



Szekszárdi I. Béla Gimnázium
Bezerédj István Általános Iskolája
Testnevelés és sport

Helyi Tanterv

Testnevelés és sport

*(Kiegészül: Lovaglás Helyi Tantervvvel
kiegészített Testnevelés és Sport helyi tanterv
– anyagi források elnyerése esetén)*

2015.

Tartalomjegyzék

1 VERZIÓ: TESTNEVELÉS ÉS SPORT.....	3
Bevezetés.....	3
TESTNEVELÉS ÉS SPORT	3
1. évfolyam	5
2. évfolyam	16
3. évfolyam	28
4. évfolyam	40
Bevezetés 5-8. évfolyam	53
5. évfolyam	56
6. évfolyam	73
7. évfolyam	90
8. évfolyam	106
MELLÉKLETEK	123
 2. VERZIÓ ANYAGI FORRÁSOK ELNYERÉSE ESETÉN	 143
 LOVAGLÁS HELYI TANTERVVEL KIEGÉSZÍTETT TESTNEVELÉS ÉS SPORT HELYI TANTERV	 143
Bevezetés 1 – 4. évfolyam	143
1. évfolyam	145
2. évfolyam	156
3. évfolyam	168
4. évfolyam	181
Bevezetés 5-8. évfolyam	194
5. évfolyam	196
6. évfolyam	214
7. évfolyam	230
8. évfolyam	247
 A NEMZETI LOVASKULTÚRA KERETTANTERVE ALAPJÁN KÉSZÜLT HELYI TANTERV LOVAGLÁSHOZ	 264
3. évfolyam	264
4. évfolyam	266
5. évfolyam	269
MELLÉKLETEK	27123

Az alábbi helyi tanterv a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet Kerettanterv az általános iskola 1-4. és 5-8. évfolyamai számára megjelent testnevelés és sport tantárgyra vonatkozóan akkreditált kerettantervi ajánlás alapján készült, a 7/2014. (I. 17) számú Kormányrendelet értelmében felülvizsgálatra került.

1 verzió: Testnevelés és Sport

Bevezetés

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. 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 az 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 a 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 játéktevékenységek nehezedő feladathelyezetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciáláselvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. 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 tanulás alapvető tendenciáihoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-

akarat, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát. A elvárt eredmények ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazznak.

A testnevelés és sport műveltségterület tartalmai 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, amelyben 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 attitűd 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 megtanulása, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesíti a *testi-lelki egészségre nevelést*, mint a legfontosabb fejlesztési területet.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és a *szociális és állampolgári képesség kialakítása* eredményesen 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 illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között 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 erre lehetőség. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint a közösségben

végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményezőkészség, a vállalkozói képesség* 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* fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

A testnevelés műveltségterület tartalmi között helyet kap egy igen specifikus terület is, mely Magyarország sporthagyományokban gazdag kultúrájának egyik alappillére, ez pedig az *úszás*. Specifikus, mert vízhez kötött, így a gyermek megismerkedik egy új, sajátos közeggel. Megtanul alkalmazkodni víz törvényszerűségeihez. Köztudott, hogy ez a sportág jótékony hatással van az aktív és passzív mozgatórendszerre, a légzőrendszerre. Fejleszti az állóképességét, a keringési rendszert, a tüdő vitálkapacitását. Biztosítja a helyes testtartás kialakulását, és a vízben való otthonos mozgást. Az úszás által örömteli mozgásos tapasztalatszerzéssel fejlesztjük gyermekünk motoros, értelmi képességeit, fejlődik ügyessége, mozgása összehangolt lesz. A gyermekek az uszodai órák során megtanulják a helyes, higiénikus uszodai magatartást.

Iskolánkban az eddigi hagyomány szerint a 2. és 5. osztályos tanulók vettek részt úszásórákon. Ennek oka, hogy településünkön nincs olyan létesítmény, ahol ez megoldható lenne, így- a 17 km-re fekvő szekszárdi uszoda fogadóképességétől függően- a jövőben is ezen évfolyamok számára tudjuk biztosítani az oktatást.

1. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 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
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.		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink,
<i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal,		

<p>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; egyszerű 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versengő jelleggel. 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés felismerése. 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 megértése, a testrészek és testirányok ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. 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.</p>	<p>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>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, stressz- és feszültségoldás, testrész, testirány, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 40 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 - a helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><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> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása helyváltoztatással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulatok helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és</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>

<p>tolása fokozódó erő kifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> 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; egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.</p> <p><i>Támaszok:</i> 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; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a</p>	
---	--

<p>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,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>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<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, , erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 30 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 – helyi feltételek 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>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>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></p> <p>Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással, testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és</p>		<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>

<p>mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> 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.</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 eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, felszabadult és kreatív tánc keretében. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna: 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,		<i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.

<p>ugródeszkáról megfelelő magasságú svédsekre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huzárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; köté és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna jellegű mozgásformák.</p> <p><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.</p> <p><i>Tornához és táncához 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, a 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>Környezetismeret:</i> az élő természetről alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az irányadó Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás és futás mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).</p> <p><i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek szerinti mértékben és formában a Kölyökatlétika versenyrendszerében, a Kölyökatlétika eszközkészletével.</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése:, A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális

bevezetése a játéktevékenység során. <i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül). <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <i>Miniröplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. <i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámförlényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzése egyszerűsített szabályokkal. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.		kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismerek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.	

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>		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

<p>Előre, hátra, oldalra, le és át.</p> <p><i>Küzdőjátékok.</i></p> <p><i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése.</p> <p>Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal.. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</i></p> <p>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>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az alternatíván 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 időjárási 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</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>

egyén erős oldalának felfedezése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén	<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. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbégtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. 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. A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata.</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, célszerűsége, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Rendezett 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 tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban..</p>
--	---

	<p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.</p> <p>A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p> <p>A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p>A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p> <p>A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> <p>Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.</p>
--	---

2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra + folyamatos
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.</p> <p>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>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></p> <p>Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó,</p>		<p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás,</p>

<p>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; egyszerű 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versengő jelleggel. 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés felismerése. 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 megértése, a testrészek és testirányok ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. 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.</p>	<p>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>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, stressz- és feszültségoldás, testrész, testirány, 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 - a helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><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> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása helyváltoztatással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulatok helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi</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>

<p>helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> 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; egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.</p> <p><i>Támaszok:</i> 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; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás</p>	
--	--

<p>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,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>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<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, mozgásútvonala, , erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 27 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 – helyi feltételek 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 kétkézes 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>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>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 mozgásútvonalaikon. 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></p> <p>Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányválttatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással, testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalaikon, magasságban; fokozódó sebességgel;</p>		<p><i>Matematika:</i></p> <p>műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i></p> <p>médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>

<p>ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> 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.</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 eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</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>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 16 óra
<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, felszabadult és kreatív tánc keretében.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, ugródeszkről megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az</p>

<p>repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna jellegű mozgásformák.</p> <p><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 énekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzérek.</p> <p><i>Tornához és táncához 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, a 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>élő természetről alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az irányadó Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG		Matematika: mérés,

<p><i>Járás és futás mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).</p> <p><i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek szerinti mértékben és formában a Kölyökatletika versenyrendszerében, a Kölyökatletika eszközkészletével.</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatletikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értékként való elfogadása.</p>	<p>mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése; A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

<p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.</p> <p><i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismerek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.</p> <p>A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.</p> <p><i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>Esések és tompításai:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

<p><i>Küzdőjátékok.</i></p> <p><i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása.</p> <p>A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a víz szeretetének megalapozása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>Az úszásoktatás 1-2. osztályban 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.</i></p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i></p> <p>Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel.</p> <p>A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i></p> <p>Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve vízben röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>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.</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>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 21 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal.. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</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. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> 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 időjárási 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.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.	

A fejlesztés várt eredményei a 2. évfolyam végén	<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. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.
---	--

	<p>A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.</p> <p>Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.</p> <p>A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.</p> <p>A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Rendezett tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.</p> <p>Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.</p> <p>Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.</p> <p>A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.</p> <p>A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.</p> <p>Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban..</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alapttechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.</p> <p>Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.</p> <p>A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p> <p>A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p>A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p> <p>A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> <p>Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz</p>
--	---

	<p>igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.</p> <p>Tudatos levegővétel.</p> <p>Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.</p> <p>Bátor vízbeugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.</p>
--	--

3. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 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
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem 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.</p> <p>Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<p>és terjedelemmel; egyszerű gyermekaerobik 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai. A higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p>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. Pulzusz mérés. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. A biológiai érssel járó testi változások alapismeretei. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. 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, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, egyéni vélemény.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</p>	<p>Órakeret 30 óra</p>
---	---	-----------------------------------

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 stabilizálása és automatizálása, változó körülmények között is optimálisan precíz kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - a helyi feltételek, szabályzás szerinti mérésekben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> 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. <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is). <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is). <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is). <i>Tolások, húzások:</i> Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel. <i>Emelések és hordások:</i>		<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuáliskommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokból. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötelen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak 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. Egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társal, 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/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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 és/vagy társsal, vagy 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 35 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. A bátor, sikerorientált, motivált tanulásmegalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenységek mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes 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 <i>haladómozgás közben</i> . Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra. <i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és		<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

<p>azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával;szervaszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása.</p> <p>Egyszerű, 2–4 mozgásforma összekapcsolása rendezett, esztétikus végrehajtás mellett.</p> <p>Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.</p> <p>Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.</p> <p>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.</p> <p>A torna- és a tánclemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p>A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika (erősség) összehangolása.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna: Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy anélküli kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok,</p>

<p>kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulinról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúla jellegű gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok részben önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); egyszerű gyermek aerobikgyakorlatok.</p> <p><i>Tánc:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája keltette hatása mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás segítségével. Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. A motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzérek, gyermektáncok. Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornamozgások megnevezése, a torna és a testnevelés szavak tartalmának megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	<p>mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 28 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többszöri, rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékokban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétikai vagy ahhoz hasonló játékokban.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p>
Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.</p> <p><i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkézes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talpgyördülés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák 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 játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint</i> <i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, a kosárlabdában. <i>Miniröplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. <i>Labdarúgás:</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselelek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása rombuszalakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban. <i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.		<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.

<p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Játék létszámazonos, létszámfölényes helyzetekben labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>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.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő feladatok végzése során a mindennapokban szükséges önvédelem szerepének tudatosítás.. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdelmek, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása. <i>Küzdőjátékok:</i> Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelmek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés ritusa, önvédelmi		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.

alapismeretek a mindennapokban.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben üzőtt 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 háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készségükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</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, táncos tevékenységek. Gyermekjoga gyakorlatok. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok 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.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</i>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,	

A fejlesztés várt	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i>
--------------------------	---

<p>eredményei a3. évfolyam végén</p>	<p>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzusz mérés.</p> <p>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.</p> <p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy tánc elem összekötése zenére is.</p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járással közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.</p>
---	--

	<p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értékévé válása. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása. A grundbirkózás alapszabályának ismerete és betartása. A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés. Az saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>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.</p>
--	---

4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 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
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem 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; egyszerű gyermekaerobik 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai. A higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p>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. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<p>A biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. 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, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, egyéni vélemény.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimálisan precíz kialakítása.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - a helyi feltételek, szabályzás szerinti métekben – a Kölyökatletika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Járások, futások, oldalezések, szökdelések és ugrások:</i> 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.</p> <p><i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuáliskommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>

hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).

Fordítások és fordulatok:

Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy 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.

Emelések és hordások:

Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötélen, mászóúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak 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. 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/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok,

<p>népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.</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.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
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 35 óra
Előzetes tudás	<p>Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.</p> <p>A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése.</p> <p>A bátor, sikerorientált, motivált tanulsmegalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenységek mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – 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 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 <i>haladómozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<p>használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban:</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásforma összekapcsolása rendezett, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. 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.	

	<p>A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p>A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika (erősség) összehangolása.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i></p> <p>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy anélküli kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulínról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúla jellegű gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok részben önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás); egyszerű gyermek aerobikgyakorlatok.</p> <p><i>Tánc:</i></p> <p>Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.</p> <p>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája keltette hatása mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás segítségével.</p> <p>Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. A motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzérek, gyermektáncok.</p> <p>Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i></p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornamozgások megnevezése, a torna és a testnevelés szavak tartalmának megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>

A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többszöri, rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétikai vagy ahhoz hasonló játékokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.</p> <p><i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talpgördülés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák 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	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG	
<p><i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint</i></p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <p>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben;páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i></p> <p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra;megindulás, megállás, a kosárlabdában.</p> <p><i>Miniröplabda:</i></p> <p>Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i></p> <p>Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek;labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása rombuszalakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i></p> <p>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i></p> <p>Játék létszámazonos, létszámfölényes helyzetekben labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p>	
<p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i></p> <p>kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>	

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p> <p>Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő feladatok végzése során a mindennapokban szükséges önvédelem szerepének tudatosítás. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i></p> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 25 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 háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készségükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</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, táncos tevékenységek. Gyermekjoga gyakorlatok. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok 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.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</i>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,	

A fejlesztés várt eredményei a4. évfolyam végén	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzuszámolás. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak
--	---

	<p>ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy tánclem összekötése zenére is.</p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.</p> <p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p>
--	--

	<p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.</p> <p>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.</p> <p>A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.</p> <p>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és betartása.</p> <p>A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.</p> <p>Az saját agresszió kezelése.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.</p> <p>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.</p> <p>A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.</p> <p>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--

Bevezetés 5-8. évfolyam

„TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Ezen az iskolafokon a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex

készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljessé válik a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezjük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsósorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcsfontosságúnak számítanak. Az 5–8. évfolyamra összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetszerűleg szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniával, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak a meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazaforrasztás* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérint, és büszkeséggel tölt el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterület a köznevelésnek, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok pozitív töltetű kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó – akár a médiában is megjelenő – agresszióra és elítéli azokat. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai

érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforznak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden köznevelési tantárgynak ki kell vennie a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán*.

