



HELYI TANTERV

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
Előkészítő, preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika) és gyógytestnevelés	24 + folyamatos							
Hely és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	38	38	28	28	-	-	-	-
Manipulatív természetes mozgások	26	26	20	20	-	-	-	-
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	12	12	14	14	32	32	32	32
Torna jellegű feladatmegoldások	10	10	14	14	22	22	22	22
Sportjátékok	-	-	10	10	30	30	30	30
Úszás és úszó jellegű feladatmegoldások	50	50	50	50	50	50	50	50
Alternatív és szabadidős sporttevékenységek	10	10	10	10	12	12	12	12
Évi óraszám	170	170	170	170	170	170	170	170

**2. GYENGÉNLTÓ, ALIGLTÓ TANULÓK TESTNEVELÉS ÉS SPORT
TANTÁRGYÁNAK CÉLJAI, FELADATAI**

Az iskolai testnevelés és sport eszközeivel, megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak.

Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, az önkontrollt, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltság mellett a stressz- és monotónia-tűrést.

A testnevelés és sport fejleszti és gazdagítja a társas készségeket, az együttműködést, a közös célokért küzdést, így lehetővé teszi a közösségi sikerek együttes megélését.

Jelentős szerepet vállal motoros cselekvések során, a problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztésében is.

Mozgásképességben, mozgáskészségben, illetve a mozgatórendszerben mutatkozó hiányosságok leküzdésében hangsúlyos szerepet tölt be a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, melynek keretében a fittség szervi megalapozása (keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyosság) valósulhat meg.

A rendszeres testnevelés- és sporttevékenység révén a tanulók könnyebben elviselik a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket, illetve stabilan képesek követni a szabályokat, elfogadni a normákat és mintákat, a megmérettetést és az értékelést.

A fenti célok megvalósulásához szükséges a játék- és sportkultúrában való jártasság, az egészséges és esztétikus test, a biomechanikailag helyes testtartás, a relaxáció, az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakítása és fenntartása iránti igény.

A gyengénlátó, aliglátó tanuló az állapotának megfelelően speciális mozgásnevelésben részesül. A tananyag tartalmazza a nem ellenjavallt normál testnevelési anyagot, a gyermek szemészeti diagnózisa ismeretében ajánlott speciális-tananyagot, beépítve a gyógytestnevelési eljárásokat. A látásnevelés mozgásanyagának kiválasztásával és a speciális módszertani eljárásokkal, megtanulja meglévő látását maximálisan, tudatosan használni a centrális-, perifériás látás, a mozgásészlelés és a térérzékelés területén.

A testnevelés és sport műveltségterület kiemelt céljai:

A tanulók szembetegségeit figyelembe véve motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik (technika – taktika).

Testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).

Mozgáskészség fejlesztése, a fitness és edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban van a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, törzsizmok erősítése gyógytestnevelési célzattal, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer).

Szabadidős-, diák- és versenysportban való részvétel, olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek hosszantartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek.

Személyiségfejlesztés, szociális és emocionális képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat;).

Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások, egyes szembetegségek ismerete, szembetegséget károsító mozgásformák).

A testnevelés és sport tantárgy a következő kulcskompetenciákat fejleszti.

A tanulás kompetenciák: A motoros tanulás a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás

akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az egymásra építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik az informális tudás a gondolkodás révén motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, - szűrés és - feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák:

A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges mozgásforma, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek, változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban.

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:

A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:

A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga is kreatív alkotásokat hoz létre, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló

megtanulja, értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotonia tűrést és az innovatív tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Fejlesztési feladatok:

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.

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

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

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

- Prevenciós 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 készségfejlesztés – mozgástanulás

- Hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák.
- A természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása és továbbfejlesztése:
 - torna jellegű feladatmegoldásokban;
 - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
 - sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladataiban;
 - vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban;
 - alternatív környezetben űzhető mozgásos tevékenységekben

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.

Játék

- Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető játékok.
- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok.
- Alkotó, kreatív és kooperatív játékok.

- Sportjáték-előkészítő játékok.
- 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.
- Baleset-megelőzés, motoros tevékenységek során bekövetkező egyszerű sérülések kezelése.

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány, horizontális síkok, útvonal, kiterjedés).
- Energia befektetés tudatossága (idő, gyorsaság, erő, állóképesség).
- 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

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Motoros képességek rendszeres mérése tesztekkel, ezek hatása az önértékelésre és önkontrollra.
- A helyes testtartás szerepe az énkép és testkép kialakításában.
- A rendszeres testedzés hatása a szervezetre, felelősségvállalás.

- Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban és a sportban.
- A képességfejlesztés lehetőségei eszközzel és eszköz nélkül.

Játék

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

Versenyzés

- Sportági alapismeretek és alkalmazásuk.
- 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 és elsősegély-nyújtási alapismeretek.
- Relaxációs alapismeretek, stressz kezelés, a feszültségek feloldása.

5–8. évfolyam

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

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 és vizes sportokban;
- alternatív környezetben űzhető sportokban;
- egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemeiben;

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.
- Aerob és anaerob képességfejlesztés.
- Gimnasztika-sorok, gimnasztika kézi szerek használatával.
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló tartásjavító torna.
- Izmok mobilizálása, nyújtása, erősítése, lazítása.
- Motoros tesztek, felmérések.

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 játéksituációban és versenyhelyzetben.
- A tanulói kreativitásra épülő motoros játékok.

Versenyzés

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

Prevenió, 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.
- Külső és belső információk és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása a mozgásképről.
- Moztás specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és szervező eljárások szerepe az önreflexióban és önkontrollban.
- A különböző technikák és taktikák rendszerének megértése és alkalmazása.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályainak rendszere, szabálykövetés.

- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere döntéshozatallal, felelősséggel.
- Játékstratégiák, adaptív technika, taktika és konfliktuskezelés alkalmazásával.
- A sport- és olimpiatörténet alapjai, példakép-szerepek.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok
- Személyes és társas folyamatok megismerése, sikerorientáltság és konfliktuskezelés a játékban.

Versenyzés

- Sportág-specifikus alapszabályok, szabályrendszerek és sportszerűség.
- Sportágak, versenyszámok és teljesítményrendszerek.
- Olimpia- és sportágtörténeti alapismeretek, hagyományőrzés és minta.
- 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.
- A primer prevenció szerepe az életvezetésben, baleset-megelőzésben.
- Fizikai fittségi és edzettségi szint: egészséges táplálkozás, napi rutinok, az elhízás megelőzése.
- A helyes testtartás és a gerincvédelem kapcsolata a motoros képességekkel, az egészséggel.
- Egyes gerinc deformitások ismerete.(kyphozis, lordosis)
- 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	Előkészítő, preventív mozgásformák és gyógytestnevelés	Órakeret 24 óra + folyamatos
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása sajátos rendjének biztosítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. Mozgásfejlődésbeli lemaradások csökkentése. Testséma kialakítása az egyszerű alaki és gimnasztikai rendgyakorlati elemek és a végrehajtásukhoz szükséges vezényszavak megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok: Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, fordulatok helyben Gimnasztika: Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. <i>Környezetismeret:</i> testünk,

eszköz nélkül. Légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Prevenció, egészségfejlesztés, gyógytestnevelés A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Talpboltozat erősítő gyakorlatok Egyszerű tartásjavító, törzsizom, lábboltozat erősítő szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Finommotoros mozgás fejlesztésére szolgáló gyakorlatok. Tájékozódó képességet fejlesztő gyakorlatok. Látásnevelés: perifériás-, centrális látás, fixálási gyakorlatok. Játék: A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordináció-fejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. Alapvető tartásos és mozgásos	tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. <i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása,
--	--

elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet. Alapvető szembetegségi ismeretek. Veszélyeztetettség. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, lazítás, alakzat, testrész, testtartás, higiénia, egészség, szembetegség, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos végrehajtásának elérése - atlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Kúszások, mászások: Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, <i>Környezetismeret:</i>

Utánzó mozgások játékos formában; Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem- kéz-láb koordináció fejlesztése Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Egyszerű, 2 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, Tolások és húzások: Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Emelések és hordások: Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- gerinc- és látásvédelem alapelveinek megfelelően A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok: Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív	tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.
--	--

játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, utánzó mozgások, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, mozgásos játék, játékszabály.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák A finommotorika fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG**Gurítások, dobások ütések és elkapások:**

Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával.

Alsó, felső, mellső dobások.

