

TESTNEVELÉS

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítása a legfontosabb cél. Az iskolai testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával – sajátosan összetett műveltségi terület. Megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek, az intézményi komplex mozgásprogramnak, valamint a személyiségfejlesztésnek és a tehetséggondozásnak. A rendszeres fizikai aktivitás jelentős szerepet játszik a magyar társadalom jövője szempontjából, nevezetesen az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló, számos, nem fertőző népbetegség (túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szenvedélybetegségek) elsődleges megelőzésében. A motoros képességfejlesztéssel a fittség szervi megalapozása (keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyosság) is a prevenciót szolgálja. A tanulók képessé válnak saját fittségi szintjüket értékelni, saját szintjüknek, képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő fejlesztő hatású mozgásprogramot kidolgozni, illetve azt végrehajtani. A rendszeres testnevelés és sporttevékenység révén könnyebben elviselik a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket. A mozgásaiban művelt egyén a széleskörű mozgásképesség- és mozgáskészség-bázisát képes változó körülmények között tudatosan, tervezetten a mindennapi egészségfejlesztés és – megőrzés szolgálatába állítani. Összefoglalva a fentieket a műveltségi terület egyik stratégiai célja a tanulók élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálása. Az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitás élethossziglan igényt teremt az öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra és motoros önkifejezésre. A testnevelés és sport műveltségi terület másik stratégiai célja a motoros műveltség eszközeivel történő személyiségfejlesztés. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva egyre összetettebb, komplexebb helyzetekben történő alkalmazást jelenti. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist. A mozgástanulással párhuzamosan történjen a már cselekvésbiztos mozgásformák alkalmazása összetettebb játéktevékenységekben és kontrollált versenyszituációkban is. A kontrollált versenyszituációk során - a motiváció fenntarthatósága és az esélyegyenlőség érdekében - a mozgásos tevékenységek precíz végrehajtásán, a variációk sokaságán van a hangsúly, nem a mért abszolút teljesítményen. A mozgástanulási és pszichomotoros képességfejlesztési folyamatban a sikerorientált gyakorlási feltételek, az élménygazdagság, a játék és játékosság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A természetes mozgások alkalmazása sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga. A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenység nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a

felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához. A motoros tanulás, a motorikus cselekvésbiztonság fejlesztése folyamatában fejlődnek a tanulók személyes készségei, képességei, kompetenciái. A műveltségterületi motoros cselekvések a problémamegoldó és kritikus gondolkodás valamint a kreativitás fejlesztéséhez is hozzájárulnak. Az önismerettel, az önkontrollal, a szabálykövető magatartással együtt a feladatorientált kapcsolatteremtés és együttműködés szintje is fejlődik. Az egyéni és közös célok eléréseért, a közösségi sikerek együttes megélése során a testnevelés és sport a küzdeni tudásra, a kudarc és a monotonia túrésére is nevel. A személyiségfejlesztő hatása eredményeként a tanulók stabilan képesek követni a szabályokat, elfogadni a normákat és mintákat, a megmérettetést és az értékelést. Nélkülözhetetlen a mozgástanulás szerepe a saját testkép megismerésében és a testtudat kialakításában. A fenti stratégiai célok megvalósulásához szükséges a játék- és sportkultúrában való jártasság, valamint az igény az egészséges és esztétikus test, a biomechanikailag helyes testtartás, az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakítására és fenntartására. A testnevelés és sporttevékenységek révén a tanulók gyakorlatias és a mindennapokban is hasznosítható tudást szereznek a rendszeres fizikai aktivitás előnyeiről és hatásairól, ezáltal fejlődik egészségi és edzettségi állapotuk, személyiségük, megbecsülik a teljesítményekhez szükséges erőfeszítéseket. Az iskolai testnevelés és sport adja a bázisát a sporttörténeti hagyományokkal rendelkező, sikerekben gazdag nemzeti élsportnak. A harmadik stratégiai cél a tehetséggondozás, a sportban tehetségesek felkarolása - a tanuló erős és gyenge oldalát egyaránt támogatva, segítve.

A tanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciálás és a motiváció a tanulóközpontú fejlesztés kiemelt alapelvei. Az esélyegyenlőséget biztosító elv figyelembe veszi a gyermekek testi, lelki és szociális állapotának természetesen különbözőségeit, eltérő fejlődési lehetőségeit. A testnevelés és sport a tanulási nehézségek kezelésében – a sajátos nevelési igényű, a hátrányos helyzetű és a veszélyeztetett gyermekek fejlesztésében – és a társadalmi integrációban betöltött szerepe, mint alapelv, szintén hangsúlyos. A differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére, és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A fejlesztőmunka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát. A várt eredmények ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaznak, a lelki egészség erősítése és fejlesztése, a szükséges prevenciók folyamatok és tevékenységek kialakítása.

A testnevelés műveltségterület tartalmi az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, nehezebb körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá.

A már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez. Összességében elfogadó, ugyanakkor

követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésére, ezen keresztül a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó pozitív attitűdök kialakítására, mely olyan fejlesztési területek alapjául szolgálhat, mint például a *pályaorientáció*, a *testi-lelki egészség* és az *eredményes tanulás*. A tanítási-tanulási folyamat során a testneveléssel, a pedagógussal, a társaival, illetve önmagával szembeni bizalom megteremtése megalapoz olyan kiemelt fejlesztési területet, mint az *ön- és társértékelés*.

A társas interakciók, a feladatokkal járó fizikai kontaktusok, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a *nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek*.

A különböző sportágak, mozgásos tevékenységek, illetve a testnevelésórák rendszabályainak, szokásrendszerének kialakítása, a sportszerű viselkedés alapjainak tanulása az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztését hivatott szolgálni. A kooperáció lehetőségének biztosítása, a kommunikációs szabályok, formák és jelek megismerése és elsajátítása a *demokráciára nevelés* kiemelkedő színtere. A szabadtéren végzett mozgások és feladatok tudatos fejlesztést tesznek lehetővé a *környezettudatossággal* kapcsolatban. A szaknyelvi alapok megismertetése, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesedik a *testi-lelki egészségre nevelés* mint a legfontosabb fejlesztési terület.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és a *szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményes módon valósulhat meg. Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által, de nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a pedagógus-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik lehetőség. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményezőképeség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában, kezdetben irányítottan, majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a tanulók. Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőképeség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

4. évfolyam

	A tantárgy heti óraszám	A tantárgy éves óraszám
4. évfolyam	5	180

A tematikai egységek áttekintő táblázata

Tematikai egység címe	Órakeret
Előkészítő és preventív mozgásformák Alaki képzés a tanóra rendjének biztosításához Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok	13 óra
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák: - kúszások, mászások - járások, futások - szökdelések, ugrások - támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	38 óra
Manipulatív természetes mozgásformák Játékok és sportjátékok előkészítése	35 óra
Természetes mozgásformák a testnevelési és népi játékok jellegű feladatmegoldásokban	20 óra
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	10 óra
Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	18 óra
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	36 óra
Sportversenyek	10 óra
Össz. óraszám:	180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 13 óra + folyamatos
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. 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
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> 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.</p> <p>Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermeakaerobik 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok</p> <p>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.</p>		<p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> 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, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.</p> <p>Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.</p> <p>Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i></p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

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 eszközhasználattal.

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 erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.

Emelések és hordások:

Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.

Egyensúlygyakorlatok:

Különböző testrészeken 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; egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.

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

<p>kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i></p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>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.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i></p> <p>Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával.</p> <p>Alsó, felső, mellső dobások.</p> <p>Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással.</p> <p>Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.</p>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p>	

<p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. 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. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérezkélő 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; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.</p> <p><i>Ütések testrészrel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrészrel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i> 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, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkézelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Természetes mozgásformák a testnevelési és népi játékok jellegű feladatmegoldásokban</p>	<p>Órakeret 20 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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. Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Torna</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkaról megfelelő magasságú svédzekerényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna. <i>Tánc</i> A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfűzések. <i>Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok</i> Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikái ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. <i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át. <i>Küzdőjátékok.</i> <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 36 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 vízszertet megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. <i>Játékok a vízben:</i> Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Úszodai 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.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 18 óra
<p>Előzetes tudás</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal a lehetőségek függvényében:</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>

<p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan választható 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 időjárás-feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</p> <p><i>A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</p>

<p>A továbbhaladás feltétele, várható eredmények</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> 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.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségekre, biztonságra törekvés.</p>
---	---

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

Természetes mozgásformák a testnevelési és népi játékok jellegű feladatmegoldásokban

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.

A tanult játékok térformáinak megvalósítása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.

A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

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

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 öltözködés okainak ismerete.