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulói kommunikációs lehetőségek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játéksituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A testnevelés és sport, természetéből adódóan, ebben az életkori szakaszban is számtalan lehetőséget tartogat a *kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelést, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért, az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

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. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudása az iskolai rendezvényekre, a diáksportba és a versenysportba irányítással növekszik tovább. A tehetséggondozás a különböző szintű versenyeken való részvétellel teljeseedik ki.

5. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
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 tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a stressz- és feszültségoldást 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 <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> 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. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.		<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok 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 szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.

A 10 testtárgyra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok stressz- és feszültségoldó gyakorlatai.

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 testtartásért felelős izmok ismerete. 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

Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról

Stressz- és feszültségoldás alapismeretek.

Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, fittség, edzettség, stressz- és feszültségoldás, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p> <p>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>Az úszásoktatás óraszám a helyi feltételektől függ). Amennyiben az iskola úszásoktatásra nem használja fel az időkeretet, az órakeretet a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</i></p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p><i>Legalább egy úszásnem oktatása az helyben meghatározott óraszám függvényében.</i></p> <p><i>Hátúszás</i></p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).</p> <p><i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p> <p><i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><i>Gyorsúszás</i></p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus)</p> <p><i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

<p>önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p> <p><i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p><i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p><i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral-lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon.</p> <p><i>Ugrások, taposások:</i> beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.</p> <p>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.</p> <p><i>Vízhez kötött játékok:</i> Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott úszástechnikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az úszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az</p>	

	<p>eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><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: Kétkézes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejlesztés labdával.</p> <p>Kézilabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés,</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.

Labdás technikai gyakorlatok: A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvételek és átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.

Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel.

Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok: Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapusmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.

Mindegyik labdajátékra vonatkoztatva:

Képességfejlesztés

Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre.

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.

Játékok, versengések

A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Labda nélküli és labdás testnevelés játékok, játékos feladatok, a sportjátékok egyszerűsített formái, szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Differenciált kiválasztással részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával.

A sportjátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

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 üzhető 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.

<p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, minikosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <p>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.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.</p> <p>Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>

<p>Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p><i>Szökdelések, ugrások</i> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p><i>Dobások</i> Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> 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. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> 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. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tartós futás, a gazdaságos vágta- 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.</p>	<p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
--	---

<p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikusan mozgó test iránt és rendezett mozgás elsajátítására.</p> <p>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.</p> <p>Részvétel a kreatív, az improvizatív és az önkifejező torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p>		<p><i>Természetismeret: az egyszerű gépek</i></p>

<p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat 3-5 elemből. Keresztbe állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekevény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával,</p>	<p>működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
--	---

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.

Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

Előkészítő mozgások: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

Fő mozgások: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hámaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hámaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

Képességfejlesztés

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Játékok, versengések

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.

<p>Aerobik (lányoknak és fiúknak)</p> <p><i>Alapállás;</i></p> <p><i>2–4 ütemű alaplépések (Low-impact):</i> járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boks step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick);</p> <p><i>2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact):</i> futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);</p> <p><i>Zenére történő mozgásokaerobik alaplépésekkel:</i> egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.</p> <p>Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.</p> <p>Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.</p> <p>A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.</p> <p>A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása.</p> <p>RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek megértése.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés, mambó, csa-csa-csa.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 25 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 szabadidőben jól használható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. <i>A helyi tantervben szabályozandó, a lehetséges választás mintáját képző két aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i> Frizbi <i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. <i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. <i>Védekező mozgások</i> , ugrások, elkapások. Korcsolyázás <i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.		<i>Természeti ismeret:</i> időjárás si ismeretek,; az emberi szervezet működése.

<p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántesúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.</p> <p>A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.</p> <p>Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözködés használatának tudatosítása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás,

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p> <p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása.</p> <p>Az agresszió elutasítása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG		Történelem, társadalmi

<p>Önvédelem <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Dzsúdó Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátratechnikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói.</p>	<p><i>és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
---	--

<p>Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal.</p> <p>A magyar küzdősport legjobbjai.</p> <p>Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.

<p>A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i></p> <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p> <p>A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önálló bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás megőrzése.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó módszerek alkalmazása és a feszültségek önálló szabályozása.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.</p> <p>Fejesugrással vízbe ugrás.</p> <p>Az uszodai rendszabályok természetessé válása.</p> <p>A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p> <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.</p> <p>A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.</p> <p>A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.</p> <p>Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.</p> <p>A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.</p>
---	--

	<p>Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Talaj-, illetve gerendagyakorlat részben önálló összeállítása.</p> <p>Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.</p> <p>Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.</p> <p>A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.</p> <p>A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.</p> <p>A balesetvédelmi utasítások betartása.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i></p> <p>A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.</p> <p>A test-test elleni küzdelem vállalása.</p> <p>Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.</p> <p>Az érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	--

6. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
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 tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a stressz- és feszültségoldást 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 <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> 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. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is. <i>Képességfejlesztés</i> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési	
<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.	

<p>játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok stressz- és feszültségoldó gyakorlatai.</p> <p>Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.</p> <p>Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p>Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról</p> <p>Stressz- és feszültségoldás alapismeretek.</p> <p>Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, fittség, edzettség, stressz- és feszültségoldás, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p>	

	<p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><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. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.</p> <p>Kosarérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.</p> <p>Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

Képességfejlesztés

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

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.

Labdás technikai gyakorlatok: A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvételek és átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védeése.

Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra,

különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. *Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapasmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.

Mindegyik labdajátékra vonatkoztatva:

Képességfejlesztés

Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.

Játékok, versengések

A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Labda nélküli és labdás testnevelés játékok, játékos feladatok, a sportjátékok egyszerűsített formái, szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Differenciált kiválasztással részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával.

A sportjátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

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

<p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>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.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testesel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 33 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Szökdelések, ugrások</i></p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p><i>Dobások</i></p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>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. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>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. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>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</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikusan mozgó test iránt és rendezett mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyaságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Részvétel a kreatív, az improvizatív és az önkifejező torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p>	

	<p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat 3-5 elemből. Keresztbe állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszeréken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekevény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség,</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

ritmusérzék). 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.

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.

Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

Előkészítő mozgások: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

Fő mozgások: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

Képességfejlesztés

Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítő dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-,

zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Játékok, versengések

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.

Aerobik (lányoknak és fiúknak)

Alapállás;

2-4 ütemű alaplépések (Low-impact): járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounes), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokslépés (boksz step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kike), láblendítés (leg kick);

2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact): futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);

Zenére történő mozgásokaerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az 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.

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.

Az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.

<p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek megértése. 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.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati átlugrás, guggoló átlugrás, huszárlugrás, alaplendület függésben, zsuporlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzlugrás, terpeszlugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés, mambó, csa-csa-csa.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás	<p>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.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek.</p> <p><i>A helyi tantervben szabályozandó, a lehetséges választás mintáját képző két aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i> Frizbi</p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárás ismeretek,; az emberi szervezet működése.</p>

<p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. <i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. <i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p> <p>Korcsolyázás <i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járáások, lépések előre, hátra, oldalra. <i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra. <i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék használatának tudatosítása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás,

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).</p> <p>Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátratechnikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a6. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> 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. 8–10 gyakorlattal részben önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás megőrzése. Stressz- és feszültségoldó módszerek alkalmazása és a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. <i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. 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. <i>Atlétika jellegű feladatok</i> A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.</p>
---	--

	<p>A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.</p> <p>Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.</p> <p>A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Talaj-, illetve gerendagyakorlat részben önálló összeállítása.</p> <p>Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.</p> <p>Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.</p> <p>A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.</p> <p>A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.</p> <p>A balesetvédelmi utasítások betartása.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i></p> <p>A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.</p> <p>A test-test elleni küzdelem vállalása.</p> <p>Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.</p> <p>Az érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	---

7. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az ok okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, rendezett testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</p> <p>Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>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.. 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.</p> <p>Egyszerű légző, stressz- és feszültségoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytárgyat és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Az alapállóképesség 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 kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések 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.</p> <p>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. Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>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 mellőzésének indoklása. Stressz- és feszültségoldó technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p>	

	<p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: 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. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel.. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.

Képességfejlesztés

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

Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

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.

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Taktikai gyakorlatok. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

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. 2:2, 3:3 elleni játék, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrából, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel. Ejtés.

Kapusmunka: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védeke.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrészt- és csapattaktika: létszám azonos és létszámfölényes játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen.

Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelt növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással.

<p>Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra. Fejelés felugrással. Cselezés: testcselezés, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcselezzel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A komplex képességfejlesztés a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakításával, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlásával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.</p> <p>Mind a négy sportjátékra vonatkozóan: <i>Versenyzés</i> Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.</p> <p>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</p>	
--	--

<p>játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>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.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világban élenjáró nemzetek a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/ Fogalmak	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p>	

	<p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. 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 váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások</p> <p>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 és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetésfüles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és beszökkenéssel. (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel..</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>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. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>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.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>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 biomechanikailag 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p>Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> 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. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függés gyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

Aerobik(lányoknak, fiúknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváloztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.

Ugrókötelgyakorlatok(lányoknak, fiúknak)

Lengetések: oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fünyíró”; 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötéahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.

Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással.

Fordulatok: 2x180° fordulat (egy oldallenetés közben 180° fordulat, majd kötéahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). 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 saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötéahajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, 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.

<p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgásképp pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>A évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle</i>		<i>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</i>

eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.

Két – a helyi tantervben rögzített – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga:

Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Nordic Walking (NW)

Technikai elemek: A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (**lendületad**, elősegíti az **erőkifejtést**, **egyensúlyt** biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). **Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.**

Képességfejlesztés

Az *asztalitenisz* játékhöz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

Nordic Walking: **Sokoldalú** motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Játékok, versengések

Asztalitenisz: Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevétele. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető 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. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a

<p>balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.</p> <p>Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti</i></p>

<p>ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Véde után a tanult dobástechnikák alkalmazása. Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A gGrundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p> <p><i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását</p>	<p>kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
---	---

<p>befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p> <p>A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p> <p>Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).</p> <p>Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a7. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i></p> <p>Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.</p> <p>Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.</p> <p>Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.</p> <p>Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.</p> <p>Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése.</p> <p>Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.</p> <p>Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.</p> <p>Az atlétikai alpmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának</p>
---	---

	<p>jelenléte a torna jellegű mozgásokban.</p> <p>Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i></p> <p>A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.</p> <p>Állásküzdelemben jártasság.</p> <p>A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p>
--	--

”

8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p>	

	<p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az ok okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, rendezett testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</p> <p>Alakzathelyek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer használásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok.. 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, stressz- és feszültségoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az alapállóképesség 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.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>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.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>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. Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.</p> <p>A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.</p> <p>Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.</p> <p>Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.</p> <p>Az ellenjavallt gyakorlatok mellőzésének indoklása.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben.</p> <p>Az izomegyensúly fogalmának feltárása.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatok információk. A tudatos higiéniás magatartás ismérvei.</p> <p>Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p>	

	<p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: 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. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel.. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>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.</p> <p>Röplabdázás</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>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.</p> <p>Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p> <p><i>Kézilabdázás</i></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.</p> <p>Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel. Ejtés.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védeke.</p> <p><i>Taktika:</i> Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: létszám azonos és létszámfölényes játék. Védekezés</p>	
---	--

emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

A komplex képességfejlesztés a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakításával, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlásával.

Játékok, versengések

<p>A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.</p> <p>Mind a négy sportjátékra vonatkozóan: <i>Versenyzés</i> Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körülményekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.</p> <p>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 sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete. 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 kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világban élenjáró nemzetek a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás,</p>

	önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.
--	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.</p> <p>Térdelőrajt rajtgépről. 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 váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások.</p> <p>Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).</p> <p>Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

iskolázása.

Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetésfüles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel).

Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás lépésritmusból.

Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és beszökkenéssel. (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel..

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. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. Az ugrásokhoz szükséges gyors erő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles 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 biomechanikailag 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 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 ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

<p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akaratí tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p>Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly,</p>

<p>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. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekevény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekevény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekevényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függés gyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszekedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszekedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Aerobik(lányoknak, fiúknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváloztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok(lányoknak, fiúknak) <i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallangetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.</p> <p>Képességfejlesztés</p>	<p>tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
--	---

<p>Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). 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 saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával is.</p> <p>Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárású feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: 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, táncos tevékenységek.</i></p> <p><i>Két – a helyi tantervben rögzített – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic Walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárású ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). **Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.**

Képességfejlesztés

Az *asztalitenisz* játékhöz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

Nordic Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Játékok, versengések

Asztalitenisz: Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető 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. 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.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözkékről

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása. Grundbirkózás Emelések és védeke. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A gGrundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel. Dzsúdó <i>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülése, társ által kötéllel lábat meghúzá, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák. <i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

Földharc technikák: leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

Dobás technikák: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába: nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

Állás küzdelem (dzsúdó): Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarat tulajdonságok).

Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.

Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a

félelmet.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

A fejlesztés várt eredményei a8. évfolyam végén	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i> A tanult két úszásnemben 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.</p> <p><i>Sportjátékok</i> 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. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> 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.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon és a választott tornaszeren 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</p>
--	--

	<p>végrehajtásában.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i></p> <p>A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>A grundbirkózás alapszabályainak, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.</p> <p>Allásküzdelemben jártasság.</p> <p>A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p>
--	--

»

MELLÉKLETEK

A tanulók fizikai teljesítményének, méréséhez, nyilvántartásához:

ÉRTÉKELÉSI RENDSZER

Életkor	Faktor	„MINI HUNGAROFIT”
A fizikai fitness- szint pontértékelése 7-19 éves korig	Optimális testtömeg Kardiorespiratórikus állóképesség Általános izomerő, erőállóképesség	Maximum 10 pont Maximum 77 pont Maximum: 63 pont (21+3*14)

AZ ÁLTALÁNOS FIZIKAI TEHERBÍRÓ- KÉPESSÉG MINŐSÍTÉSE		
Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése fitességi kategóriák szerint	Kardiorespiratórikus állóképesség és az Általános izomerő – erőállóképesség	Igen gyenge = 0- 20 pontig Gyenge = 20,5- 40 pontig Kifogásolható = 40,5- 60 pontig Közepes = 60,5- 80 pontig Jó = 80,5-100 pontig Kiváló = 100,5- 120 pontig Extra = 120,5- 140 pontig
Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése százalékban kifejezve	Kardiorespiratórikus állóképesség és az Általános izomerő – erőállóképesség	10 % - os = 0-14 pontig 20 % - os = 14,5- 28 pontig 30 % - os = 28,5- 42 pontig 40 % - os = 42,5- 56 pontig 50 % - os = 56,5 – 70 pontig 60 % - os = 70,5 – 84 pontig 70 % - os = 84,5 – 98 pontig 80 % - os = 98,5- 112 pontig 90 % - os =112,5- 126 pontig 100 % - os =126,5-140 pontig

AZ ÁLTALÁNOS FIZIKAI TEHERBÍRÓ KÉPESSÉG MINŐSÍTÉSE	
IGEN GYENGE 0-20,5 pont	Gyenge fizikai állapota miatt, a mindennapi tevékenységének maradéktalan elvégzése, legtöbb esetben olyan fizikai-szellemi megterhelést jelent, hogy rendszeresen fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Figyelem terjedelmének, tartósságának növeléséhez, közérzetének - átmeneti - javításához igen gyakran különféle élénkítő szerek, esetenként gyógyszerek fogyasztására van szükség. Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly feladat elé állítják.
GYENGE 21-40,5 pont	Az egésznapos tevékenységétől még gyakran fárad el annyira, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra, ezért estére sokszor fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.
KIFOGÁSOLHATÓ 41-60,5 pont	A rendszeres mindennapi tevékenységétől ugyan már ritkán fárad el, de a váratlan többletmunka még erősen igénybe veszi.
KÖZEPES 61- 80,5 pont	Eléri azt a szintet, amely elegendő ahhoz, hogy az egészséges létezése stabil maradjon, azaz tartósan kiegyensúlyozottan, jó közérzettel élhessen. Rendszeres, heti 2-3 óra testedzéssel a továbbiakban törekedjen arra, hogy a későbbi élete folyamán is egészsége megőrzése érdekében legalább ezt a szintet megtartsa.
JÓ 81- 100,5 pont	Ezt a szintet általában azoknak sikerül elérni, akik valamilyen sportágban alacsonyabb szintű szakosztályban, illetve amatőr szinten rendszeresen edzenek, versenyeznek. Ha valaki arra az elhatározásra jut, hogy élsportoló szeretne lenni, legjobb, ha minél előbb hozzákezd az alapvető kondicionális képességeinek magasabb szintre fejlesztéséhez.
KIVÁLÓ 101- 120,5 pont	Aki ezt a szintet eléri már joggal reménykedhet abban, hogy speciálisan is olyan jól terhelhető fizikailag, hogy néhány sportágban már akár élsportoló is lehet.
EXTRA 121- 140 pont	Ha valaki ezt a szintet eléri és megtartja, akkor az általános fizikai teherbíró-képessége területén elérte azt a szintet, hogy fizikailag kiválóan terhelhető. Az eddigi vizsgálataink szerint, ez egyben azt is jelenti, hogy alkalmassá vált szinte valamennyi sportágban olyan rendszeres, magas szintű sportági specifikus edzés elvégzésére, hogy nemzetközi szinten is csúcsteljesítményt érjen el. Élsportolóknak 19 év felett is az egész sportpályafutásuk alatt folyamatos odafigyeléssel arra kell törekedni, hogy az általános fizikai teherbíró-képesség szintjét a sportághoz szükséges „megkívánság” szintjén tartsák.

**Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-
állóképességének méréséhez.**

1. osztály (7 éves korúak)

<i>Pont- érték</i>	<i>Helyből távolugrás páros lábbal (m)</i>		<i>Hanyatt-fekvésből felülés (db)</i>		<i>Karhajlítás nyújtás (db)</i>		<i>Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)</i>	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	0,97	1,00	20	25		2	16	20
2	1,00	1,03	25	30		4	20	24
3	1,03	1,06	30	35	1	6	24	28
4	1,06	1,09	35	40	2	8	28	32
5	1,09	1,12	40	45	3	10	32	36
6	1,12	1,15	45	50	4	12	36	40
7	1,15	1,18	50	55	5	14	40	44
8	1,18	1,21	55	60	6	16	44	48
9	1,21	1,24	60	65	7	18	48	52
10	1,24	1,27	65	70	8	20	52	56
11	1,27	1,30	70	75	9	22	56	60
12	1,30	1,33	75	80	10	24	60	64
13	1,33	1,36	80	85	11	26	64	68
14	1,36	1,39	85	90	12	28	68	72
15	1,39	1,42						
16	1,42	1,45						
17	1,45	1,48						
18	1,48	1,51						
19	1,51	1,54						
20	1,54	1,57						
21	1,57	1,6						

**Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-
állóképességének méréséhez.**

2. osztály (8 éves korúak)

Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,08	1,10	23	28		4	19	22
2	1,11	1,13	28	33	1	6	23	26
3	1,14	1,16	33	38	2	8	27	30
4	1,17	1,19	38	43	3	10	31	34
5	1,20	1,22	43	48	4	12	35	38
6	1,23	1,25	48	53	5	14	39	42
7	1,26	1,28	53	58	6	16	43	46
8	1,29	1,31	58	63	7	18	47	50
9	1,32	1,34	63	68	8	20	51	54
10	1,35	1,37	68	73	9	22	55	58
11	1,38	1,40	73	78	10	24	59	62
12	1,41	1,43	78	83	11	26	63	66
13	1,44	1,46	83	88	12	28	67	70
14	1,47	1,49	88	93	13	30	71	74
15	1,50	1,52						
16	1,53	1,55						
17	1,56	1,58						
18	1,6	1,62						
19	1,64	1,66						
20	1,68	1,7						
21	1,72	1,74						

**Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-
állóképességének méréséhez.**

3. osztály (9 éves korúak)

Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,17	1,23	26	31	1	6	21	24
2	1,20	1,26	31	36	2	8	25	28
3	1,23	1,29	36	41	3	10	29	32
4	1,26	1,32	41	46	4	12	33	36
5	1,29	1,35	46	51	5	14	37	40
6	1,32	1,38	51	56	6	16	41	44
7	1,35	1,41	56	61	7	18	45	48
8	1,38	1,44	61	66	8	20	49	52
9	1,41	1,47	66	71	9	22	53	56
10	1,44	1,50	71	76	10	24	57	60
11	1,47	1,53	76	81	11	26	61	64
12	1,50	1,56	81	86	12	28	65	68
13	1,53	1,59	86	91	13	30	69	72
14	1,56	1,62	91	96	14	32	73	76
15	1,59	1,65						
16	1,62	1,68						
17	1,65	1,71						
18	1,69	1,75						
19	1,73	1,79						
20	1,77	1,83						
21	1,81	1,87						

Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-állóképességének méréséhez.

4. osztály (10 éves korúak)

Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,24	1,34	29	33	2	8	22	26
2	1,27	1,37	34	38	3	10	26	30
3	1,30	1,40	39	43	4	12	30	34
4	1,33	1,43	44	48	5	14	34	38
5	1,36	1,46	49	53	6	16	38	42
6	1,39	1,49	54	58	7	18	42	46
7	1,42	1,52	59	63	8	20	46	50
8	1,45	1,55	64	68	9	22	50	54
9	1,48	1,58	69	73	10	24	54	58
10	1,51	1,61	74	78	11	26	58	62
11	1,54	1,64	79	83	12	28	62	66
12	1,57	1,67	84	88	13	30	66	70
13	1,60	1,70	89	93	14	32	70	74
14	1,63	1,73	94	98	15	34	74	78
15	1,66	1,76						
16	1,69	1,79						
17	1,72	1,82						
18	1,76	1,86						
19	1,8	1,9						
20	1,84	1,94						

21	1,88	1,98						
----	------	------	--	--	--	--	--	--

Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő- állóképességének méréséhez. 5. osztály (11 éves korúak)								
Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú
1	1,31	1,45	31	35	3	10	24	28
2	1,34	1,48	36	40	4	12	28	32
3	1,37	1,51	41	45	5	14	32	36
4	1,40	1,54	46	50	6	16	36	40
5	1,43	1,57	51	55	7	18	40	44
6	1,45	1,60	56	60	8	20	44	48
7	1,48	1,63	61	65	9	22	48	52
8	1,51	1,66	66	70	10	24	52	56
9	1,54	1,69	71	75	11	26	56	60
10	1,57	1,72	76	80	12	28	60	64
11	1,60	1,75	81	85	13	30	64	68
12	1,63	1,78	86	90	14	32	68	72
13	1,66	1,81	91	95	15	34	72	76
14	1,69	1,84	96	100	16	36	76	80
15	1,72	1,87						
16	1,76	1,90						
17	1,80	1,93						
18	1,84	1,97						
19	1,88	2,01						
20	1,92	2,05						

21	1,96	2,09						
----	------	------	--	--	--	--	--	--

Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő- állóképességének méréséhez. 6. osztály (12 éves korúak)								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

<i>Pont- érték</i>	<i>Helyből távolugrás páros lábbal (m)</i>		<i>Hanyatt-fekvésből felülés (db)</i>		<i>Karhajlítás nyújtás (db)</i>		<i>Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)</i>	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,38	1,55	33	37	4	12	28	30
2	1,41	1,58	38	42	5	14	32	34
3	1,44	1,61	43	47	6	16	36	38
4	1,47	1,64	48	52	7	18	40	42
5	1,50	1,67	53	57	8	20	44	46
6	1,53	1,70	58	62	9	22	48	50
7	1,56	1,73	63	67	10	24	52	54
8	1,59	1,76	68	72	11	26	56	58
9	1,62	1,79	73	77	12	28	60	62
10	1,65	1,82	78	82	13	30	64	66
11	1,68	1,85	83	87	14	32	68	70
12	1,71	1,88	88	92	15	34	72	74
13	1,74	1,91	93	97	16	36	76	78
14	1,77	1,94	98	102	17	38	80	82
15	1,80	1,97						
16	1,83	2,00						
17	1,86	2,03						
18	1,9	2,07						
19	1,94	2,11						

20	1,98	2,15						
21	2,02	2,19						

<p>Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-állóképességének méréséhez.</p> <p>7. osztály (13 éves korúak)</p>								
Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,43	1,64	35	39	5	14	30	32
2	1,45	1,67	40	44	6	16	34	36
3	1,48	1,70	45	49	7	18	38	40
4	1,51	1,73	50	54	8	20	42	44
5	1,54	1,76	55	59	9	22	46	48
6	1,57	1,79	60	64	10	24	50	52
7	1,60	1,82	65	69	11	26	54	56
8	1,63	1,85	70	74	12	28	58	60
9	1,66	1,88	75	79	13	30	62	64
10	1,69	1,91	80	84	14	32	66	68
11	1,72	1,94	85	89	15	34	70	72
12	1,75	1,97	90	94	16	36	74	76
13	1,78	2,00	95	99	17	38	78	80
14	1,81	2,03	100	104	18	40	82	84
15	1,84	2,06						
16	1,87	2,09						
17	1,91	2,12						

18	1,95	2,16						
19	1,99	2,2						
20	2,03	2,24						
21	2,07	2,28						

Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-állóképességének méréséhez.

8. osztály (14 éves korúak)

Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,47	1,72	37	41	6	16	32	34
2	1,50	1,75	42	46	7	18	36	38
3	1,53	1,78	47	51	8	20	40	42
4	1,56	1,81	52	56	9	22	44	46
5	1,59	1,84	57	61	10	24	48	50
6	1,62	1,87	62	66	11	26	50	54
7	1,65	1,90	67	71	12	28	54	58
8	1,68	1,93	72	76	13	30	58	62
9	1,71	1,96	77	81	14	32	64	66
10	1,74	1,99	82	86	15	34	68	70
11	1,77	2,02	87	91	16	36	72	74
12	1,80	2,05	92	96	17	38	76	78
13	1,83	2,08	97	101	18	40	80	82
14	1,86	2,11	102	106	19	42	84	86
15	1,89	2,14						
16	1,92	2,17						
17	1,95	2,20						

18	1,99	2,24						
19	2,03	2,28						
20	2,07	2,32						
21	2,11	2,36						

Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-állóképességének méréséhez.