Guruló, pattanó labda elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással.

Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.

Könnyű labda gurítása, terelése különböző eszköz segítségével társhoz vagy célfelületre.

Célba dobások két és egy kézzel, alsóval

Guruló labda megállítása talppal, belsővel.

Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával.

Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban.

Labdavezetések kézzel:

Labdaérezkelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások;

labdavezetés: helyben; labdavezetés közben megállás, megindulás.

A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban:

Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése.

Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, egyéni, páros és csoportos versengések.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.

Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.

Az eszközzel való mozgások lehetőségeinek megkülönböztetése.

Matematika:

műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

Környezetismeret:

testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, ütés, sporteszköz, használati szabály, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az atlétika jellegű mozgások gyakorlása A koordináció erősítése, ennek révén a futó-, ugró- és dobótechnika gazdaságosabbá tétele. Az élményszerű, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Lendítések és körzések: Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; Hajlítások és nyújtások: Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató mozgások közben; Fordítások és fordulatok: Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és		<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. <i>Környezetismeret:</i>

azonosan; Járás- és futógyakorlatok: egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok: egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. Lökő-, hajító- és vetőmozgások: döntően vízszintes vagy függőleges célba dobással. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzserő fejlesztésének hangsúlyozása az atlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával. Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban Szabályjátékok, feladatjátékok atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, valamint az atlétika eszközkészletének beépítésével. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, ismerete.	testünk, életműködéseink.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, elrugaskodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és népi játékokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása. A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. A helyes testtartás kialakítása. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. A tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Függés- és lengésgyakorlatok: Bordásfalon, KTK - n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; - „vándormászás” függőállásban Támaszok: Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; Testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), Támlázás helyben különböző testhelyzetekben. (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; Lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; Csúszások, kúszások, mászások, átbújások; fel-, le-, átmászások eszközökre. Támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva,		<i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.

svédsekreányen (bátorugrás, homorított leugrás)

Egyensúlygyakorlatok:

Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel;

Gurulások, átfordulások:

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből.

Népi játékok

Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

Tornához és népi játékokhoz kapcsolódó játékok

Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével.

A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyógyarapodó és kapuzó játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, saját és a társak testi épségének fontossága.

A tanult népjátékokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, tornaelem, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), tempó, kígyóvonal, csigavonal. kapuzó játékok
------------------------------------	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszerezet megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A vízhez szoktatás gyakorlatai: 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. Játékok a vízben: Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, egyéb játékok különféle eszközökkel. Tartásjavító egyszerű gyakorlatok.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	
Kulcsfogalma k/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, fulladás.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Ismerkedés az alternatív és szabadidős tevékenységekkel Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok; hóemberépítés; hógolyódobások célra; csúszkálás jégen; szánkózás; túrázás; kerékpározás; számháború; minitenisz; tollaslabda; asztalitenisz; lótenisz, Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése. Tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete. A szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek ismerete.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén

Előkészítő, preventív mozgásformák, gyógytestnevelés

- A testnevelésórak alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai,
- Balesetvédelmi szempontjainak ismerete.
- A testrészek megnevezése.
- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.
- Az iskolatáska gerinckímélő hordása.
- A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete.
- Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra.
- Testnevelési csoportba sorolás alapjainak ismerete.
- Veszélyeztetett látás ismerete.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása.
- A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák

- A manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.
- A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban

- A gyakorlatelem elsajátítása, pontos végrehajtása.
- Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon.

- Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.
- A tanult népi játékok térformáinak megvalósítása.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

- A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása.
- Közepes és nagy intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.
- Tartós futás egyéni tempóban.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

- Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, azok betartása.
- Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

- Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.
- A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.
- Az időjárási körülményeknek megfelelően az öltözködés okainak ismerete.

2. évfolyam

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák, és gyógytestnevelés	Órakeret 24 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, szétszórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. Gimnasztika: Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.	<i>Matematika:</i> számtan, térbeli összehasonlítások, geometriai alakzatok. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. <i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés gyógytestnevelés: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. Egyszerű tartásjavító, törzsizom, lábboltozat erősítő szabadgyakorlati alapformájú- és szergyakorlatok. Finommotoros mozgás fejlesztésére szolgáló gyakorlatok. Tájékozódó képességet fejlesztő gyakorlatok. Látásnevelés: perifériás-, centrális látás, fixálási gyakorlatok. Statikus és dinamikus egyensúlyfejlesztő gyakorlatok. Látásnevelés vízi gyakorlatokkal. Gerincmobilizáló úszógyakorlatok Játék: A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek	megfigyelése. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink,
---	--

megértése, a testrészek ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása. Baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint az atlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG Kúszások, mászások: Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használatával előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is) Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése Kúszó és mászó csapatjátékok Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.	<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.
--	--

Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok: Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint az atlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gurítások dobások és elkapások:

Egy- és kétkézes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.

Rúgások, labdaátvételek lábbal:

Labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával.

Labdavezetések kézzel:

Labdaérezkítő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban;

Ütések testrésszel és eszközzel:

Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.

A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban:

Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése.

Matematika:

műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

Informatika:

médiainformatika.

Környezetismeret:

testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak / fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.
---------------------------------	---

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatai.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az atlétika jellegű mozgások gyakorlása fokozódó mozgáspontossággal. A koordináció erősítése, ennek révén a futó-, ugró- és dobótechnika gazdaságosabbá tétele. Az élményszerű, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés fejlesztése, és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség alapja a pontos és kitartó gyakorlás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Járás- és futógyakorlatok: egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Rajtolások Ugró- és szökdelő gyakorlatok: egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. Lökő-, hajító- és vetőmozgások: döntően vízszintes vagy függőleges célbadobással.		<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzserő fejlesztésének hangsúlyozása az atlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával. Lendítések és körzések: Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. Hajlítások és nyújtások: Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználatával. Fordítások és fordulatok: Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön. Tolások és húzások: Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel, látáskímélet figyelembevételével csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
--	---

Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és az atlétika versenyrendszerében Szabályjátékok, feladatjátékok atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások beépítésével. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű mozgásformák ismerete, esztétikus végrehajtása. Egyszerű tánclépések, 2-4 mozgásforma összekapcsolása.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása. A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. A tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Emelések és hordások: Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek, valamint a látás veszélyeztetésének figyelembevételével. Függés- és lengésgyakorlatok: bordásfalon, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel;	<i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az emberi test felépítése.

egyéb egyensúlygyakorlatok.

Támaszok:

Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; fel-, le-, átmászások eszközökre.

Gurulások, átfordulások:

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből

Ugrások: támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz és szembetegségekhez igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás, homorított leugrás).

Tornához kapcsolódó játékok és népi játékok

Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyógyarapódó és kapuzó játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.

Néhány néphagyomány ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), tempó, kígyóvonal, csigavonal.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszert meg alapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A vízhez szoktatás gyakorlatai: 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. Játékok a vízben: Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, labdás játékok, egyéb		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai,

játékok különféle eszközökkel.	tájékozódási alapismeretek.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok. Az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete. Önbizalom és bizalom mások iránt az úszástanulásban. Irányítás általi alkalmazkodás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, fulladás.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Ismerkedés az alternatív és szabadidős tevékenységekkel Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok; hóemberépítés; hógolyódobások célra; csúszkálás jégen; szánkózás; túrázás; kerékpározás; számháború; minitenisz; tollaslabda; asztalitenisz; lótenisz. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és</i>

Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet. Az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete. A szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése. A környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése. Mások szándékainak tartós figyelembevétel, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által. Aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése. Az egyén erős oldalának felfedezése.	gyakorlat: közlekedési ismeretek.
Kulcsfogalmak / fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

A fejlesztés várt eredményei a 2. évfolyam végén

Előkészítő és preventív mozgásformák

- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.
- A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.
- Különbségtétel a helyes és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzetének beállítása.
- A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.
- A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjainak ismerete.
- Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.
- Néhány ellenjavallt mozgásforma ismerete.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
- A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák

- A manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.
- Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
- A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.
- A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.
- A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

- A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.
- Közepes és nagy intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.
- Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és népi játékokban

- Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.
- Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.
- Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.
- A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.
- A tanult népi játékok térformáinak megvalósítása.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

- Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.

- Tudatos levegővétel.
- Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.
- Bátor vízbeugrás.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

- Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.
- A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.
- A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.
- Az időjárási körülményeknek megfelelően az öltözködés okainak ismerete.

3. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika) Gyógytestnevelés	Órakeret 24 óra+ folyamatos
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele. A szervezési feladatok körének bővítése. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. Gimnasztika: Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak, és a látásvédelemnek megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika, fokozódó intenzitással. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi	<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.
---	--

tesztek pontosabb végrehajtása.

Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.

Gyógytestnevelés:

Gyakran előforduló gerincelváltozások korrekciós gyakorlatai.
Látásnevelés mozgásos gyakorlatsorokkal szerek, eszközök felhasználásával.

Játék:

A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító,
koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és
feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel.
Játékok testtartásjavító feladatokkal.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.

A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.

Higiéniái alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.

Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, testtudat.

Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.

Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása.

Egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek.

Szembetegségek, veszélyeztetett látás alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, táplálkozás, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, látásteljesítmény, rövidlátás, tilos gyakorlatok.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizál és automatizálta tétele. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság fokozatos kialakítása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges képességek továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Kúszások, mászások: Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal		<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások. Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken. Akadálypályák leküzdése. Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok. Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Fordulattal, ritmus- és irányváltással; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötel által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések különböző eszközök segítségével; Haladás kiépített, komplex akadálypályán. 2-3 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is Tolások, húzások: Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban különböző eszközökkel és testrészekkel ügyelve a látásvédelemre. Emelések és hordások: Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek valamint a látásvédelemnek megfelelően. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok: Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken. Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív	Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.
---	---

játékok, népi gyermekjátékok a helyváltató alapkészségek felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A kúszások, mászások alapvető baleset megelőzési szabályainak következetes betartása. A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, akadályverseny.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.	

A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Dobások (gurítások) és elkapások: Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző irányba és távolságra helyben. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel. Célra dobások talajról. Labdaátvételek, labdavezetések lábbal: „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások célra. Játékos passzgyakorlatok. Labdavezetések tárgykerüléssel. Labdavezetések kézzel: A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel akadályok felhasználásával; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok. Ütések testrésszel és eszközzel: Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

azonosan. A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékban Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő játékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkészítés lehetőségeinek megkülönböztetése.	
Kulcsfogalma k/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, passzolás, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás

Tematikai egység Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatai. Közepes- és nagy intenzitású mozgások. Tartós futás egyéni tempóban. Állórajt és vezényszavai. Atlétika eszközkészlete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása, pontosságra törekvő kivitelezése. Tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés további erősítése, a kitartó gyakorlás eredményességének	

	megtapasztalása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Járás- és futógyakorlatok: Járások és futóiskolai gyakorlatok meghatározott és folyamatosan változó lépéshosszal és lépésgyakorisággal; vágtafutás; tartós futás (gördülő technika) különböző terepeken; Rajtgyakorlatok: álló és térdelőrajt Lendítések, körzések: Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve. Hajlítások és nyújtások: Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással. Fordítások és fordulatok: Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve. Ugró- és szökdelő gyakorlatok: Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző	<i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek. <i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

síkokban; Távolugrás kísérletek elugró sávból guggoló technikával. Magasugrás kísérletek átlépő technikával. Lökő-, hajító- és vetőmozgások: Egy- és kétkézese hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, Kislabda hajítás kidobó terpeszből. Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és az atlétika versenyrendszerében: Az atlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló és páros ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Az atlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, köríves nekifutás, váltás, gát, térdelőrajt, sarok-talp gördülés, átlépő technika, guggoló technika

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és népi játékok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása.	

	Egyszerű, 1-2 mozgásformák összekapcsolása Nyújtott karú támaszhelyzetek. Statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek végrehajtása. Népi játékokban a zene ritmusára a tanár, a pár mozgásának többnyire sikeres követése.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés továbbfejlesztése. A torna gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Függés- és lengésgyakorlatok: Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalán, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak és szembetegségeknek megfelelően. „Vándormászás”. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Támaszok: Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is)		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos, ritmikai ismeretek.

komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Fel-, le-, átmászások eszközökre. Felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások talajról, ugródeszkáról és mini trambulinról. Gurulások, átfordulások: Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Talajtorna: Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajtorna elemek (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz és szembetegségekhez illeszkedő nehézséggel) különböző kiinduló helyzetből. 2-3 mozgásforma összekapcsolása, önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; Aerobik gyakorlatok. Tornához kapcsolódó játékok, versenyek, népi játékok Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok éneke, dalra, zenére. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai. A tanult dalok szövege, népi hagyományok, ünnepek elnevezései.	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, tánc, ütem, szünet, táncház, fonó, felkérés.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános technikai és taktikai tartalmak: Játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézese gurítási, dobási, rúgási feladatok mozgó társ bevonásával. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba. A labdaérzéket fejlesztő, egyéni, páros, csoportos versengések. A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása. Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre.		<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és

Kézzel (kosárárintás, alkarérintés), lábbal (dekázás) történő pattintó érintések alapttechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával,) Sportjáték-előkészítő játékok: Zsinórlabda, célba dobó játékok, pontszerző játékok, vonaljátékok ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.	értelmezése.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, cselezés, kooperatív játék, labdabirtoklás, mellső átadás, büntető dobás, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton, gyorsúszás kar és lábmunkája. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyorsúszás és hátúszás technikájának rögzítése Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG 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 technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. Hátúszás 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	<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.

úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. <i>Ugrások:</i> talpas ugrások különböző magasságokból vízbe A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal. Látásnevelés úszó gyakorlatokkal Úszásgyakorlatok gyógytestnevelési célzattal. Vízhez kötött játékok: Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Úszástechnikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete. Az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt. Az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Lebegés, gyorsúszás, hátúszás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, pánik, félelem, fáradtság.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős tevékenységekben	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Szabad, aktív játéktevékenység. Kondicionáló gépek használata. Szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok, hóemberépítés, csúszkálás jégen, szánkózás, túrázás, kerékpározás, minitenisz, tollaslabda, asztalitenisz, lánbtenisz, egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alapttechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismertetek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete.		

Kulcsfogalma k/ fogalmak	Szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás.
---	--

A fejlesztés várt eredményei a 3. évfolyam végén

Előkészítő és preventív mozgásformák

- Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.
- Önálló pulzusmérés.
- A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.
- A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.
- A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.
- A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.
- Láttásnevelés gyakorlatanyagának bővítése, pontos kivitelezése.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos végrehajtása.
- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia-befektetéssel
- A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

Manipulatív természetes mozgásformák

- A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos végrehajtása.
- A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozó energiabefektetéssel.
- A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás megerősödése.
- A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.
- A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok precizításra törekedve történő végrehajtása, a pontos kidobóterpesz és hajító mozdulat végrehajtása.
- A közepes és nagy intenzitású mozgások többször hosszabb ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.
- Tartós futás egyéni tempóban.

Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és népi játékokban

- Részben önállóan tervezett 2-3 torna elem összekötése.
- A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.
- Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A tempóváltozások érzékelése és követése.
- A tanult dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

- A tanult sportjátékok elemi szabályainak ismerete.
- Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.
- Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.
- A sportszerű viselkedés betartása.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

- Gyors- és hátúszásban 25 méter leúszása biztonságosan.
- Talpasugrás bátor kivitelezése a medenceszélről.
- Az uszodai rendszabályok természetessé válása.
- A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

- Legalább 3 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.
- A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete.

- A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.

4. évfolyam

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika) Gyógytestnevelés	Órakeret 24 óra+ folyamatos
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák gyors kialakítása. Gimnasztika:		<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra,

Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi, a gerinc és látásvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika, fokozódó intenzitással és terjedelemmel. Aerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása. Higiéniai és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.	vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás
--	---

Gyógytestnevelés

A funkcionális rendellenességek folyamatos javítása, testtartási hibák kiküszöbölése.

A meglévő látás maximális kihasználását segítő mozgásos gyakorlatok.

Látás-mozgáskoordináció fejlődését elősegítő gyakorlatok.

Egyszerű, szabad- szer- és kéziszer egyéni gyakorlatok a kialakult gerinc deformitásoknak megfelelően.

Játék:

A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel.

Játékok testtartásjavító, látásnevelő feladatokkal.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.

A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.

A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.

Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.

Szembetegségekre ható tiltott gyakorlatok ismerete, tudatos elhagyása.

Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.

Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.

Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása,

egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabillá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása, az atlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Kúszások mászások Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek		<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.

használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken. Akadálypályák leküzdése. Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötel által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok: Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató alapkészségek felhasználásával. Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó, kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken.	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.
---	--

Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A kúszások, mászások alapvető baleset megelőzési szabályainak következetes betartása. A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal, társsal és társakkal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorikus mozgás fejlesztése a téma mozgásanyagának gyakorlásával.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Dobások (gurítások) és elkapások: Egy- és kétkézes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra haladás közben. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Célra dobások talajról. Rúgások, labdaátvételek lábbal: Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. „Dekázás”. Játékos passzgyakorlatok. Labdavezetések kézzel: A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

feladatok. Ütések testrésszel és eszközzel: Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelvű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; zsinór fölött különböző magasságban és ívben egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen. A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékban Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energia befektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkészítés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás,

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
--	--	----------------------------

Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatai. Közepes- és nagy intenzitású mozgások játékos körülmények között, játékban. Tartós futás egyéni tempóban járások közbeiktatásával. Állórajt és térdelőrajt vezényszavai. Az atlétika eszközkészlete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az élményszerűséget biztosító, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés további erősítése és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a precíz és kitartó gyakorlás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Járás- és futógyakorlatok: Járások és futóiskolai gyakorlatok meghatározott és folyamatosan változó lépéshosszal és lépésgyakorisággal; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; Rajtgyakorlatok és a térdelőrajt. Lendítések, körzések: Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan és párban a lendítésekre és körzésekre építve, zenére is. Hajlítások és nyújtások: Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek. <i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése,

Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve zenére is. Fordítások és fordulatok: Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok kézi szerekkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan és párban a fordításokra és fordulatokra építve, zenére is. Tolások, húzások: Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel a látásvédelem szabályait figyelembe véve. Emelések és hordások: Egyéni kompetenciáknak, látásvédelemnek, az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően egyéni és páros gyakorlatok különböző eszközök emelésével és hordásával. Lökő-, hajító- és vetőmozgások: Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Kislabda hajítás 3 lépéses dobóritmusban. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzserő fejlesztésének hangsúlyozása az atlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával. Ugró- és szökdelő gyakorlatok: Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és ugrásmagasság változtatásával, páros és egy lábon,	leírása.
---	-----------------

különböző síkokban; Távolugrás-kísérletek elugró sávból guggoló technikával; Magasugrás-kísérletek átlépő technikával; Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és az atlétika versenyrendszerében: Az atlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló és páros ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. Az atlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználásával csapatversenyek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Az atlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, köríves nekifutás, váltás, gát, sarok-talp gördülés, dobóritmus, kitámasztás, elrugaszkodás

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése,	

	végrehajtása. Egyszerű, 2–3 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.				
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A talajtorna gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.				
<table><tr><th>Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr><tr><td> MOZGÁSMŰVELTSÉG Függés- és lengésgyakorlatok: Mászókötélen, mászóúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak és szembetegségnek megfelelően. „Vándormászás”. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. </td><td> <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. </td></tr></table>		Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	MOZGÁSMŰVELTSÉG Függés- és lengésgyakorlatok: Mászókötélen, mászóúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak és szembetegségnek megfelelően. „Vándormászás”. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok				
MOZGÁSMŰVELTSÉG Függés- és lengésgyakorlatok: Mászókötélen, mászóúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak és szembetegségnek megfelelően. „Vándormászás”. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.				

Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok. Gurulások, átfordulások: Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át. Támaszok: Haladás kéztámaszos helyzetekben - utánzó mozgásokkal is-komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel. Felugrás kéztámasszal különböző szerekre; 2-3 részes szekrényre. Támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról. Talajtorna: Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; egyéni- páros- társas egyensúlygyakorlatok. 3-4 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; Aerobik gyakorlatok. Tornához kapcsolódó játékok, népi játékok, versenyek.	
--	--

Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, Népi hagyományok, ünnepek elnevezései.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	

A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, a taktikai gondolkodás további fejlesztése. A szabadidő csapatjátékkal történő kitöltése iránti igény megerősítése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba. A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása. A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energia befektetés variálásával) Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl.	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.

lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával) Általános technikai és taktikai tartalmak: Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással testnevelési játékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva. Sportjáték-előkészítő játékok: Kis létszámú cicajátékok kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda egyszerűsített szabályokkal. Vonaljátékok, Zsinórlabda, Csörgőlabda játékot előkészítő figyelem játékok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, cselezés, sarkazás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség, vetődés, védelem

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 50 óra
--	--	----------------------------

Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Gyors és hátúszás alap-technikájának pontos kivitelezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Gyorsúszás és hátúszás technikájának rögzítése. Ismerkedés a mellúszás technikájával. Tér és tájékozódó képességfejlesztése vízben. Tartásjavító és gerincmobilizáló gyakorlatok pontos végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gyorsúszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempója járásban; gyorsúszás kartempója járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. Hátúszás		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.

Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).

Feladatok háton: felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.

Hátúszás lábtempó: siklás háton; hátúszó lábtempó segédeszközökkel; hátúszó lábtempó segítséggel, önállóan hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.

Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése: hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Mellúszás:

Mellúszás kartempó: gyakorlatok szárazföldön karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával.

Mellúszás lábtempója: gyakorlatok szárazföldön, lábtempó hason, háton siklásban segédeszközzel, önállóan

Mellúszás levegővétel: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.

A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal.

Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal.

Vízhez kötött játékok:

Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok,

egyéb játékok különféle eszközökkel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az úszástechnikákkal kapcsolatos fogalmi készlet ismerete. Az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei. Önbizalom és bizalom mások iránt. Az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, talpasugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Szabad, aktív játéktevékenység, Kondicionáló gépek használata; szabad mozgás a természetben; havas feladatok		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési

és játékok, hóemberépítés; csúszkálás jégen, szánkózás, túrázás; rollerezés, kerékpározás; minitenisz, tollaslabda, asztalitenisz, lótenisz A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.	ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.
Kulcsfogalmak / fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás.

A fejlesztés várt eredményei a 4. évfolyam végén

Előkészítő, preventív mozgásformák és gyógytestnevelés

- Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.
- Önálló pulzuszámolás.
- A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.
- A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.
- A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.
- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.
- A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.
- A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerű viselkedés terén.
- A látás tudatos használatának alkalmazása a mozgástevékenységek során.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

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

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia-befektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.
- A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

Manipulatív természetes mozgásformák

- A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.
- A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energia-befektetéssel.
- A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.
- A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.
- A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban

- Részben önállóan tervezett 3-4 tornaelem összekötése.
- A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.
- Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.
- A tempóváltozások érzékelése és követése.
- A tanult népi játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok precizításra történő végrehajtása, változó körülmények között.
- A 3 lépéses dobóritmus ismerete.
- A közepes és nagy intenzitású mozgások többször hosszabb ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

- Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.
- Az atlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.
- Az atlétikával kapcsolatos pozitív élmények kifejezése.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

- A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.
- Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.
- Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.
- Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.
- A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.
- A sportszerű viselkedés értékévé válása.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

- Gyors és hátúszásban 25 méter leúszása biztonságosan.
- Mellúszás technikájának ismerete.
- Az uszodai rendszabályok természetessé válása.
- A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

- Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.
- A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.
- A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.
- A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

5. évfolyam

Tematikai	Előkészítő, preventív mozgásformák	Órakeret
-----------	------------------------------------	----------

egység/ fejlesztési cél	(rendgyakorlatok, gimnasztika) és gyógytestnevelés	24 óra + folyamatos
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Résztétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. Szembetegségekre negatívan ható mozgásformák ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni- és társas		<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.

szabadgyakorlatokban, szerek, kéziszer felhasználásával. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- a gerinc és a látásvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Fittségi-motoros tesztek Gyógytestnevelés A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. Játékos és határozott formájú törzsizom mobilizáló és erősítő szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlatok; Egyéni gyakorlatok, gyógyúszás, látásnevelési gyakorlatok Kialakult gerinc deformitások korrekciós helyzetei, szabad-, szer- és kéziszer gyakorlatai. Képességfejlesztés Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alap-állóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával. Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:	<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
--	--

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításába. Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszer gyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	Az egyszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása. Játékos feladatokban, játékban a közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri végrehajtása. A térdelőrajt vezényszavainak ismerete, és gyors reagálás az indítás jeleire. A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása. Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.		<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok. <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok,

