.</p> <p>Híres magyar és nemzetközi sportolók a múltból és a jelenből.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonyszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincsbővítés</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges életmód</p> <p><i>Erkölcstan:</i> emberi erények, kitartás, akarat</p> <p><i>Történelemi:</i> Ókori Görögország (Olimpia)</p> <p><i>Hon és népismeret</i> gyermeki élet, gyermekjátékok régen</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</p>	<p>A játékok neve és szabályai; erőszakos, kíméletlen, sportszerű, „fair play”, esélyegyenlőség, teljesítmény</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Órakeret 30 óra + folyamatos
<p>Előzetes tudás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorolt mozgáselemek, szabadidős tevékenységek ismerete. - Egyszerű relaxációs, gyakorlatokat irányítás melletti elvégzése. - Az egészséges életmód alapelemeinek ismerete. - Látást veszélyeztető mozgásformák ismerete. - Domború hát, mint gerincbetegség. 	

<p>Tantárgyi fejlesztési célok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. - Egyéni gyakorlatok további bővítése. - Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. - Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés - A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása. - A természeti, környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. <p><i>Képességfejlesztési pontok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egészségtudatosság • mozgásigény • a körülményekhez való alkalmazkodás • a természet szeretete, fenntartható fejlődés 	
<p>Ismeretek</p>	<p>Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Otthon is végezhető testgyakorlatok. - Táncok különféle műfajai. - Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. - Relaxációs gyakorlatok: légzőgyakorlatok, figyelemösszpontosító, lazító testtartások. - Egészséges életmód alapelemei (étkezés, ruházat) - Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. - Betegségek megelőzése, prevenció, védőoltások <p>Természetben űzhető sportok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos túrák, kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás; - Téli foglalkozás: hógolyózás, szánkózás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák - A relaxáció, mint a lelki egészség megőrzésének egyik eszköze. - Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásai a testi-lelki egészségre. - Prevenció az életvezetésben, baleset megelőzésben. - Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás. - Biztonság és környezettudatosság. - Rendszeres testmozgás, sport egészségmegőrző hatása. - Önkontroll, önuralom. - Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtásának képessége –a védő óvó intézkedések ismerete és gyakorlata. (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat) - A gyógytestnevelés individuális lehetőségének megteremtése. 	<p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék</p> <p><i>Természetismeret:</i> egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; rendszeresség</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermek - és ifjúsági irodalmi alkotások az egészség-betegség témaköréből</p>

<p>asztalitenisz, tollaslabda, - Játékok a szabadban, pl. számháború, partizán, métajátékok. - Testnevelési játékok.</p> <p>Balesetvédelem: kullancs veszély, a nap káros sugarai elleni védelem</p> <p>Gyógytestnevelés - A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz, szembetegségeihez igazodó gyakorlatok. - Nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. - Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával. - Látásnevelés mozgásos gyakorlatokkal - Gyógyúszás</p>	<p>- A tanulók betegségtudatának, félénkségének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásával.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak:</p>	<p>higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, napsugárzás, UV-A és UV-B, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drogok, önuralom, önkontroll, prevenció, testtartások.</p>	

A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén

A tanuló képes:

- a bemelegítési technikák alkalmazására,
- 8-10 ütemű gyakorlatok végrehajtására,
- alakzatváltozásokban együttműködésre,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- 2-4 tornaelem összekapcsolt végrehajtására,
- 50m leúszására az általa választott úszásnemben,
- a labda céltudatos irányítására,
- a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti, önálló alkalmazására,

- higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szintű alkalmazására,
- a relaxációs gyakorlatok önsegítő alkalmazására nyugalmi és stresszhelyzetben,
- a szembetegségeivel végezhető mozgási és sportolási lehetőségek ismerésére és alkalmazására
- Tudatosan gyakorolni a szembetegségére és az egyénre szabott gyógytestnevelési feladatokat.
- Az egészségtudatos magatartásformák, szokásrendszerébe integrálására.