9. osztály (15 éves korúak)

Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,51	1,78	39	43	7	18	33	36
2	1,54	1,81	44	48	8	20	37	40
3	1,57	1,84	49	53	9	22	41	44
4	1,6	1,87	54	58	10	24	45	48
5	1,63	1,9	59	63	11	26	49	52
6	1,66	1,93	64	68	12	28	53	56
7	1,69	1,96	69	73	13	30	57	60
8	1,72	1,99	74	78	14	32	61	64
9	1,74	2,02	79	83	15	34	65	68
10	1,77	2,05	84	88	16	36	69	72
11	1,8	2,08	89	93	17	38	73	76
12	1,83	2,11	94	98	18	40	77	80
13	1,86	2,14	99	103	19	42	81	84
14	1,89	2,17	104	108	20	44	85	88
15	1,92	2,2						
16	1,95	2,23						

17	1,99	2,26						
18	2,03	2,3						
19	2,07	2,34						
20	2,11	2,38						
21	2,15	2,42						

Pontérték-táblázat: a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének, erő-állóképességének méréséhez.

10. osztály (16 éves korúak)

Pont- érték	Helyből távolugrás páros lábbal (m)		Hanyatt-fekvésből felülés (db)		Karhajlítás nyújtás (db)		Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>	<i>lány</i>	<i>fiú</i>
1	1,55	1,85	41	45	8	20	34	38
2	1,58	1,88	46	50	9	22	38	42
3	1,61	1,91	51	55	10	24	42	46
4	1,64	1,94	56	60	11	26	46	50
5	1,67	1,97	61	65	12	28	50	54
6	1,7	2	66	70	13	30	54	58
7	1,73	2,03	71	75	14	32	58	62
8	1,76	2,06	76	80	15	34	62	66
9	1,79	2,09	81	85	16	36	66	70
10	1,82	2,12	86	90	17	38	70	74
11	1,85	2,15	91	95	18	40	74	78
12	1,88	2,18	96	100	19	42	78	82
13	1,91	2,21	101	105	20	44	82	86
14	1,94	2,24	106	110	21	46	86	90
15	1,97	2,27						

16	2	2,3						
17	2,03	2,33						
18	2,07	2,37						
19	2,11	2,41						
20	2,15	2,45						
21	2,19	2,49						

Figyelem! A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéshez „szükséges”, illetve „kell” értéket jelzi!

Az általános fizikai teherbíró-képesség fejlettsége, (az *aerob teljesítőképeség és az izomerő*) akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak/harmonikusnak, ha a próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámainak legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

Pontértéktáblázatok az aerob állóképesség méréséhez

COOPER – teszt, 12 percig futás (m)

Lányok pontértéktáblázata: 1- 77 pontig.

I- V. osztály

(7- 11 éves életkorú) (életkor / év)

Pont- érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	Pontér- ték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves
1	1140	1180	1210	1280	1300	41	2000	2040	2070	2130	2160
2	1160	1200	1230	1300	1320	42	2020	2060	2090	2150	2180
3	1180	1220	1250	1320	1340	43	2040	2080	2110	2180	2200
4	1200	1240	1270	1340	1360	44	2060	2100	2130	2200	2220
5	1230	1270	1300	1370	1390	45	2080	2120	2150	2220	2240
6	1250	1290	1320	1390	1410	46	2110	2150	2180	2240	2270
7	1270	1310	1340	1410	1430	47	2130	2170	2200	2260	2290
8	1290	1330	1360	1430	1450	48	2150	2190	2220	2280	2310
9	1310	1350	1380	1450	1470	49	2170	2210	2240	2300	2330
10	1330	1370	1400	1470	1490	50	2190	2230	2260	2320	2350
11	1350	1390	1420	1490	1510	51	2210	2250	2280	2350	2370
12	1380	1420	1450	1510	1540	52	2230	2270	2300	2370	2390
13	1400	1440	1470	1540	1560	53	2260	2300	2330	2390	2420
14	1420	1460	1490	1560	1580	54	2280	2320	2350	2410	2440
15	1440	1480	1510	1580	1600	55	2300	2340	2370	2430	2460
16	1460	1500	1530	1600	1620	56	2320	2360	2390	2450	2480
17	1480	1520	1550	1620	1640	57	2340	2380	2410	2470	2500
18	1500	1540	1570	1640	1660	58	2360	2400	2430	2500	2520
19	1530	1570	1600	1660	1690	59	2380	2420	2450	2520	2540
20	1550	1590	1620	1690	1710	60	2410	2450	2480	2540	2570
21	1570	1610	1640	1710	1730	61	2430	2470	2500	2560	2590
22	1590	1630	1660	1730	1750	62	2450	2490	2520	2580	2610
23	1610	1650	1680	1750	1770	63	2470	2510	2540	2600	2630
24	1630	1670	1700	1770	1790	64	2490	2530	2560	2620	2650
25	1650	1690	1720	1790	1810	65	2510	2550	2580	2640	2670
26	1680	1720	1750	1810	1840	66	2530	2570	2600	2670	2690
27	1700	1740	1770	1830	1860	67	2560	2600	2630	2690	2720
28	1720	1760	1790	1860	1880	68	2580	2620	2650	2710	2740
29	1740	1780	1810	1880	1900	69	2600	2640	2670	2730	2760
30	1760	1800	1830	1900	1920	70	2620	2660	2690	2750	2780
31	1780	1820	1850	1920	1940	71	2640	2680	2710	2770	2800
32	1800	1840	1870	1940	1960	72	2660	2700	2730	2790	2820
33	1830	1870	1900	1960	1990	73	2680	2720	2750	2810	2840
34	1850	1890	1920	1980	2010	74	2710	2750	2780	2840	2770
35	1870	1910	1940	2000	2030	75	2730	2770	2800	2860	2890
36	1890	1930	1960	2030	2050	76	2750	2790	2820	2880	2910
37	1910	1950	1980	2050	2070	77	2770	2810	2840	2900	2930
38	1930	1970	2000	2070	2090						
39	1960	2000	2030	2090	2020						
40	1980	2020	2050	2110	2140						

COOPER – teszt, 12 percig futás (m)											
Lányok pontértéktáblázata: 1- 77 pontig.											
V.- IX. osztály (11- 15 éves életkorú) (életkor / év)											
Pont- érték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	Pontér- ték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves
1	1300	1320	1330	1340	1350	41	2160	2180	2190	2200	2210
2	1320	1340	1350	1360	1370	42	2180	2200	2210	2220	2230
3	1340	1360	1370	1380	1390	43	2200	2220	2230	2240	2250
4	1360	1380	1390	1400	1410	44	2220	2240	2250	2260	2270
5	1390	1410	1420	1430	1440	45	2240	2260	2270	2280	2290
6	1410	1430	1440	1450	1460	46	2270	2290	2300	2310	2320
7	1430	1450	1460	1470	1480	47	2290	2310	2320	2330	2340
8	1450	1470	1480	1490	1500	48	2310	2330	2340	2350	2360
9	1470	1490	1500	1510	1520	49	2330	2350	2360	2370	2380
10	1490	1510	1520	1530	1540	50	2350	2370	2380	2390	2400
11	1510	1530	1540	1550	1560	51	2370	2390	2400	2410	2420
12	1540	1560	1570	1580	1590	52	2390	2410	2420	2430	2440
13	1560	1580	1590	1600	1610	53	2420	2440	2450	2460	2470
14	1580	1600	1610	1620	1630	54	2440	2460	2470	2480	2490
15	1600	1620	1630	1640	1650	55	2460	2480	2490	2500	2510
16	1620	1640	1650	1660	1670	56	2480	2500	2510	2520	2530
17	1640	1660	1670	1680	1690	57	2500	2520	2530	2540	2550
18	1660	1680	1690	1700	1710	58	2520	2540	2550	2560	2570
19	1690	1710	1720	1730	1740	59	2540	2560	2570	2580	2590
20	1710	1730	1740	1750	1760	60	2570	2590	2600	2610	2620
21	1730	1750	1760	1770	1780	61	2590	2610	2620	2630	2640
22	1750	1770	1780	1790	1800	62	2610	2630	2640	2650	2660
23	1770	1790	1800	1810	1820	63	2630	2650	2660	2670	2680
24	1790	1810	1820	1830	1840	64	2650	2670	2680	2690	2700
25	1810	1830	1840	1850	1860	65	2670	2690	2700	2710	2720
26	1840	1860	1870	1880	1890	66	2690	2710	2720	2730	2740
27	1860	1880	1890	1900	1910	67	2720	2740	2750	2760	2770
28	1880	1900	1910	1920	1930	68	2740	2760	2770	2780	2790
29	1900	1920	1930	1940	1950	69	2760	2780	2790	2800	2810
30	1920	1940	1950	1960	1970	70	2780	2800	2810	2820	2830
31	1940	1960	1970	1980	1990	71	2800	2820	2830	2840	2850
32	1960	1980	1990	2000	2010	72	2820	2840	2850	2860	2870
33	1990	2010	2020	2030	2040	73	2840	2860	2870	2880	2890
34	2010	2030	2040	2050	2060	74	2770	2890	2900	2910	2920
35	2030	2050	2060	2070	2080	75	2890	2910	2920	2930	2940
36	2050	2070	2080	2090	2100	76	2910	2930	2940	2950	2960
37	2070	2090	2100	2110	2120	77	2930	2950	2960	2970	2980
38	2090	2110	2120	2130	2140						
39	2020	2140	2150	2160	2170						
40	2140	2160	2170	2180	2190						

COOPER – teszt, 12 percig futás (m)											
Fiúk pontértéktáblázata: 1- 77 pontig.											
I- V. osztály (7- 11 éves életkorú) (életkor / év)											
Pont- érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	Pontér- ték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves
1	1180	1260	1400	1450	1530	41	2020	2110	2250	2300	2380
2	1200	1280	1420	1470	1550	42	2040	2130	2270	2320	2400
3	1220	1300	1440	1490	1570	43	2060	2160	2290	2350	2430
4	1240	1320	1460	1510	1590	44	2090	2180	2310	2370	2450
5	1260	1350	1480	1540	1620	45	2110	2200	2330	2390	2470
6	1290	1370	1510	1560	1640	46	2130	2220	2350	2410	2490
7	1310	1390	1530	1580	1660	47	2150	2240	2370	2430	2510
8	1330	1410	1550	1600	1680	48	2170	2260	2400	2450	2530
9	1350	1430	1570	1620	1700	49	2190	2280	2420	2470	2550
10	1370	1450	1590	1640	1720	50	2210	2300	2440	2490	2570
11	1390	1470	1610	1660	1740	51	2230	2330	2460	2520	2600
12	1410	1490	1630	1680	1760	52	2250	2350	2480	2540	2620
13	1430	1520	1650	1710	1790	53	2270	2370	2500	2560	2640
14	1450	1540	1680	1730	1810	54	2300	2390	2520	2580	2660
15	1470	1560	1700	1750	1830	55	2320	2410	2540	2600	2680
16	1500	1580	1720	1770	1850	56	2340	2430	2570	2620	2700
17	1520	1600	1740	1790	1870	57	2360	2450	2590	2640	2720
18	1540	1620	1760	1810	1890	58	2380	2480	2610	2670	2750
19	1560	1640	1780	1830	1910	59	2400	2500	2630	2690	2770
20	1580	1670	1800	1860	1940	60	2420	2520	2650	2710	2790
21	1600	1690	1820	1880	1960	61	2440	2540	2670	2730	2810
22	1620	1710	1840	1900	1980	62	2460	2560	2690	2750	2830
23	1640	1730	1870	1920	2000	63	2490	2580	2710	2770	2850
24	1660	1750	1890	1940	2020	64	2510	2600	2730	2790	2870
25	1690	1770	1910	1960	2040	65	2530	2620	2760	2810	2890
26	1710	1790	1930	1980	2060	66	2550	2650	2780	2840	2920
27	1730	1810	1950	2000	2080	67	2570	2670	2800	2860	2940
28	1750	1840	1970	2030	2110	68	2590	2690	2820	2880	2960
29	1770	1860	1990	2050	2130	69	2610	2710	2840	2900	2980
30	1790	1880	2010	2070	2150	70	2630	2730	2860	2920	3000
31	1810	1900	2040	2090	2170	71	2650	2750	2880	2940	3020
32	1830	1920	2060	2110	2190	72	2670	2770	2900	2960	3040
33	1850	1940	2080	2130	2210	73	2700	2790	2930	2980	3060
34	1870	1960	2100	2150	2230	74	2720	2820	2950	3010	3090
35	1900	1980	2120	2170	2250	75	2740	2840	2970	3030	3110
36	1920	2010	2140	2200	2280	76	2760	2860	2990	3050	3130
37	1940	2030	2160	2220	2300	77	2780	2880	3010	3070	3150
38	1960	2050	2180	2240	2320						
39	1980	2070	2210	2260	2340						
40	2000	2090	2230	2280	2360						