Állórajt, térdelőrajt. Rajtolások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 20-30 m-en. Vágtafutások 30 - 50m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás néhány lépésből guggoló technikával., teljesítmény növelésével. Magasugrás átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasság növelésével is. Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből látásvédelem figyelembevételével. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabda hajítás célba és távolba nekifutás és 3 lépéses dobóritmusból. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos	állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.
---	--

futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötel-gyakorlatokkal. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 30 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabda hajító versenyek helyből és 3 lépéses dobóritmusból. Célba dobó versenyek. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A tartós futás technikájának optimalizálása a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása. Megfelelő tömegű eszközök használata a látásvédelem érdekében. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tartós futás, a gazdaságos vágtaozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. Különböző eszközökkel, különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.	
--	--

Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 22 óra +
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű használata. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál guggolótámaszba érkezés. Az egyensúly megtartása fordulatok közben. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások terén különös tekintettel az ízületi mozgékonyaságra, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az	

	együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Mérlegállás Kézen átfordulás oldalt. 4-6 mozgásformát összekapcsolva összefüggő talajgyakorlat. Szekrényugrás Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, bátorugrás, huszárugrás, terpeszátlugrás Hosszába állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás, „kismacska”, terpeszátlugrás, guggolóátugrás Függéshelyzetek és függésgyakorlatok: Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Egyensúlyozó gyakorlatok: Egyensúlyozó járások és játékos feladatok talajon, gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szereket hordásával. Alacsony gerendán: érintőjárás, hármas lépés, fordulatokkal és	<i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont. <i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk. <i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka. <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.

szökdelésekkel is. Fúró. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Aerobik 2-4 ütemű alaplépések. Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel. Egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása. Képességfejlesztés Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával. Ugrószekevény alkalmazásával, téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal. Az aerobik mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Játékok, versengések Testnevelési játékok a tanult mozgásformák alkalmazásával. Népi játékok. Játékos és utánozó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat önálló összeállítása, bemutatása Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal.	
--	--

A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának, megtartásának biztosítása. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. Az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése. Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, saját és a társak testi épségének fontossága.	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornászpos testtartás, támlázás, zsugorkanyarlati átuhrás, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás, terpeszuhrás, Aerobik, aerob munkavégzés,
------------------------------------	---

Tematikai/ egység Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív megvalósításában. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <u>Kosárlabda</u> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-

Futás közben iram- és irányváltóztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetések feladatai. Megindulás, megállás, sarkazás. <i>Átadások-átvételek:</i> Kétkézese mellő-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás helyből, egy lépésből. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogósos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Képességfejlesztés A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltóztatással, felugrások). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: összehangolt kéz-láb munka, változó körülmények közötti alkalmazása. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Játékok, versengések A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készségeinek gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.	számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.
---	--

Röplabda

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet.

Igazodás a labdához.

Labdás technikai gyakorlatok: Alkarérintés könnyű műanyag labdával. Egyéni és páros gyakorlatok.

Alsó egyenes nyitás egyénileg és párokban.

Kosárárintés: Egyéni és páros gyakorlatok.

Taktikai alapgyakorlatok: Nyitás- nyitásfogadás.

Képességfejlesztés

Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test, különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb, különböző felületeivel.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban. Zsinórlabda

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

Csörgőlabda

Torball és goalball labdagurítások párokban; célra helyből, lépésből, vetődések oldalt.

Védés kar és lábhelyzetének kialakítása.

Puhalabda gurítások védeke nyitott, takart szemmel.

Célra gurító versenyek.

Képességfejlesztés

Hallás útján történő jelzések megfigyelése, alkalmazás a

vetődések során. Kondicionális képességek fejlesztése a labda gurítások erősebbé válásához. Játékok, versengések Reakciógyorsaságot fejlesztő testnevelési játékok; 1-1 elleni pontszerző játékok egyszerű szabályokkal. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Életkornak és látásvédelemnek megfelelő labdák kiválasztása a feladatmegoldások során. Alapvető szabályok megismerése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A sportjátékok játékszabály alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek ismerete. Az eredményes csapatjáték feltételei. A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. A sportszerűség, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása. A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek. A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, fektetett dobás, kétkezes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, kosárérintés, alkarérintés, alsó egyenes nyitás,

	torball, goalball.
--	--------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Gyors és hátúszásban 50 méter biztonságos leúszása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gyorsúszás <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempója járásban; gyorsúszás kartempója járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a		<i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.

gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.

Gyorsúszás fordulói „átcsapó”, „bukó”.

Hátúszás

Feladatok háton: lebegés és siklás háton.

Hátúszó lábtempó: hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel.

Hátúszás kar- és lábtempó: hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Rajtolások: gyors és hátúszás rajtja.

Mellúszás:

Mellúszás kartempó: gyakorlatok szárazföldön majd vízben; karmunka siklás közben segédeszközzel, önállóan; folyamatos úszás karmunkával.

Mellúszás levegővétel: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.

Mellúszás lábtempó: gyakorlatok a parton, tornapadon; vízben segítségével, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.

Mellúszás kar- és lábtempó: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között

Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással

meghatározott távolságra. Játékok, versengések Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; Feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszópárnával, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Úszóversenyek a tanult úszásnemekben. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok. Gyógyúszás ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések. A víz szervezetre gyakorolt hatásai. Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében. A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai. A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai. Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Úszásnem, levegővétel, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

Tematikai egység/	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 12 óra
--------------------------	---	----------------------------------

fejlesztési cél		
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növekedése. Az egészséges életmód iránti igény erősödése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővülése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos túrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás; hógolyózás, szánkózás, asztalitenisz, tollaslabda, számháború, métajáték. Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.		<i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése

Játékok, versengések Testnevelési játékok szabadban történő végzése Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny. Ügyességi versenyek. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	természetjárás, túrázás, huzamos lendület, sportszerűség, KRESZ.

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén

Előkészítő, preventív mozgásformák és gyógytestnevelés

- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.
- Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
- A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása.

- 6-8 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.
- Kialakult egyéni gerinc deformitások korrekciós helyzeteinek ismerete.
- A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.
- A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

- A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.
- A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.
- A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően..
- A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.
- A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.
- Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Torna jellegű feladatok

- A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban, segítségadás mellett.
- A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
- A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása segítségadással.
- Összefüggő 4-5 mozgáselemből álló talajgyakorlat végrehajtása.
- Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal.
- A balesetvédelmi utasítások betartása.
- Segítségnyújtás a társaknak.

Sportjátékok

- A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban.
- Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos végrehajtására.
- A sportjátékok alapvető játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

- Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.
- Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Úszás és úszó jellegű feladatok

- Gyors- és hátúszás nemekben készségi szintű, mellúszásban 50 méteren vízbiztos, folyamatos úszás.
- Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.
- Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.
- Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.

Alternatív környezetben űzhető sportok

- A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.
- A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.
- A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.
- A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása.
- A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

6. évfolyam

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Előkészítő preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika) és gyógytestnevelés	Órakeret 24óra+ folyamatos
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.	

	Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A látást negatívan befolyásoló mozgásformák ismerete.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása. A szembetegségekkel végezhető és ellenjavallt mozgásformák tudatosítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek, kéziszerkeztelések felhasználásával,	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i>

játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerinc- és látásvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszér gyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszér- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (5–6 gyakorlat) irányítva, önállóan, zenére is. Motoros fittségi teszt feladatsora. Gyógytestnevelés A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. Játékos és határozott formájú törzsizom mobilizáló és erősítő szabad-, társas, szer- és kéziszér-gyakorlatok. Egyéni gyakorlatok, gyógyúszás, látásnevelési gyakorlatok. Kialakult gerinc deformitások korrekciós és egyéni gyakorlatai. Képességfejlesztés Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alap állóképességet és ízületi mozgékonyaságot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézszer gyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszér gyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő	testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
---	--

szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Gerinctorna gyakorlatanyagából egyéni gyakorlatok összeállítása. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll,	
--	--

testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	Az egyszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása. Játékos feladatokban, játékban a közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri, illetve hosszabb ideig történő végrehajtása. A térdelőrajt vezényszavainak ismerete, és gyors reagálás az indítás jeleire. A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása. Egyéni tempóban, esetleg járások közbeiktatásával, igyekezet a tartós futások teljesítésére. Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.	

A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle színtereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló technikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből.	<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok. <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.
Kislabda hajítás célba és távolba 3 lépéses dobóritmusból.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal.

Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és
felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal.

Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző
sebességgel végzett futásokkal.

Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának
fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram
kialakításával.

Mozgásátállítódás képességének fejlesztése
akadályfutásokkal.

Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos
futással.

A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal.