6. SPECIÁLIS MÓDSZERTANI ALAPELVEK

A Testnevelés és sport tantárgy műveltség tartalmának tervezésekor, olyan mozgásanyagot választottunk, melyek nem hatnak károsan a tanuló szembetegségeikre. Alsó tagozaton, a tananyag elsősorban a mozgásfejlődésbeli elmaradásukat igyekszik csökkenteni, valamint a tartási hibákat, esetleges gerincbetegségek korrekcióját célozza. A fenti célok mellett a sportági alap technikák felső tagozaton jelennek.

A testnevelési órák fiziológiai terhelése mindenkor a tanuló életkorának, edzettségi állapotának és munkabírásának megfelelő legyen. Döntő súlyt kell kapniuk a törzs izomzatát erősítő és a testalkati torzulásokat megelőző és korrigáló gyakorlatoknak. A feladatmegoldó képesség fejlesztése során messzemenő differenciálást kell végeznünk. Ezeket a foglalkozásokat úgy kell irányítani, hogy azok segítsék az egyéni képességek kialakulását, megszilárdulását, a gyengébb fizikai és értelmi képességűek felzárkóztatását, szinten tartását, a tanultak megfelelő alkalmazását.

A gyengénlátó gyermek mozgásos nevelése, fejlesztése a szemorvossal állandó kapcsolatban, javaslatainak felhasználásával együtt történik. Azok a tanulók, akik normál testnevelési csoportba tartoznak, minden olyan mozgást végezhetnek, mint ép látású társaik. Ugyanakkor úgy szervezzük meg ezeket a mozgásokat, hogy azok ne veszélyeztessék testi épségüket. Látási fogyatékoságaik, szemüvegviselésük, esetleges mozgás elmaradásaik fokozzák a balesetveszélyt. Ezért a környezetükben lévő ép látású társai is fokozott figyelemmel legyenek rájuk.

A szembetegségeik miatt veszélyeztetett csoportba tartozó tanulók tudatosan hagyják ki a gyakorlataikból a tilos, ellenjavallt mozgásokat. Gyakori magyarázattal, állandó figyelem felhívással rögződjön benne, hogy ezek károsodást okozhatnak szembetegsége állapotában. Ezt azért is fontos hangsúlyozni, mert az egyénileg választott mozgásforma mindig tudatos és

előrelátó legyen. Meg kell találni azt az optimális mértéket, melytől a gyermek a leghatékonyabban fejlődik. A túlzott óvás és védelem ugyanolyan káros, mint az erőn felüli, erőltetett mozgásfejlesztés.

Több alaposabb magyarázatra, részletesebb hibajavításra, sok gyakoroltatásra van szükség a gyakorlatok hibátlan végrehajtásához. A pontos magyarázat fontosabb a bemutatásnál. A gyakorlatokat kezdetben, lassabban végeztessük, az alapformákat pontosan tanítsuk meg. Egyénileg csak olyan gyakorlatokat végeztessünk, amelyeket már hibátlanul tudnak.

Kéziszerrel végzett gyakorlatok fokozzák a mozgások hatásfokát, végrehajtásuk élvezetesebb. Zenére tervezett gimnasztikai gyakorlatok, tánclépések segítik a tempó megtartását, késleltetik a fáradtságérzetüket, pozitív hangulatot okoznak. A színes környezet, az állandó tornatermi rend a tájékozódás alapja. A helyváltogatással járó mozgásos feladatokat tájékozódási pontok meghatározásával magyarázzuk.

A játékot mindig próbajátékkal kezdjük, verseny csak akkor kezdődhet, ha mindenki számára világos a mozgás fajtája, iránya és a játékszabály. Különböző akadályversenyt, az elvégzésükhöz szükséges mozgások begyakorlottságának megfelelően végeztessünk. (A versenyláz és a gyorsaságra való törekvés, fokozza a balesetveszélyt!)

A gyengénlátó gyermek fokozottabban fáradékony. Gondos óratervezéssel, változatos, légzési gyakorlatok, beiktatásával növelhetjük a teljesítőképességét.