COOPER – teszt, 12 percig futás (m)											
Fiúk pontértéktáblázata: 1- 77 pontig.											
V.- IX. osztály (11- 15 éves életkorú) (életkor / év)											
Pont- érték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	Pontér- ték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves
1	1530	1610	1670	1740	1790	41	2380	2460	2520	2590	2640
2	1550	1630	1690	1760	1810	42	2400	2480	2540	2610	2660
3	1570	1650	1710	1780	1830	43	2430	2510	2570	2640	2680
4	1590	1670	1730	1800	1850	44	2450	2530	2590	2660	2700
5	1620	1700	1760	1830	1870	45	2470	2550	2610	2680	2720
6	1640	1720	1780	1850	1900	46	2490	2570	2630	2700	2740
7	1660	1740	1800	1870	1920	47	2510	2590	2650	2720	2760
8	1680	1760	1820	1890	1940	48	2530	2610	2670	2740	2790
9	1700	1780	1840	1910	1960	49	2550	2630	2690	2760	2810
10	1720	1800	1860	1930	1980	50	2570	2650	2710	2780	2830
11	1740	1820	1880	1950	2000	51	2600	2680	2740	2810	2850
12	1760	1840	1900	1970	2020	52	2620	2700	2760	2830	2870
13	1790	1870	1930	2000	2040	53	2640	2720	2780	2850	2890
14	1810	1890	1950	2020	2070	54	2660	2740	2800	2870	2910
15	1830	1910	1970	2040	2090	55	2680	2760	2820	2890	2930
16	1850	1930	1990	2060	2110	56	2700	2780	2840	2910	2960
17	1870	1950	2010	2080	2130	57	2720	2800	2860	2930	2980
18	1890	1970	2030	2100	2150	58	2750	2830	2890	2960	3000
19	1910	1990	2050	2120	2170	59	2770	2850	2910	2980	3020
20	1940	2020	2080	2150	2190	60	2790	2870	2930	3000	3040
21	1960	2040	2100	2170	2210	61	2810	2890	2950	3020	3060
22	1980	2060	2120	2190	2230	62	2830	2910	2970	3040	3080
23	2000	2080	2140	2210	2260	63	2850	2930	2990	3060	3100
24	2020	2100	2160	2230	2280	64	2870	2950	3010	3080	3120
25	2040	2120	2180	2250	2300	65	2890	2970	3030	3100	3150
26	2060	2140	2200	2270	2320	66	2920	3000	3060	3130	3170
27	2080	2160	2220	2290	2340	67	2940	3020	3080	3150	3190
28	2110	2190	2250	2320	2360	68	2960	3040	3100	3170	3210
29	2130	2210	2270	2340	2380	69	2980	3060	3120	3190	3230
30	2150	2230	2290	2360	2400	70	3000	3080	3140	3210	3250
31	2170	2250	2310	2380	2430	71	3020	3100	3160	3230	3270
32	2190	2270	2330	2400	2450	72	3040	3120	3180	3250	3290
33	2210	2290	2350	2420	2470	73	3060	3140	3200	3270	3320
34	2230	2310	2370	2440	2490	74	3090	3170	3230	3300	3340
35	2250	2330	2390	2460	2510	75	3110	3190	3250	3320	3360
36	2280	2360	2420	2490	2530	76	3130	3210	3270	3340	3380
37	2300	2380	2440	2510	2550	77	3150	3230	3290	3360	3400
38	2320	2400	2460	2530	2570						
39	2340	2420	2480	2550	2600						
40	2360	2440	2500	2570	2620						

Figyelem! A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéshez „szükséges”, illetve „kell” értéket jelzi!

Az általános fizikai teherbíró-képesség fejlettsége, (az *aerob teljesítőképesség és az izomerő*) akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak/harmonikusnak, ha a próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámainak legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

Intézményi osztályonkénti összesített minősítő adatlap a tanulók fizikai teljesítményének nyilvántartásához

Az intézmény neve, címe, tel., fax:.....

A vizsgálatok elvégzéséért felelős tanár neve:.....

[illegible]

Osztályonkénti összesített adatlap a tanulók fizikai teljesítményének nyilvántartásához

Az intézmény neve, címe..... A vizsgálatot végző tanár neve:..... Osztály:.....

A tanulók neve Születési: év, hó, nap	A felmérés ideje: 201.../..... tanév	Minősítés: pontszám összesen	Aerob állóképességi próbában elért eredmény		Helyből távolugrás (m)		fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás (db)		Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés (db)		Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel (db)	
			Teljesítmény	Pont	Teljesítmény	Pont	Teljesítmény	Pont	Teljesítmény	Pont	Teljesítmény	Pont
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											
	Ősz											
	Tavaszi											

Felhasznált irodalom:

Testnevelés 1-8 helyi tanterv: www.kerettanterv.ofi.hu

Mellékletek: Útmutató a tanulók fizikai és motorikus képességeinek méréséhez (Kiadja: Oktatási Minisztérium 2000)

<http://kerettanterv.ofi.hu/kiegeszites/>

2.VERZIÓAnyagi források elnyerése esetén

Lovaglás Helyi Tantervvel kiegészített Testnevelés és sport helyi tanterv

Bevezetés 1 – 4. évfolyam

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. 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 az 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 a 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 játéktevékenységek nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciáláselvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. 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 tanulás alapvető tendenciáihoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-akarat, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát. A elvárt eredmények ennek

megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazznak.

A testnevelés és sport műveltségterület tartalmai 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, amelyben 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 attitűd 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 megtanulása, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesíti a *testi-lelki egészségre nevelést*, mint a legfontosabb fejlesztési területet.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és a *szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményesen 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 illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között 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 erre lehetőség. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint a közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A kezdeményezőkézség, 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. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkézség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

A testnevelés műveltségterület tartalmi között helyet kap egy igen specifikus terület is, mely Magyarország sporthagyományokban gazdag kultúrájának egyik alappillére, ez pedig az *úszás*. Specifikus, mert vízhez kötött, így a gyermek megismerkedik egy új, sajátos közeggel. Megtanul alkalmazkodni víz törvényszerűségeihez. Köztudott, hogy ez a sportág jótékony hatással van az aktív és passzív mozgatórendszerre, a légzőrendszerre. Fejleszti az állóképességét, a keringési rendszert, a tüdő vitálkapacitását. Biztosítja a helyes testtartás kialakulását, és a vízben való otthonos mozgást. Az úszás által örömteli mozgásos tapasztalatszerzéssel fejlesztjük gyermekünk motoros, értelmi képességeit, fejlődik ügyessége, mozgása összehangolt lesz. A gyermekek az uszodai órák során megtanulják a helyes, higiénikus uszodai magatartást.

Iskolánkban az eddigi hagyomány szerint a 2. és 5. osztályos tanulók vettek részt úszásórákon. Ennek oka, hogy településünkön nincs olyan létesítmény, ahol ez megoldható lenne, így- a 17 km-re fekvő szekszárdi uszoda fogadóképességétől függően- a jövőben is ezen évfolyamok számára tudjuk biztosítani az oktatást.

A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében 3. és 4. évfolyamokon a „Nemzeti lovaskultúra kerettanterve 3–5. évfolyam számára” elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható amennyiben a források ehhez pályázati vagy egyéb államháztartáson belüli vagy kívüli forrásból megteremthetők.

1. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 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
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.		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.

<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. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; egyszerű gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképességfejlesztő 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 versengő jelleggel. 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés felismerése. 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 megértése, a testrészek és testirányok ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. 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.</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>
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, stressz- és feszültségoldás, testrész, testirány, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 40 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 - a helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><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> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása helyváltoztatással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulatok helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és</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>

eszközökön.

Tolások és húzások:

Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel, 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:

Mászókötelen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, 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; egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, 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 kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség

<p>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,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>	
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, mozgásútvonala, , erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 30 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 – helyi feltételek 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 kétkézes 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>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i></p> <p>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 mozgásútvonalon. 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>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozási alapismeretek.</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 testrésszel és eszközzel:</i> 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.</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 eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</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>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, felszabadult és kreatív tánc keretében. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG		Ének-zene: magyar

<p><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 svédsekre nyre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúd mászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna jellegű mozgásformák.</p> <p><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.</p> <p><i>Tornához és táncához 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, a 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>népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természetről alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az irányadó Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>
<p>Ismeretek/Fejlesztési követelmények</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Járás és futás mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).</p> <p><i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek szerinti mértékben és formában a Kölyökatlétika versenyrendszerében, a Kölyökatlétika eszközkészletével.</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak</p>	<p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</p>	<p>Órakeret 20 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése; A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, minirőplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. <i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül). <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <i>Minirőplabda:</i> Kosárérrintés és alkarérrintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. <i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfőlényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív minirőplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismerek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás	

nevelési-fejlesztési céljai	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 foglami készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink. <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 az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készségükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal.. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</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.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.

<p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az alternatíván 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 időjárási 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>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.</p> <p>A testrészek megnevezése.</p> <p>A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.</p> <p>A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.</p> <p>Különbégtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyezete beállítása.</p> <p>Az iskolatáska gerinckímélő hordása.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.</p> <p>A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.</p> <p>Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.</p> <p>A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.</p> <p>A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekvés.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Rendezett tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.</p> <p>Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és</p>
--	---

	<p>emelt eszközökön.</p> <p>Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.</p> <p>A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.</p> <p>A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.</p> <p>Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban..</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.</p> <p>Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.</p> <p>A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p> <p>A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p>A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p> <p>A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> <p>Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.</p>
--	--

2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra + folyamatos
Előzetes tudás		

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>
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. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; egyszerű 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versengő jelleggel. 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés felismerése. 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 megértése,</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>

a testrészek és testirányok ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. 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, stressz- és feszültségoldás, testrész, testirány, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás		
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 - a helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
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. Egyszerű, 2–4 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, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. <i>Lendítések és körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben;		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

hajlítások és nyújtások összekapcsolása helyváltoztatással, illetve eszközhasználattal.

Fordítások és fordulatok:

Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulatok 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, 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 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; egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, 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,

<p>mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések 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, 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>	
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, , erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 27 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 – helyi feltételek 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 kétkézes 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></p> <p>műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i></p> <p>médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i></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; tárgy 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> Labdaérzékelő 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 testrésszel és eszközzel:</i> 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.</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>testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás		

<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, felszabadult és kreatív tánc keretében. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><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, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúd mászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna jellegű mozgásformák.</p> <p><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 énekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfűzerek.</p> <p><i>Tornához és táncához 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, a 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, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természetről alapismeretek.</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 atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az irányadó Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlati folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás és futás mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között). <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. <i>Dobások mozgásformái:</i> Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek szerinti mértékben és formában a Kölyökatlétika versenyrendszerében, a Kölyökatlétika eszközkészletével.</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.		<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaskodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése; A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.</p> <p><i>Miniröplabda:</i> Kosárerintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfőlényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismerek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 7 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 tompításai:</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 18 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 víz szeretetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Az úszásoktatás 1-2. osztályban helyi döntésen alapuló választás.</i> <i>Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni.</i> MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető

<p>légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i> Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve vízben röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>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.</p>		ritmusai, tájékozódási alapismeretek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 21 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése.</p> <p>Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal.. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</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>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 időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség</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>

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.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

A fejlesztés várt eredményei a 2. évfolyam végén	<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. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. 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. A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata.</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, célszerűsésre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Rendezett 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 tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó</p>
---	--

	<p>körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban..</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.</p> <p>Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.</p> <p>A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p> <p>A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p>A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p> <p>A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> <p>Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.</p> <p>Tudatos levegővétel.</p> <p>Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.</p> <p>Bátor vízbeugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.</p>
--	--

3. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 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	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá	

céljai	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
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem 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; egyszerű gyermekaerobik 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.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Prevenatív, 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. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai. A higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p>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. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

(napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. A biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei. Stressz és feszültségoldó alapismeretek.Környezettudatosság:takarékosság, 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, 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, egyéni vélemény.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 30 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 stabilizálása és automatizálása tétele, változó körülmények között is optimálisan precíz kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyök atlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> 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. <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is). <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások		<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuáliskommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. 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 manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy 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.

Emelések és hordások:

Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötelen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.

Egyensúlygyakorlatok:

Különböző testrészeken 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. 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/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó

<p><i>játékok:</i> Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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 és/vagy társsal, vagy társakkal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
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 35 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. A bátor, sikerorientált, motivált tanulásmegalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenységek mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes 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 <i>haladómozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<p>használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban:</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásforma összekapcsolása rendezett, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</p>	<p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.</p>	

céljai	<p>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.</p> <p>A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p>A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika (erősség) összehangolása.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i></p> <p>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy anélküli kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulínról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúla jellegű gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok részben önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); egyszerű gyermek aerobikgyakorlatok.</p> <p><i>Tánc:</i></p> <p>Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.</p> <p>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája keltette hatása mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás segítségével.</p> <p>Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. A motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzerek, gyermektáncok.</p> <p>Ritmussyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i></p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornamozgások megnevezése, a torna és a testnevelés szavak tartalmának megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>

dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többszöri, rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétikai vagy ahhoz hasonló játékokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt. <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk. <i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkézes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i>		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek. <i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

<p>A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.</p> <p>A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései.</p> <p>A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.</p> <p>Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talpgördülés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint</i></p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <p>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i></p> <p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, a kosárlabdában.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i></p> <p>kommunikációs jelek</p>

<p><i>Miniröplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyítás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása rombuszalakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Játék létszámazonos, létszámfölényes helyzetekben labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>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.</p>	<p>felismerése és értelmezése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az önvédelmi és küzdő feladatok végzése során a mindennapokban szükséges önvédelem szerepének tudatosítás. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdelem, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>

MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása. <i>Küzdőjátékok:</i> Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelmek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerrel.	
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 háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</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,		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.