A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötel-
gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását
segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és
versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon,
térdelő rajttal. Váltóversenyek.

Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek.

Kislabda hajító versenyek helyből és nekifutással.

Versenye 1kg-os medicinlabda lökésekkel.

Célba dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az

egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása. A látásvédelem figyelembevétele a dobások eszközhasználatában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tartós futás, a gazdaságos vágta mozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál felguggolás a szekrényre. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg végzett ritmikus mozgásokban a zene követése.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornász” mozgás elsajátítására. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. Táncos és mozgásos tevékenységek a mozgáskultúra és a mozgásos kommunikáció fejlesztése céljából. A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek, gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítése céljából.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Mérlegállás. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Szekrényugrás Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsuporkanyarlati átugrás; bátorugrás huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkről történő elrugaskodással; felguggolás és leterpesztés. Függéshelyzetek és függésgyakorlatok: Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Vándormászás Egyensúlyozó gyakorlatok: Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és	<i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont. <i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk. <i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.

szökdelésekkel is. Lebegő- mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel. Képességfejlesztés Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék) alkalmazásával. Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal. Játékok, versengések Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, bemutatása a társak értékelésével is. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése. A helyes testtartás kialakításának, megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése. Aerobik	<i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.
---	---

2–4 ütemű alaplépések

Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával.

Alaplépések variálása-kombinálása, haladással, karmunkával.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb.

A kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulás a fittség szervi megalapozásához.

Aerob állóképesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.

Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.

A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. Az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása. Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornászós testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. Aerobik, aerob munkavégzés.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.	
A tematikai	A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és	

egység nevelési- fejlesztési céljai	taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <u>Kosárlabda</u> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, mindkét oldalról.	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai

<i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. Képességfejlesztés A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások). A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Játékok, versengések A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készségeinek gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével. <u>Röplabda</u> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés könnyű műanyag labdával; egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárárintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. <i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a	törvényszerűségek az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
---	---

nyitásfogadásánál. Képességfejlesztés Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test, különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb, különböző felületeivel. Játékok, versengések A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint röplabdázásban. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készségeinek, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése. <u>Csörgőlabda</u> Egyéni és páros gurítások különböző tömegű labdával, gurítások meghatározott jelre, célra nekifutásból, fordulattal Védés helyes testhelyzetének begyakorlása 1-1 elleni csörgőlabda játék szabad, takart szemmel. Képességfejlesztés A vállöv és a test izomzatának erősítése. Reakciógyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. A test helyzetének érzékelése takart szemmel végzett gyakorlatokkal. Játékok, versengések A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban. Pontszerző versenyek. Célba gurító játékok.	
---	--

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Egyéni képességeket, látásvédelmet figyelembe véve a csörgőlabda játék megszerettetése, tehetséggondozás, sportági kiválasztódás.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.

Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.

A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.

A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.

A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre.

Kulcsfogalmak/

Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás,

fogalmak	fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, összjáték.
-----------------	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. 5-8 perc folyamatos gyors- hát és mellúszás. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az tanult úszásnemek technikájának javítása. Mellúszás készség szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben. Váltó úszás, vegyes váltó szabályainak alapismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gyorsúszás <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó hullámfogónál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó, járásban;		<i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia,

gyorsúszás kartempó, járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele 3-as 2-es kartempóra, gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Átcsapó forduló</i> Hátúszás <i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton. <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és egyéb segédeszközökkel, siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önállóan. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. <i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt. 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	testápolás.
---	--------------------

időtartamának növelésével; a medence alján elhelyezett tárgyak felhozatala.

Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő úszással a tanult úszásnemekben.

A gyorsasági állóképesség fejlesztése gyors-, hát- és mellúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra.

Játékok, versengések

Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel.

Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Úszóversenyek meghatározott távon, a tanult úszásnemekben.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok. Látásnevelési gyakorlatok vízben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.

A víz szervezetre gyakorolt hatásai.

Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.

Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.

A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.

A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai. Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben. Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Úszásnem, vegyes úszás, levegővétel, talpas ugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növekedése. Az egészséges életmód iránti igény erősödése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővülése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos túrák, kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás; hógolyózás, szánkózás, asztalitenisz, tollaslabda, számháború, Kondicionáló gépek szabadidős használata. Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Játékok, versengések Testnevelési játékok „Cicajáték”, Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Egyéni és csapat célba dobó versenyek. Ügyességi versenyek Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.	<i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.

Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözködés tudatosítása.	
Kulcsfogalmak fogalmak	természetjárás, túrázás, sportszerűség, kondicionális képességek

A fejlesztés várt eredményei a 6. évfolyam végén

Előkészítő, preventív mozgásformák és gyógytestnevelés

- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.
- Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
- A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.
- 6-8 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.
- Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak elsajátítása.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.
- A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.
- A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.
- Tilos gyakorlatok ismerete, tudatos kerülése.

Atlétika jellegű feladatok

- A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.
- A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.
- A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.
- Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.
- A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.
- A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások

eredményességében.

- Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Torna jellegű feladatok

- A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban, szükség esetén segítségadás mellett.
- A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
- A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.
- Talajgyakorlat önálló összeállítása.
- Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.
- Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére.
- A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.
- A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.
- A balesetvédelmi utasítások betartása.
- Segítségnyújtás a társaknak.

Sportjátékok

- A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazás a testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.
- Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.
- A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.
- Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.
- Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Úszás és úszó jellegű feladatok

- Gyors és hátúszás nemekben készségszintű, mellúszásban 100 méteren vízbiztos, folyamatos úszás.
- Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.
- Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.
- Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.
- Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.

Alternatív környezetben űzhető sportok

- A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.
- A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.
- A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.
- A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.
- A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

7. évfolyam

Tematikai egység	Előkészítő, preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika) és gyógytestnevelés	Órakeret 24 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. 6-8 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.	

	A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Egyes gerinc deformitások ismerete, 6-8 egyéni gyakorlat végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Tudatosítani kell a tanulóban a gyakorlatok végrehajtásához szükséges elemi funkcionális anatómiai ismereteket. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Gimnasztika	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Természetismeret:</i>

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötel stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–12 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytárgyat és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. Gyógytestnevelés Testtartás javító gyakorlatok, egyéni gyakorlatok (korrekciós helyzetek, gerincmobilizáló és erősítő gyakorlatok). Látásfejlesztő gyakorlatok. Látás-mozgás koordinációt fejlesztő gyakorlatok. Gyógyúszás, hydrobic. Légző gyakorlatok. Relaxáció. Képességfejlesztés Az alap állóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal. Játékok, versengések	testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
--	---

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is.

A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel.

Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok.

A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.

Egyéni gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása.

Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció).

Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.

Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.

Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.

Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.

A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk.

A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

A rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabda hajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknak megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a végrehajtása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Érdeklődés az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömöttlabdával, célba is. Kislabda hajítás helyből, nekifutással hármass lépésritmusból. Kislabda hajítás célba. Vetés tömöttlabdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia-egészség-tan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.

A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal.

Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal.

Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.

Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással.

Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal.

A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömöttlabda dobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is.

Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását.

Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását.

A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni

fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.	
Kulcsfogalom k/ fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás átlépő technikával, hármass- lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. Kötélmászás a képességnek megfelelően. Egyensúlygyakorlatok alacsonygerendán. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás kivitelezésére. Talajon, összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a	

	képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában az igényes kivitelezésre törekvés. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.
Ismeretek / fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Mellső mérlegállás. Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe. Ugrószekrény szélében: felguggolás, leterpesztés guggoló átugrás. Ugrószekrény hosszában: gurulóátfordulás a szekrényen kismacska ugrás. Függés gyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Egyensúlyozó gyakorlatok: alacsony gerendán, ferdén	<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont. <i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés. <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.

elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok: Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármass lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Homorított leugrás különböző kiinduló helyzetből. Aerobik Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával. Ugrókötel gyakorlatok <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötelhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati elemek kombinált végrehajtásával, és az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése különböző eszközökön végezhető gyakorlatokkal. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása. Játékok, versengések Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötel, kötelhajtással. Összefüggő talajgyakorlat, bemutatása társak pontozásával.	
--	--

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. Cselekvésbiztonság növelése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei. A sportág-specifikus önálló és bemelegítés szempontjai. A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás és a táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Vetődés, guggoló átlgrás, vándormászás, homorított leugrás, kismacska ugrás, ugrókötl-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.	

	Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek helyes megítélése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG <u>Kosárlabda</u> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés aktív védővel szemben játékos formában. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával. Megállás,	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával. Közép távoli dobás helyből. Átadás különböző irányba és távolságra, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármas-nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, fél aktív és aktív védővel. Befutások. Képességfejlesztés Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) Játékok, versengések A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével.	<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia. <i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.
--	--

Kosárra dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése.

Röplabda

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek

tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre, célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás: a mozgás végrehajtása egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór felett

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása párokban.

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, ritmusérzék, mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg.

Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése párokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel .

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek

eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával.

1:1 elleni játék meghatározott érintési módokkal.

Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Röplabdajáték megszerettetése, szabadtéren, szabadidőben történő végrehajtása.

Csörgőlabda

A tanult technikai elemek pontosítása.

Labdagurítások forgással. Védések.

A védőjátékos helyes törzshelyzetének tökéletesítése.

Folyamatos játék a szabályok betartásával szabad és takart szemmel.

Képességfejlesztés

A vállöv és a test izomzatának erősítése.

Reakciógyorsaságot fejlesztő gyakorlatok.

A test helyzetének érzékelése takart szemmel végzett gyakorlatokkal.

Mozgáskoordináció fejlesztése a gurítások pontos végrehajtásakor.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Egyéni képességeket, látásvédelmet figyelembe véve játék a szabadidőben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez

igazodó játékvezetési ismeretek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai. A sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegélynyújtási ismeretek.	
Kulcsfogalmak/ Fogalmak	aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármass-nyolcas, 1:1, elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.

Tematikai egység	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Gyors- hát-, mellúszásban, 100m-en vízbiztos, folyamatos úszás. Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Az úszás szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben. A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.	
A tematikai	Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő	

egység nevelési- fejlesztési céljai	úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő pillangóúszás alaptechnikájának ismerete. A vízből mentés elméleti ismeretei. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés megszilárdulása az úszás iránt.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <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. Gyorsúszás <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> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele 3-as 2-es kartempóra, gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Átcsapó forduló, bukó forduló</i> Hátúszás <i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton. <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és egyéb segédeszközökkel, siklás hátúszás lábtempó; hátúszás	<i>Fizika:</i> közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, vízszennyezés. <i>Biológia- egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.

lábmunka önállóan. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás-; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. <i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt. 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. A tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással. Folyamatos úszás a táv és az időtartam növelésével. Úszás a ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel. Váltóúszás, vegyes úszás, vegyes váltó. Rajtok, fordulók. <i>Vízből mentés-életmentés:</i> lebegések; úszás csak karral, vagy csak lábbal; úszás egyik, vagy mindkét karral a víz alatt; Vizes sportok, vízi gimnasztika, vízi aerobik. Tehetséggondozás: pillangóúszás lábtempója (delfin lábtempó), siklásban páros karkörzések.	
---	--

Képességfejlesztés

A technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül.

Aerob állóképesség-fejlesztés a tanult úszásnemek ritmusának, dinamikájának kialakításával, folyamatos úszással az úzás távjának növelésével.

Az anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri és erőteljes leúzásával.

Koordinációs, kondicionális képességek fejlesztése úszástechnikai gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Fogójátékok különböző úszásnemekkel; bűvárjátékok; játékos vízbeugrások; vízilabdázás könnyített szabályokkal.

Sor- és váltóversenyek különböző egyéni, páros és csoportos úszófeladatokkal, eszközökkel; merülési versenyek; úszóversenyek különböző távokon.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

A vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai.

Tartásjavító, preventós és rehabilitációs vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az úzásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségek elemi ismeretei.

A serdülőkorral bekövetkezett alkati változások hatása a vízfekvésre, technikajavító gyakorlatok és egyszerű módszerek.

Az anaerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.

A vizes sportok balesetvédelmi és játékszabályai.

Az úszóversenyekkel kapcsolatos ismeretek körének bővítése.

Az úzástudás és a vízbiztonság szerepe az életvédelemben,

az egészséges életmódban. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe. Az úszás, mint rekreációs lehetőség. A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyeniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	pillangóúszás, vegyes úszás, vegyes váltó, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás; rehabilitáció, rekreáció

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti, környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.
Ismeretek / fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogostúrák, kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás; hógolyózás, szánkózás, asztalitenisz, tollaslabda, Testnevelési- sport- és egyéb játékok a szabadban, Kondicionáló gépek használata Képességfejlesztés Szabad levegőn történő testmozgással, a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása. Látásfejlesztés Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. Játékok, versengések Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás Testnevelési játékok, Méta játékok, Számháború Kondicionáló gépeken egyéni versengések Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. Az asztalitenisz kellékei, játék- és versenyszabályai. A szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásai. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tenyeres ütés, fonák ütés, adogatás, egészségvédő hatás, rekreáció.

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

Előkészítő preventív mozgásformák és gyógytestnevelés

- Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.
- Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése.

- Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.
- A kamaszkori személyi higiéneről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

- Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.
- Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.
- Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.
- Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.
- A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.
- Talajon, növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban.
- A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.
- Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.
- Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Sportjátékok

- Gazdagabb sportjáték -technikai és -taktikai készlet.
- A játékszabályok megértése és alkalmazása.
- A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.
- A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.
- Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.
- Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Úszás és úszó jellegű feladatok

- A tanult úszásnemekben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása.
- Ismeretek a vízben mozgás prevenció előnyeiről, a fizikai háttérrel.
- A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása.
- Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a vizes feladatokban.

Alternatív környezetben űzhető sportok

- Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.
- A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök,
- A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.
- A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátításában.
- A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő, preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika) Gyógytestnevelés	Órakeret 24 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.	

	A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatsorral. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Egyénre szabott gerinctorna mozgás-anyagának bővítése, rendszeres és pontos végrehajtására való ösztönzés. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.
Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban. Gimnasztika	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszerek-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. Motoros tesztek Gyógytestnevelés A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. Játékos és határozott formájú törzsizom mobilizáló és erősítő szabad-, társas, szer- és kéziszerek-gyakorlatok bővítése Kialakult gerinc deformitások korrekciós gyakorlatai Egyéni gyakorlatok, gyógyúszás, Látásnevelési gyakorlatok, módszerek Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszerek-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal. Játékok, versengések	<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Ének- zene</i> ritmus, tempó, ütem
--	---

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel.

Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok.

A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.

Gerinctorna mozgásanyagának felhasználása a gerinc deformitások folyamatos korrekciója.

Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning). Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.

Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.

Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.

Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning értelmezése.

Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatos információk.

A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos

magatartásban.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabda hajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás	

	összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránti érdeklődés.
Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 30 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Hármasugrás technikája. Távolugrás guggoló technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. Dobások	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, célba is. Kislabda hajítás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabda hajítás célba. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött labdadobásokkal. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a helyes testtartást.	
--	--

A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erő fajták. Ismeretek mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben. Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Tematikai	Torna jellegű feladatok	Órakeret
-------------------------	---------------------------------------	------------------------

egység/ fejlesztési cél		22 óra
Előzetes tudás	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás megteremtése. Talajgyakorlat önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna	<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési	

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Mellső mérlegállás. Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe. Szekrényugrás <i>Ugrószekrény széltejben</i> (3-5 rész): homorított leugrások fordulatokkal, lábterpesztéssel, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás, terpeszátugrás <i>Ugrószekrény hosszában</i> (3-5 rész): guggoló támaszból szekrényen, gurulóátfordulás talajról elugrással; „kismacska” <i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Alacsony gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. Gerendán: Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármal lépés. Járás guggolásban. Lebegő állás, mérlegállás. Aerobik Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással	törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont. <i>Biológia-egészségta:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés. <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.
--	--

és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére

Ugrókötél gyakorlatok

Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással;

Kombinációk: 2-3 különböző kötélahajtás összekapcsolása, fordulatokkal történő végrehajtása

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati elemek kombinált végrehajtásával.

Téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék fejlesztése az ugrószekrény alkalmazásával és a táncos lépések tanulásával

A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával.

A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal.

Zenére, állásban és talajon végezhető gyakorlatokkal főbb izomcsoportok erősítése.

Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

A kreativitás fejlesztése.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélahajtással.

Összefüggő talajgyakorlat bemutatása a társak értékelésével.

Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban.

Népi játékok.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

A test izmainak arányos fejlesztése.

A gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével.

A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.

Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Guggolóátugrás, homorított leugrás, terpeszátlugrás, koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz
------------------------------------	---

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.	

	Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <u>Kosárlabda</u> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. <i>Kosárra dobások:</i> dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. <i>Átadások, átvételek:</i> Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Hármas-nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia. <i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.

befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.

Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal.

A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás).

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával.

Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével.

Kosárra dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése.

Röplabda

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek

tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, alsó, felső egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

<i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett. <i>Alsó, felső egyenes nyitás:</i> a mozgás végrehajtása labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól. <i>Nyitás - nyitásfogadás:</i> Alsó és felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. <i>Egyenes leütés:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinóránál tartott, illetve pontosan dobott labdából. <i>Feladás-leütés:</i> az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából. <i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Képességfejlesztés Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből. Játékok, versengések Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek	
--	--

eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával.
Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren.

Csörgőlabda

A tanult technikai elemek tökéletesítése

Labdagurítások forgással.

1:1 elleni játék

Védések. A védőjátékos helyes törzshelyzetének tökéletesítése.

A szabályok betartásával folyamatos játék szabad és takart szemmel.

Képességfejlesztés

A vállöv és a test izomzatának erősítése.

Reakciógyorsaságot, mozdulat gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok.

A test helyzetének érzékelése takart szemmel végzett gyakorlatokkal.

Mozgáskoordináció fejlesztése a gurítások pontos végrehajtásakor.

Játékok, versengések

Célba gurító egyéni versengések, csörgőlabda játék.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Egyéni képességeket, látásvédelmet figyelembe véve játék a szabadidőben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai

végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjáték tudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegélynyújtási ismeretek.	
Kulcsfogalmak/ Fogalmak	„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, hármas-nyolcas. Adogató, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, sportágspecifikus bemelegítés, védés, deviancia.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Gyors-, hát- és mellúszás készségszintű végrehajtása. Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.	

	Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő úszó technikák elsajátítása. A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés megszilárdulása az úszás iránt. Víz sportok ismerete.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG <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. Gyorsúszás <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> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele 3-as 2-es kartempóra, gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.	<i>Fizika:</i> közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, vízszennyezés. <i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.

Átcsapó forduló, bukó forduló

Hátúszás

Feladatok háton: lebegés és siklás háton.

Hátúszó lábtempó: hátúszó lábtempó úszólappal és egyéb segédeszközökkel, siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önállóan.

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás-; levegővétel.

Hátúszás kar- és lábtempó: hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Rajtok: a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt.

Mellúszás

Mellúszás kartempó: gyakorlatok szárazföldön majd vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával.

Mellúszás levegővétel: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.

Mellúszás lábtempó: gyakorlatok a parton, tornapadon; vízben segítségével, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.

Mellúszás kar- és lábtempó: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.

A tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással.

Folyamatos úszás a táv és az időtartam növelésével.

Úszás a ritmus- és iramváltással.

Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel.

Váltóúszás, vegyes úszás, vegyes váltó szabályai

Vízből mentés-életmentés: lebegések; úszás csak karral, vagy csak lábbal; úszás egyik, vagy mindkét karral a víz alatt;

Vizes sportok, vízi gimnasztika, vízi aerobik.

Tehetséggondozás:

Pillangóúszás technikája: delfin lábtempó és a pillangóúszás kartempójának elemi gyakorlatai, egyéni képességek szerint kar és lábtempó összekapcsolása

Képességfejlesztés

A technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Aerob állóképesség-fejlesztés a tanult úszásnemek ritmusának, dinamikájának kialakításával, folyamatos úszással az úszás távjának növelésével.

Az anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri és erőteljes leúszásával.

Koordinációs, kondicionális képességek fejlesztése úszástechnikai gyakorlatokkal.

Látási funkciók fejlesztése vízi gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Fogójátékok különböző úszásnemekkel; bűvárjátékok; játékos vízbeugrások; vízilabdázás könnyített szabályokkal; vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás és vízi foci egyezményes szabályokkal. Sor- és váltóversenyek különböző egyéni, páros és csoportos úszófeladatokkal, eszközökkel; merülési versenyek; úszóversenyek különböző távokon.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

A vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai.

Tartásjavító, prevenciós és rehabilitációs vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségek elemi ismeretei.

A serdülőkorral bekövetkezett alkati változások hatása a vízfekvésre, technikajavító gyakorlatok és egyszerű

módszerek. Az anaerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. A megismert vizes sportok technikai, szabály- balesetvédelmi és játékszabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az életvédelemben, az egészséges életmódban. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe. Az úszás, mint nemtől, életkortól és edzettségi állapottól független fizikai rekreációs lehetőség. A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyénségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Mellúszás, vegyes úszás, vegyes váltó, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A megismert sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.	

A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti, környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos túrák kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás, gördeszkázás; hógolyózás, szánkózás; asztalitenisz, tollaslabda, Játékok a szabadban, pl. számháború, partizán, métajátékok. Testnevelési játékok. Kondicionáló gépek használata. Képességfejlesztés Szabad levegőn történő testmozgással, a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása. Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése Játékok, versengések Testnevelési játékok a szabadban Egyéni, páros és csapatjátékok természeti környezetben. A megismert sportágak technikai elemeinek felhasználásával, egyéni és csapatversenyek.	<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. A sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A megismert sportágak kellékei, játék- és versenyszabályai. A szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás, egészségvédő hatásai. (szív és keringési rendszer, jó erőnlét). A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák alapszerva. Egészségvédő hatás, rekreáció.

A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén

Előkészítő, preventív mozgásformák, és gyógytestnevelés

- Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.
- Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.
- Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.
- Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.
- A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

- Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.
- Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.
- Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.
- Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.
- A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.
- Talajon növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.
- A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.
- Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.
- Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Sportjátékok

- Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.
- Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.
- A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.
- A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.
- Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Úszás és úszó jellegű feladatok

- Gyors-, hát-, mell úszásnemekben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása.
- Mellúszás az egyén adottságainak és képességeinek megfelelően.
- A vízben mozgás prevenciós előnyeiről, a fizikai háttérrel ismeretek.
- A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása.
- Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a vizes feladatokban.

Alternatív környezetben űzhető sportok

- Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban, bővülő gyakorlási tapasztalat.
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.
- A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.
- A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.
- A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.
- A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

6. SPECIÁLIS MÓDSZERTANI ALAPELVEK

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 elmaradásai 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 fáradékonyak. Gondos óratervezéssel, változatos 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

Az elsajátított mozgásanyag kivitelezésének minőségét, valamint a konkrét mérhető (idő, távolság) eredményeket elsősorban a tanuló személyzeti 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 értékelésre kerül. 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 tagozatában szövegesen értékeljük a diákokat. 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

Személyi feltétel: testnevelő, gyógytestnevelő, konduktor

Tárgyi feltételek:

- Sportudvar (gumiburkolatú kosárlabda pálya, 2db palánkkal és gyűrűvel, futósáv ugró- homokgödörrel, ping-pong asztal, bekerített műfüves pálya.
- Tornaterem, benne: talajszőnyeg, bordásfal, svédsekrény, zsámoly, pad, alacsony gerenda, kosárlabda palánk gyűrűvel, mini kosárlabda palánk gyűrűvel, KTK, mászókötel, magasugró állvány léccel, szivacs-domb, Greeswald mozgásfejlesztő készlet.
- Uszodában: úszódeszka, „piskóta”, surfdeszka, tenyéreellenállás, „úszóteknős”, fogós úszódeszka, polifon karika és rúd, Rotikon elemek, békaláb, tornapad, gumikarika.

- Tükrös teremben korlát, bordásfal, sztepp-pad, lépcső, lejtő, mérleghinta, zsákhinta.
- Kondicionáló gépek (multifunkciós erősítő gép, evezőpad, futópad, szobakerékpár, taposógép).
- Sportjátékszerek, kézi szerek: kosárlabda, különböző nagyságú gumilabda, torball, goalball, medicinlabda 1-3 kg-ig, csörgőlabda, kislabda, kézi súlyzó, boka- és csuklósúly, asztalitenisz szett, tollaslabda szett, mini tenisz szett, tornabot, gyógybot, különböző átmérőjű karika, ugrókötel, gumiszalag, füles-labda, bója, műanyag gátak, NETFIT tesztek mérésére alkalmas eszközök.
- Mozgáskoordinációt fejlesztő eszközök: gimnasztikai labda, ikerlabda, bady-roll hengerek, billegő-pad, téglák, műanyag hullámok, "kövek", Wesco-készlet, Dinner korong, Bosu, gólyalábak, gördülő egyensúlydeszka, gördeszka.