A jól tervezett, fokozatosan nehezített feladatsorok, pontos magyarázattal, esetleges segítségnyújtással, gyakorlás után pozitív mozgásélményt nyújtanak a tanulónak. Mindennapi életével összefüggő mozgásos tevékenységét, szabadideje ésszerű, egészséges eltöltését, a testnevelés és sportigények fejlődését alapozhatjuk meg körültekintő munkánkkal.

7. ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS, OSZTÁLYOZÁS

A tananyag feldolgozásakor a témakörök mozgásanyagánál megjelöltük az adott osztályfokon a tanulók minimum követelményeit. Az elsajátított mozgásanyag kivitelezésének minőségét, valamint a konkrétan mérhető (idő, távolság) eredményeket elsősorban a tanuló szemészeti elváltozásait figyelembe vevő egyéni képességeikhez viszonyítva értékeljük. A tanulók értékelésének alapja az önmagukhoz viszonyított fejlődés ezt pedig mindig a korábbi saját teljesítményéhez viszonyítjuk.

Az értékelésnél azonos mértékbe vesszük figyelembe a mozgáskészséget és a testi képességek egyéni fejlődését, az értelmi és érzelmi személyiségjegyek változását.

A tanuló órai munkáját minden testnevelésóra végén értékeljük. Időszakonkénti ellenőrző gyakorlatokat és a teljesítménypróbákat végeztetünk. Az ellenőrző gyakorlatok követelményeit és az értékelés módját előre ismertetjük a tanulókkal. A Gyengénlátók Általános Iskolája, Egységes Gyógypedagógiai Intézménye és Kollégiuma alsó tagozatán szóvegesen értékeljük a tanulókat. Ötödik osztálytól kezdve a Testnevelés és sport tantárgy osztályzásánál a helyes végrehajtást az adott teljesítményt, az abban bekövetkezett fejlődést és a tanulói aktivitást azonos mértékben vesszük figyelembe. Egyidejűleg alkalmazzuk a folyamatos megfigyelés és az időszakos ellenőrzés után történő osztályzás módszerét.

8. ERŐFORRÁSOK

A testnevelés személyi és tárgyi feltételei:

- Személyi feltétel: testnevelő, gyógytestnevelő, konduktor
- Tárgyi feltételek:
 - Sportudvar (gumiburkolatú kosárlabda pálya, 2db palánkkal és gyűrűvel,
 - futósáv, ugrógödör (homokkal),
 - Tornateremben (talajszőnyeg, bordásfal, svédzsekrény, zsámoly, pad, alacsony gerenda, kosárlabda palánk gyűrűvel, mászókötel, magasugró állvány léccel, szivacs-domb, Greeswald mozgásfejlesztő készlet, KTK
 - Uszodában (úszódeszka, „piskóta”, surfdeszka, tenyérellenállás, „úszóteknős”, fogós úszódeszka, polifon karika és rúd, összerakható úszókocka, békaláb, tornapad, gumikarika,
 - Tükrös teremben korlát, bordásfal, sztepp-pad, lépcső, lejtő, mérleghinta, zsákhinta, Bosu félgömb.
 - Kondicionáló gépek (multifunkciós erősítő gép, evezőpad, futópad, szobakerékpár, taposógép),
 - Sportjátékszerek, kéziszer: kosárlabda, röplabda, különböző nagyságú gumilabda, torball, goalball, medicinlabda 1-3 kg-ig, kézi súlyzó, kar-láb súly, asztalitenisz-ütő, pingpong labda, tollaslabda, tornabot, karika, ugrókötel, gumikötél, füles-labda, babzsák, bóják
 - Képességfejlesztő szerek: gimnasztikai labda, ikerlabda, body-roll hengerek, gumiszalag, (különböző erősségű), mini ugróasztal, billegő-pad, téglák, műanyag hullámok, „kövek”, kiegészítő tornakészlet, mini kosárgyűrű, Dinner korong, Wesco-készlet.