<p>karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermeekjoga gyakorlatok.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismertek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a3. évfolyam végén</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzuszámolás.</p> <p>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.</p> <p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p>
---	--

	<p>Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.</p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.</p> <p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p> <p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.</p> <p>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.</p> <p>A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.</p> <p>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és betartása.</p> <p>A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.</p> <p>A saját agresszió kezelése.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.</p> <p>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.</p> <p>A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.</p> <p>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--

4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 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 <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. <i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem 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; egyszerű gyermekaerobik 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. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és		<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

<p>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.</p> <p>A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai. A higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.</p> <p>A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.</p> <p>Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága.</p> <p>A biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.</p> <p>Stressz és feszültségoldó alapismeretek. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>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.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, egyéni vélemény.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 30 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizál és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimálisan precíz kialakítása.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulmányának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i></p> <p>Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>kifejezés, alkotás, vizuáliskommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel,</p>

<p>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.</p> <p><i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).</p> <p><i>Tolások, húzások:</i> Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> 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. Egyéb egyensúlygyakorlatok.</p>	<p>háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>
--	--

<p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Különböző sereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.</p> <p><i>Támaszok:</i> Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyzetváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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 és/vagy társsal, vagy társakkal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
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 35 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. A bátor, sikerorientált, motivált tanulásmegalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenységek mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes 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 <i>haladómozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban:</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználatlal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásforma összekapcsolása rendezett, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. 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 torna- és a tánclemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika (erősség) összehangolása. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy anélküli kézálásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúla jellegű gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok részben önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás); egyszerű gyermek aerobikgyakorlatok. <i>Tánc:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája keltette hatása mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás segítségével. Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. A motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.

<p>motívumfüzerek, gyermektáncok. Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornamozgások megnevezése, a torna és a testnevelés szavak tartalmának megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többszöri, rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétikai vagy ahhoz hasonló játékokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.</p> <p><i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talpgördülés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A</p>	

	sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint</i></p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <p>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben;páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i></p> <p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra;megindulás, megállás, a kosárlabdában.</p> <p><i>Miniröplabda:</i></p> <p>Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i></p> <p>Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek;labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása rombuszalakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i></p> <p>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i></p> <p>Játék létszámazonos, létszámfölényes helyzetekben labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i></p> <p>kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p> <p>Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő feladatok végzése során a mindennapokban szükséges önvédelem szerepének tudatosítás. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i></p> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 25 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 háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készségükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</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, táncos tevékenységek. Gyermekjoga gyakorlatok. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok 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.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</i>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,	

A fejlesztés várt eredményei a4. évfolyam végén	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzuszámolás. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.
--	--

	<p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy tánclem összekötése zenére is.</p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.</p> <p>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.</p> <p>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.</p> <p>A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.</p> <p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alapttechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p>
--	---

	<p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p> <p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.</p> <p>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.</p> <p>A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.</p> <p>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és betartása.</p> <p>A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.</p> <p>Az saját agresszió kezelése.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.</p> <p>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.</p> <p>A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.</p> <p>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	---

Bevezetés 5-8. évfolyam

„TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Ezen az iskolafokon a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezzük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsósorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulctényezőnek számítanak. Az 5–8. évfolyamra összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmait mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetesen szorosan összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniával, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kultúrájával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak a meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeit is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérint, és büszkeséggel tölt el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a köznevelésnek, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára*

nevelésnek. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok pozitív töltetű kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó– akár a médiában is megjelenő - agresszióra és elítéli azokat. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforznak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden köznevelési tantárgynak ki kell vennie a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán.*

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulói kommunikációs lehetőségek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A testnevelés és sport, természetéből adódóan, ebben az életkori szakaszban is számtalan lehetőséget tartogat a *kezdeményezőkézség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelést, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a

felelősségvállalást másokért, az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

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. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudása az iskolai rendezvényekre, a diáksportba és a versenysportba irányítással növekszik tovább. A tehetséggondozás a különböző szintű versenyeken való részvétellel teljesedik ki.

A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében 5. évfolyamon a „Nemzeti lovaskultúra kerettanterve 3–5. évfolyam számára” elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható amennyiben a források ehhez pályázati vagy egyéb államháztartáson belüli vagy kívüli forrásból megteremthetők.

5. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
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 tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a stressz- és feszültségoldást 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 <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> 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.		<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.

<p><i>Gimnasztika</i></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytságot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok stressz- és feszültségoldó gyakorlatai.</p> <p>Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a</p>	<p><i>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</i></p>
---	---

<p>testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.</p> <p>Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p>Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról</p> <p>Stressz- és feszültségoldás alapismeretek.</p> <p>Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, fittség, edzettség, stressz- és feszültségoldás, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p> <p>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>Az úszásoktatás óraszám a helyi feltételektől függ). Amennyiben az iskola úszásoktatásra nem használja fel az időkeretet, az órakeretet a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</i></p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p><i>Legalább egy úszásnem oktatása az helyben meghatározott óraszám függvényében.</i></p> <p><i>Hátúszás</i></p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).</p> <p><i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p> <p><i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

<p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><i>Gyorsúszás</i> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus)</p> <p><i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p> <p><i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p><i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p><i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral-lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon.</p> <p><i>Ugrások, taposások:</i> beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.</p> <p>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.</p> <p><i>Vízhez kötött játékok:</i> Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott úszástechnikával 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.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 39 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 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 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, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Legalább két sportjáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. <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. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból mindkét oldalról. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. Röplabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban. <i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-	Kapcsolódási pontok <i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.</p> <p>Kézilabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvételek és átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.</p> <p>Labdarúgás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i></p> <p>Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra,</p>	
--	--

különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. *Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcselével. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapasmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.

Mindegyik labdajátékra vonatkoztatva:

Képességfejlesztés

Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.

Játékok, versengések

A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Labda nélküli és labdás testnevelés játékok, játékos feladatok, a sportjátékok egyszerűsített formái, szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Differenciált kiválasztással részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával.

A sportjátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

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

<p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>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.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testesel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetség gondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Szökdelések, ugrások</i></p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p><i>Dobások</i></p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>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. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>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. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>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</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikusan mozgó test iránt és rendezett mozgás elsajátítására.</p> <p>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.</p> <p>Részvétel a kreatív, az improvizatív és az önkifejező torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p>	

	<p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat 3-5 elemből. Keresztbe állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszeréken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekevény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség,</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgásával, 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.</p> <p>Ritmikus gimnasztika (lányoknak) <i>Előkészítő mozgások:</i> RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.). <i>Fő mozgások:</i> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: egyszerű fordulatok, forgások egy lábon. <i>Kötélgyakorlatok:</i> rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítő dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-,</p>	
--	--

zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Játékok, versengések

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.

Aerobik (lányoknak és fiúknak)

Alapállás;

2-4 ütemű alaplépések (Low-impact): járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounes), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokslépés (boksz step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kike), láblendítés (leg kick);

2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact): futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);

Zenére történő mozgásokaerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az 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.

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.

Az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.

<p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek megértése. 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.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati átlugrás, guggoló átlugrás, huszárlugrás, alaplendület függésben, zsuporlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzlugrás, terpeszlugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés, mambó, csa-csa-csa.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 31 óra
Előzetes tudás	<p>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.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek.</p> <p><i>A helyi tantervben szabályozandó, a lehetséges választás mintáját képző két aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i> Frizbi</p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárás ismeretek,; az emberi szervezet működése.</p>

<p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. <i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. <i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p> <p>Korcsolyázás <i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járáások, lépések előre, hátra, oldalra. <i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra. <i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözködés használatának tudatosítása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás,

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p> <p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása.</p> <p>Az agresszió elutasítása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellő, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).</p> <p>Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátratechnikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességefejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal részben önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás megőrzése. Stressz- és feszültségoldó módszerek alkalmazása és a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. <i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i> Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan. Fejesugrással vízbe ugrás. Az uszodai rendszabályok természetessé válása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete. <i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. 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.</p>
---	---

	<p>Résztétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.</p> <p>A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.</p> <p>A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.</p> <p>Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.</p> <p>A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Talaj-, illetve gerendagyakorlat részben önálló összeállítása.</p> <p>Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.</p> <p>Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.</p> <p>A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.</p> <p>A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.</p> <p>A balesetvédelmi utasítások betartása.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i></p> <p>A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.</p> <p>A test-test elleni küzdelem vállalása.</p> <p>Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.</p> <p>Az érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.</p>
--	---

	<p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	---

6. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Résztétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a stressz- és feszültségoldást szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Gimnasztika</i></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p><i>Képességfejlesztés</i> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytságot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok stressz- és feszültségoldó gyakorlatai. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>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 testtartásért felelős izmok ismerete. 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 Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról Stressz- és feszültségoldás alapismeretek. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, fittség, edzettség, stressz- és feszültségoldás, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><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. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból mindkét</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természeti ismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosarérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.</p> <p>Kézilabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvételek és átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrából; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.</p>	
---	--

<p>Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.</p> <p>Labdarúgás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i></p> <p>Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.</p> <p>Mindegyik labdajátékra vonatkoztatva:</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Labda nélküli és labdás testnevelés játékok, játékos feladatok, a sportjátékok egyszerűsített formái, szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Differenciált kiválasztással részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos és körülményekénti végrehajtásával.</p>	
---	--

<p>A sportjátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>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.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 33 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p>	

	A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <p>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.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. 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.</p> <p><i>Szökdelések, ugrások</i></p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.</p> <p>Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p><i>Dobások</i></p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből.</p> <p>Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.</p> <p>Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>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. A</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>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. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tartós futás, a gazdaságos vágтамozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.</p> <p>A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.</p> <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
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 32 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemek tartalmazó gyakorlat bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p>	

	<p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikusan mozgó test iránt és rendezett mozgás elsajátítására.</p> <p>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.</p> <p>Részvétel a kreatív, az improvizatív és az önkifejező torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat 3-5 elemből. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.

Egyensúlyozó gyakorlatok: Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekevény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). 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.

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.

Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

Előkészítő mozgások: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

Fő mozgások: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpelenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, öz, hajlított öz, terpeszugrás,

<p>bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok:</i> rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítők dinamikus-statikusan erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.</p> <p>Aerobik (lányoknak és fiúknak) <i>Alapállás;</i> 2–4 ütemű alaplépések (Low-impact): járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokslépés (boks step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick); 2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact): futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run); <i>Zenére történő mozgásokaerobik alaplépésekkel:</i> egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt tartó mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.</p>	
--	--

<p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.</p> <p>Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.</p> <p>Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.</p> <p>A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.</p> <p>A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása.</p> <p>RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek megértése.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás.</p> <p>Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, csa-csa-csa.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p>	

	A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>A helyi tantervben szabályozandó, a lehetséges választás mintáját képző két aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p> <p>Korcsolyázás</p> <p><i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.</p> <p>A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.</p> <p>A választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék használatának tudatosítása.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> időjárás ismeretek,; az emberi szervezet működése.</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás,
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. Dzsúdó Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllal lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátratechnikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása. Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák. <i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

<p>küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az aszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, aszertivitás.

<p>A fejlesztés várt eredményei a6. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> 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. 8–10 gyakorlattal részben önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás megőrzése. Stressz- és feszültségoldó módszerek alkalmazása és a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. <i>Sportjátékok</i></p>
---	--

	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Résztétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.</p> <p>A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.</p> <p>A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.</p> <p>Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.</p> <p>A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Talaj-, illetve gerendagyakorlat részben önálló összeállítása.</p> <p>Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.</p> <p>Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.</p> <p>A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.</p> <p>A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.</p> <p>A balesetvédelmi utasítások betartása.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i></p> <p>A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.</p> <p>A mostoha időjárás feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p>
--	--

	<p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.</p> <p>A test-test elleni küzdelem vállalása.</p> <p>Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.</p> <p>Az érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	---

7. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az ok-okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, rendezett testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</p> <p>Alakzاتفelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban.</p> <p>Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>

<p>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.. 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, stressz- és feszültségoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség 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 kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések 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.</p> <p>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. Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>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 mellőzésének indoklása. Stressz- és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás,</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra,</p>

<p>sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellő átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel.. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> 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.</p> <p>Röplabdázás <i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p>	<p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	---

<p>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.</p> <p>Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p> <p><i>Kézilabdázás</i></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.</p> <p>Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel. Ejtés.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védeke.</p> <p><i>Taktika:</i> Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: létszám azonos és létszámfölényes játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok</p>	
--	--

alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelt növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcselel. Átadócel, rúgócel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

A komplex képességfejlesztés a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakításával, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlásával.

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Mind a négy sportjátékra vonatkozóan:

Versenyzés

Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható

<p>technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása</p> <p>A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>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.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világban élenjáró nemzetek a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/ Fogalmak	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerochanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportág-specifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p>	

	Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.
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 érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása 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. Térdelőrajt rajtgépről. 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 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. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetésfüles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és beszökkenéssel. (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel.. 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	
<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok. <i>Földrajz:</i> térképismeret.	

<p>végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. Az ugrásokhoz szükséges gyorsító fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.</p> <p>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.</p> <p>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 biomechanikailag 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.</p> <p>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 ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akaratí 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 teljesítőképessegre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p>Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> 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. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény széltejében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Aerobik(lányoknak, fiúknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányvátoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok(lányoknak, fiúknak) <i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötéahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallenetés közben 180° fordulat, majd kötéahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.</p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). 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 saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.</p> <p>Játékok, versengések Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötéahajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint</p>	
--	--

<p>gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 35 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékelményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p>	

	<p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás:</i> 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, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Két – a helyi tantervben rögzített – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic Walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületetad,elősegíti az erőkifejtést, egyensúlytbiztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az <i>asztalitenisz</i> játékhöz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p><i>Nordic Walking:</i> Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p><i>Asztalitenisz:</i> Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játzmák.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető 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. 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 24 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.</p> <p>Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, hártása. Egyenes rúgás hártása. Véde után a tanult dobástechnikák alkalmazása.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és véde. Mellő, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A gGrundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzával, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p> <p><i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

A fejlesztés várt eredményei a7. évfolyam végén	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. <i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.</p>
--	---

	<p>A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése.</p> <p>Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.</p> <p>Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.</p> <p>Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.</p> <p>Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i></p> <p>A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.</p> <p>Állásküzdelemben jártasság.</p> <p>A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p>
--	--

”

8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az ok okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, rendezett testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</p> <p>Alakzاتفelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>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.. 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.</p> <p>Egyszerű légző, stressz- és feszültségoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytárgyat és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések 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.</p> <p>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. Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>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 mellőzésének indoklása. Stressz- és feszültségoldó technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p>	

	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 sportjátékokban. 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. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. 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	
Legalább két sportjáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: 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. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellő átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel.. Gyors indítás párokban. Taktikai gyakorlatok: Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Képességfejlesztés	Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia. Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>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.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>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.</p> <p>Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p> <p>Kézilabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda</p>	
--	--

<p>nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócslek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.</p> <p>Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel. Ejtés.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.</p> <p><i>Taktika:</i> Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: létszám azonos és létszámfölényes játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.</p> <p>Labdarúgás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelt növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócel, rúgócel, rálépéssel, hátra</p>	
---	--

<p>húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A komplex képességfejlesztés a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakításával, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlásával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.</p> <p>Mind a négy sportjátékra vonatkozóan: <i>Versenyzés</i> Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.</p> <p>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 sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete.</p>	
---	--

<p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>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.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világban élenjáró nemzetek a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak/ Fogalmak	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. 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 váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások</p> <p>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 és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetésfüles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármass lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és beszökkenéssel. (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel..</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>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. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>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.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akaratí tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.	

	<p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p>Gyakorlás és kontroll minden esetben differenciáltan, a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> 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. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függés gyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Aerobik(lányoknak, fiúknak)</p> <p>Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok(lányoknak, fiúknak) <i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fünyíró”; 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötékhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallangetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.</p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). 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 saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.</p> <p>Játékok, versengések Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötékhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, 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.</p> <p>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</p>	
--	--

<p>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 tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései. 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.</p>	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben üzhető sportok	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak üzéséhez 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 sajátosságai, előnyei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma 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.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás:</i> 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 mozgások, táncos</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>tevékenységek.</p> <p><i>Két – a helyi tantervben rögzített – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic Walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erő kifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az <i>asztalitenisz</i> játékhöz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p><i>Nordic Walking:</i> Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p><i>Asztalitenisz:</i> Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető 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. 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.</p>	
--	--

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözközésről Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása.Grundbirkózás Emelések és védeke. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák. <i>Biológia-egészségtan:</i>

<p>fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A gGrundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó <i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p> <p><i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> <p>Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.</p> <p>Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p> <p>A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek</p>	<p>izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
---	---

<p>kiemelkedő képviselője.</p> <p>Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarat tulajdonságok).</p> <p>Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találhatnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a8. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i></p> <p>Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.</p> <p>Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.</p> <p>Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.</p> <p>Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i></p> <p>A tanult két úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása.</p> <p>Mellúszás az egyén adottságainak és képességeinek megfelelően.</p> <p>A vízben mozgás prevenciós előnyeiről, a fizikai háttérrel ismeretek.</p> <p>A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a vizes feladatokban.</p> <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.</p> <p>Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése.</p> <p>Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.</p> <p>Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.</p>
---	--

	<p>Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.</p> <p>Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i></p> <p>A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>A grundbirkózás alapeltechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.</p> <p>Állasküzdelemben jártasság.</p> <p>A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p>
--	--

”

A Nemzeti Lovaskultúra kerettanterve alapján készült helyi tanterv lovagláshoz

3. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Lovaskultúra Gyakorlat I. (Kapcsolatkialakítás a lóval, stabil ülés)	Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Alapvető gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásának képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Egyensúlyérzék fejlesztése, bizalom, önfegyelem kialakítása, kapcsolat kialakítása az állatvilággal, a lovakkal, felelősségtudat kialakítása, test- és környezettudatos magatartás kialakítása, testi fejlődés támogatása, mozgástapasztalat és mozgáskészség-készlet fejlesztése.	
Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>A ló életmódja, sajátosságai.</p> <p>A ló megközelítése.</p> <p>A lóra való fel- és leszállás.</p> <p>Ülés.</p> <p>Lábtartás.</p> <p>Jármódok (lépés, ügetés).</p> <p>Ülésváltás.</p> <p>Felszerelés.</p> <p>Segítségek.</p> <p>Mozgásformák.</p>	<p>A tanuló</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> képes a lovat helyesen megközelíteni és biztonságosan mozog a lovak környezetében; <input type="checkbox"/> képes az állattal kapcsolatfelvételre, kommunikációra; <input type="checkbox"/> érti és tiszteletben tartja a lovak viselkedésének életmódbeli sajátosságait; <input type="checkbox"/> a foglalkozás során képes fegyelmezetten, csendben, tisztelettel figyelni oktatójára, társaira és a lóra; <input type="checkbox"/> helyesen ül a lovon, megfelelő a lábtartása voltizshevederrel és nyeregben egyaránt, lépés és ügetés jármódokban; <input type="checkbox"/> biztosan, elengedetten és helyes testtartásban ül a lovon tanügetésben és könnyüügetésben egyaránt; <input type="checkbox"/> ismeri a helyes lábon ügetés fogalmát, és képes könnyített ügetésben ülésváltás végrehajtására; <input type="checkbox"/> oktató segítségével könnyedén, elengedetten, biztonságosan és egyensúlyban alkalmazza a megfelelő mozgásformákat lépés és ügetés jármódokban, alkalmanként minimum 15 percet a lovon töltve (egy oktató egy 	<p><i>Testnevelés és sport:</i> motoros készségfejlesztés, mozgástanulás.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a tudományos megismerés iránti igény fokozatos formálása.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> Kapott és választott feladatok elvállalása, kötelességtudó, hatékony munkavégzés. Egészséges és környezettudatos életmód.</p>

	<p>tanulóval foglalkozik egy időben, futószáron);</p> <p><input type="checkbox"/> képes a lóra való helyes fel- és leszállásra, segítséggel;</p> <p><input type="checkbox"/> képes a két ügetésformát nyereg- vagy voltizsheveder-fogással, vagy független kéztartással, illetve kengyelbe tett lábbal vagy kengyel nélkül végrehajtani (a tanuló választása szerint);</p> <p><input type="checkbox"/> ismeri és futószáron helyesen végrehajtja a lépésből ügetés feladat derék- és csizmasegítségeit, valamint az előrehajtás segítségeit lépés és ügetés jármódokban.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyensúly, biztonság, ritmus, ülés, lábtartás, elengedettség, segítségadás, csizma, derékmeghúzás, jármód, lépés, ügetés, vágta, nyereg, heveder, kengyel, kengyelszíz, kápa, kantár, szár.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elmélet I. (Lovardai rend és alapfogalmak)	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A ló mint társállat felismerése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Kommunikáció elősegítése és szókincs bővítése, környezettudatos magatartás kialakítása.	
Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>A lovardai rend ismerete.</p> <p>Érzékszervek sajátosságai.</p> <p>Testtájak.</p> <p>Küllemi jegyek.</p> <p>Ló- és lovasfelszerelések és részeik.</p> <p>Lóval kapcsolatos népi játékok, énekek.</p>	<p>A lovardai rend, a lovak ismerete: érzékszerveik, főbb színeik és testtájai;</p> <p><input type="checkbox"/> a lovagláshoz szükséges felszerelések és azok fontosabb részeinek ismerete;</p> <p><input type="checkbox"/> a lótarthoz szükséges alapvető eszközök felismerése, használati jelentőségük ismerete; – olvasmányélményeken (mesék, mondák, versek), népi játékokon, énekeken, képi ábrázolásokon keresztül ismerkedés a ló ábrázolásával a művészetekben.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> Életfeltételek és életjelenségek felismerése, a ló főbb testrészei, a ló érzékszervei.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Irodalmi kultúra, irodalmi művek értelmezése. Népi játékok, dramatizált formák (pl. meserészletek) olvasása, illetve előadása.</p>

		<p><i>Ének-zene:</i> népdalok, népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> ismeretszerzés, tanulás, térbeli tájékozódás – a közvetlen környezetben található tárgyakon a forma és a rendeltetés kapcsolatának elemzése.</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	Szín, érzékszerv, testtáj, szerszám, eszköz, mese, monda.	

A fejlesztés várt eredményei a3. évfolyam végén:

A tanuló biztonsággal közlekedik a lovardában és a lovak környezetében. Ismeri a ló alapvető etológiai tulajdonságait, szükségleteit. A lovasfoglalkozás során fegyelmezetten, tisztelettel bánik a lóval, oktatójával és társaival. Futószáron képes független kézzel, stabil egyensúlyban lépni és ügetni, osztálylovaglásban képes az alapvető lovardai alakzatok végrehajtására helyes csizma-, derék- és szársegítségekkel, lépés és ügetés jármódokban. Ismeri a lovarda és az istálló rendjét, szabályait, segítséggel képes a lovak körüli általános teendők elvégzésére. Természettudományos, irodalmi, zenei és vizuális műveltsége gyarapodik a lovakhoz kapcsolódó ismeretek elsajátításával

4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gyakorlat II. (Szabadon lovaglás alapjai, segítségadások)	Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Stabil ülés, helyes lábtartás a lovon lépés és ügetés jármódban, fizikai kontaktus teremtésének képessége a lóval.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Testi fejlődés támogatása, helyes testtartás kialakítása, fizikai edzettség fejlesztése, koncentrációs készség növelése, a kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Kíváncsú személyiségvonások megerősítése: félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, a természet szeretete, kitartás, feladatorientáltság, empátia, felelősségtudat,	

	önbizalom és kooperációs képesség, öröm- és élményszerzési lehetőség biztosítása.	
Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Ápolási ismeretek.</p> <p>Takarmányozási ismeretek.</p> <p>Helyes szártartás.</p> <p>Osztályban lovaglás szabályai.</p> <p>Lovardai alakzatok.</p> <p>Segítségadások.</p>	<p>A tanuló</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> képes a lovat önállóan, de felügyelettel leápolni, ismeri és segítséggel megvalósítja a lótartás gyakorlati teendőit; <input type="checkbox"/> ismeri és alkalmazza az alapsegítségeket, a független kéz fogalmát, a helyes szártartást, kezdetben futószáron, később szabadon, kisebb csoportokban (maximum 3-4 fő) lépés és ügetés jármódokban; <input type="checkbox"/> osztálylovaglásban ismeri és betartja a lovak közti kellő távolságot, képes a lovardában vezető lovassal osztályban alap lovardai alakzatokat szabadon lovagolni lépés és ügetés jármódokban; <input type="checkbox"/> képes végrehajtani helyes segítségadással a lépésből megállítás, állásból lépés, lépésből ügetés és ügetésből lépés átmeneteket szabadon. 	<p><i>Testnevelés és sport:</i> Motoros készségfejlesztés. Eszközre és társra vonatkozó térbeli, időbeli és dinamikai viszonyok szerepe.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> Kapott és választott feladatok elvállalása, kötelességtudó és hatékony munkavégzés. Egészséges és környezettudatos életmódra törekvés.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a lóval kapcsolatos ismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alapsegítség, szártartás, osztálylovaglás, távolság, lovardai alakzat, lóápolás, takarmányozás.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elmélet II. (Lóismeret, lóhoz kapcsolódó szakmák, munkafolyamatok)	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Lovaskultúrához kapcsolódó alapfogalmak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyakorlati tevékenységek elméleti alapjainak megismerése és az összefüggések felismerése.	
Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok

<p>Alapsegítségek és lovardai alakzatok.</p> <p>Jegyek és küllemi sajátosságok.</p> <p>Hagyományos magyar lófajták.</p> <p>Lótartási ismeretek.</p> <p>Lovas szerszámok ismerete és ápolásának gyakorlata.</p> <p>Lóhoz kötődő szakmák.</p>	<p>A tanuló</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> számot tud adni szóban vagy írásban az alapsegítségek, lovardai alakzatok, jegyek, küllemi sajátosságok, hagyományos magyar lófajták, lótartás, szerszámok, lovas szakmák, loápolás szabályai területén szerzett tudásáról; <input type="checkbox"/> olvasmányélményeken (mesék, mondák, versek), népi játékokon, énekeken, képi ábrázolásokon keresztül gazdagítja a lovaskultúrához és más műveltségi területekhez kapcsolódó tudását. 	<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> mesehősök és történelmi szereplők megkülönböztetése.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> egyes szakmák, foglalkozások megismerése.</p> <p><i>Ének-zene:</i> könnyű népdalfeldolgozások, Kodály Zoltán és Járdányi Pál gyermekdalai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> Ismeretszerzés, tanulás, térbeli tájékozódás. Képek, látványok, események leírása, a leírás alapján kép készítése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alapsegítség, lovardai alakzat, loápolás, jegy, magyar lófajta, lovasszakma, szerszám.</p>	

A fejlesztés várt eredményei a4. évfolyam végén

A tanuló biztonsággal közlekedik a lovardában és a lovak környezetében. Ismeri a ló alapvető etológiai tulajdonságait, szükségleteit.

A lovasfoglalkozás során fegyelmezetten, tisztelettel bánik a lóval, oktatójával és társaival. Futószáron képes független kézzel, stabil egyensúlyban lépni és ügetni, osztálylovaglásban képes az alapvető lovardai alakzatok végrehajtására helyes csizma-, derék- és szársegítségekkel, lépés és ügetés jármódokban. Ismeri a lovarda és az istálló rendjét, szabályait, segítségével képes a lovak körüli általános teendők elvégzésére. Természettudományos, irodalmi, zenei és vizuális műveltsége gyarapodik a lovakhoz kapcsolódó ismeretek elsajátításával

5. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Lovaskultúra Gyakorlat III. (Szabadon lovaglás)		Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Helyes testtartás, biztonságos ülés, helyes lábtartás, független kéz, helyes szártartás, helyes segítségadások, osztálylovaglásban képes a tanuló az alapvető lovardai alakzatok végrehajtására lépés és ügetés jármódokban.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló saját képességeinek feltárása és megismerése; így az egészséges önbizalom megjelenése tetteiben. Korábban tanult összetett mozgások összekapcsolása és azok végrehajtása lovaglás közben. A gyermek felelősségtudatának és balesetmegelőző magatartásának kialakítása, önmagára és társaira vonatkozó odafigyelés megerősítése.		
Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok	
Osztályban lovaglás szabályainak részletes ismerete. Patanyom-figurák ismerete. Jármódok, átmenetek segítségének pontos ismerete. A ló lovardai munkához való felkészítése folyamatának ismerete.	<p>A tanuló</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> képes a lovardában, osztályban vezetőlovas nélkül (maximum 6 fős csoportokban) patanyom-figurákat lovagolni lépés és ügetés jármódokban, alkalmanként minimum 30–45 percet töltve lovon; <input type="checkbox"/> elmélyíti, finomítja az eddigi tudását, tapasztalatát újabb patanyom-figurák elsajátításával, átmenetek gyakorlásával; <input type="checkbox"/> a segítségadásokat nem csak gyakorlatban ismeri, de pontosan megfogalmazza azok végrehajtását, érti és ismeri a segítségek közötti összefüggéseket; <input type="checkbox"/> Cavaletti-rudak és ügyességi feladatok segítségével, az oktató irányításával és visszajelzéseivel gyakorolja az ütemes lovaglást, a helyes távolság felmérését, és fejleszti a különböző segítségadásokat; <input type="checkbox"/> képes felismerni az elkövetett hibákat, és képes azok korrekciójára; <input type="checkbox"/> futószáron végrehajtja a vágtabeugratás segítségeit, 	<p><i>Testnevelés és sport:</i> Motoros készségfejlesztés. Egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemei.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> Kapott és választott feladatok elvállalása, kötelességtudó munkavégzés. Egészséges és környezettudatos életmód, rendszeres testmozgás.</p>	

	<p>biztonsággal a helyes ülés és helyes lábtartás betartásával vágta, voltizshevederrel és nyeregben egyaránt (opcionálisan a heveder/nyereg fogásával vagy független kéztartással);</p> <p><input type="checkbox"/> képes segítséggel felkészíteni a lovat a lovardai munkára (ápolás, nyergelés, kantározás).</p>	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Alapsegítség, osztálylovaglás, távolság, lovardai alakzat, cavaletti, vágta.	
Tematikai egység/Fejlesztési cél	Elmélet III. (Lovaskultúránk)	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Jegyek felismerése, a lovak megkülönböztetésének képessége, lóval kapcsolatos munkafolyamatok megkülönböztetésének képessége, hagyományos fajtáink ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	A lovaglás és lóval való foglalkozás ok-okozati összefüggéseinek felismerése. A lovaglás fogalmainak ismerete és használata.	
Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Lófajták.</p> <p>A ló egészségvédelme.</p> <p>Ló- és lovassportok, szabályrendszereik.</p> <p>Magyar lovashagyományok.</p> <p>A világ más lovaskultúrái.</p>	<p>A tanuló</p> <p><input type="checkbox"/> számot tud adni a magyar lófajták külső jegyeiről, általános hasznosításukról és belső értékmérő tulajdonságaikról;</p> <p><input type="checkbox"/> általános ismeretekkel rendelkezik a lovak egészségvédelméről, leggyakoribb megbetegedéseikről, sérüléseikről és bekövetkezésük esetén szükséges teendőkről;</p> <p><input type="checkbox"/> fel tudja sorolni a lovassportokat, és számot tud adni alapvető szabályaikról;</p> <p><input type="checkbox"/> be tud számolni történelmünk</p>	<p><i>Természetismeret:</i> Az állatok és környezetük közötti kapcsolatok felismerése.</p> <p>A környezeti állapot és a ló egészsége közötti kapcsolat felismerése.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> híres emberek, történelmi személyiségek jellemzése (huszárok).</p>

	<p>és hagyományaink lovas vonatkozásairól; <input type="checkbox"/> ismeri a jelentősebb lovas kultúrákat a világban.</p>	<p><i>Hon- és népismeret:</i> magyar lovashagyományok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> A magyar népzene régi rétegű és új stílusú népdalai. A népzene keresztül a nemzeti önismeret fejlesztése.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> Ismeretszerzés, tanulás, térbeli tájékozódás.</p> <p>A közvetlen környezetben található tárgyakon a forma és a rendeltetés kapcsolatának elemzése.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alapsegítség, lovardai alakzat, lovassport, lóversenysport, lovas hagyomány, lófajta, értékmérő tulajdonság.	

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén

A tanuló képes önállóan, osztályban lovagolni. Ismeri és precízen hajtja végre a segítségadásokat. Segítségadásai kifinomultak, letisztultak, határozottak. Futószáron biztonságosan, egyensúlyban vágta. Felelősségteljesen bánik a lóval, annak etológiai és egészségügyi sajátosságait ismerve. Környezettudatos magatartása megjelenik a lovardán kívüli szokásaiban is. Rendelkezik a lovaglás biztos alapjaival, készen áll a képességeinek és érdeklődési körének megfelelő szakosodásra.

Melléklet

A tanulók fizikai teljesítményének, méréséhez, nyilvántartásához:

TESTÖSSZETÉL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Életkor (év)	BMI (kg/m ²)				Életkor (év)	Testzsírszázalék (%)			
	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges		Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 14,0	14,1–18,0	18,1–21,0	21,1 ≤	7	≤ 8,2	8,3–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤
8	≤ 14,2	14,3–18,6	18,7–22,0	22,1 ≤	8	≤ 8,3	8,4–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤
9	≤ 14,5	14,6–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 8,6	8,7–20,6	20,7–30,0	30,1 ≤
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,4	24,5 ≤	10	≤ 8,8	8,9–22,4	22,5–33,1	33,2 ≤
11	≤ 15,2	15,3–20,8	20,9–25,5	25,6 ≤	11	≤ 8,7	8,8–23,6	23,7–35,3	35,4 ≤
12	≤ 15,6	15,7–21,4	21,5–26,4	26,5 ≤	12	≤ 8,3	8,4–23,6	23,7–35,8	35,9 ≤
13	≤ 16,1	16,2–22,2	22,3–27,2	27,3 ≤	13	≤ 7,7	7,8–22,8	22,9–34,9	35,0 ≤
14	≤ 16,7	16,8–22,9	23,0–27,9	28,0 ≤	14	≤ 7,0	7,1–21,3	21,4–33,1	33,2 ≤
15	≤ 17,3	17,4–23,5	23,6–28,5	28,6 ≤	15	≤ 6,5	6,6–20,1	20,2–31,4	31,5 ≤
16	≤ 17,8	17,9–24,1	24,2–29,1	29,2 ≤	16	≤ 6,4	6,5–20,1	20,2–31,5	31,6 ≤
17	≤ 18,3	18,4–24,6	24,7–29,6	29,7 ≤	17	≤ 6,6	6,7–20,9	21,0–32,9	33,0 ≤
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18	≤ 6,9	7,0–22,2	22,3–35,0	35,1 ≤

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérese (kg)	Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett felvételteszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzs semelés teszt (cm)
	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna
7	16,5 ≤	113 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30
8	17,0 ≤	118 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30
9	17,5 ≤	123 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30
10	18,0 ≤	128 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30
11	18,5 ≤	135 ≤	8 ≤	15 ≤	23–30
12	19,0 ≤	148 ≤	10 ≤	18 ≤	23–30
13	20,0 ≤	160 ≤	12 ≤	21 ≤	23–30
14	23,5 ≤	171 ≤	14 ≤	24 ≤	23–30
15	27,5 ≤	180 ≤	16 ≤	24 ≤	23–30
16	32,0 ≤	188 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30
17	35,5 ≤	195 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30
18	38,0 ≤	201 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Életkor (év)	Hajléknyomási teszt (cm)
	Egészségzóna
7	20 ≤
8	20 ≤
9	20 ≤
10	20 ≤
11	20 ≤
12	20 ≤
13	20 ≤
14	20 ≤
15	20 ≤
16	20 ≤
17	20 ≤
18	20 ≤

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Életkor (év)	20 méteres állóképességi ingafutás teszt					
	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8						
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 16	≤ 37,6	17–23	37,7–40,2	24 ≤	40,3 ≤
13	≤ 22	≤ 38,6	23–29	38,7–41,0	30 ≤	41,1 ≤
14	≤ 28	≤ 39,6	29–35	39,7–42,4	36 ≤	42,5 ≤
15	≤ 34	≤ 40,6	35–41	40,7–43,5	42 ≤	43,6 ≤
16	≤ 38	≤ 41,0	39–46	41,1–44,0	47 ≤	44,1 ≤
17	≤ 42	≤ 41,2	43–49	41,3–44,1	50 ≤	44,2 ≤
18	≤ 45	≤ 41,2	46–53	41,3–44,2	54 ≤	44,3 ≤

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.



TESTÖSSZETÉL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Életkor (év)	BMI (kg/m ²)				Életkor (év)	Testzsírszázalék (%)			
	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges		Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 13,9	14,0–17,9	18,0–20,8	20,9 ≤	7	≤ 10,0	10,1–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
8	≤ 14,1	14,2–18,5	18,6–21,9	22,0 ≤	8	≤ 10,4	10,5–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
9	≤ 14,4	14,5–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 10,9	11,0–22,6	22,7–30,7	30,8 ≤
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,5	24,6 ≤	10	≤ 11,5	11,6–24,3	24,4–32,9	33,0 ≤
11	≤ 15,3	15,4–21,0	21,1–25,8	25,9 ≤	11	≤ 12,1	12,2–25,7	25,8–34,4	34,5 ≤
12	≤ 15,9	16,0–22,0	22,1–26,9	27,0 ≤	12	≤ 12,6	12,7–26,7	26,8–35,4	35,5 ≤
13	≤ 16,6	16,7–22,8	22,9–27,9	28,0 ≤	13	≤ 13,3	13,4–27,7	27,8–36,4	36,3 ≤
14	≤ 17,2	17,3–23,5	23,6–28,6	28,7 ≤	14	≤ 13,9	14,0–28,5	28,6–36,7	36,8 ≤
15	≤ 17,7	17,8–24,0	24,1–29,1	29,2 ≤	15	≤ 14,5	14,6–29,1	29,2–37,0	37,1 ≤
16	≤ 18,1	18,2–24,4	24,5–29,5	29,6 ≤	16	≤ 15,2	15,3–29,7	29,8–37,3	37,4 ≤
17	≤ 18,4	18,5–24,8	24,9–29,8	29,9 ≤	17	≤ 15,8	15,9–30,4	30,5–37,8	37,9 ≤
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18	≤ 16,4	16,5–31,3	31,4–38,5	38,6 ≤

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)	Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzsmelés teszt (cm)
	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna
7	13,0 ≤	110 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30
8	13,5 ≤	115 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30
9	14,0 ≤	120 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30
10	14,5 ≤	125 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30
11	15,0 ≤	130 ≤	7 ≤	15 ≤	23–30
12	15,5 ≤	133 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
13	16,0 ≤	135 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
14	16,5 ≤	137 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
15	17,5 ≤	139 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
16	19,5 ≤	140 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
17	22,0 ≤	141 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
18	25,5 ≤	142 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Életkor (év)	Hajlékonyági teszt (cm)
7	23 ≤
8	23 ≤
9	23 ≤
10	23 ≤
11	25 ≤
12	25 ≤
13	25 ≤
14	25 ≤
15	31 ≤
16	31 ≤
17	31 ≤
18	31 ≤

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

20 méteres állóképességi ingafutás teszt						
Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8						
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 14	≤ 37,0	15–22	37,1–40,0	23 ≤	40,1 ≤
13	≤ 16	≤ 36,6	17–24	36,7–39,6	25 ≤	39,7 ≤
14	≤ 18	≤ 36,3	19–26	36,4–39,3	27 ≤	39,4 ≤
15	≤ 21	≤ 36,0	22–30	36,1–39,0	31 ≤	39,1 ≤
16	≤ 23	≤ 35,8	24–31	35,9–38,8	32 ≤	38,9 ≤
17	≤ 26	≤ 35,7	27–34	35,8–38,7	35 ≤	38,8 ≤
18	≤ 28	≤ 35,3	29–37	35,4–38,5	38 ≤	38,6 ≤

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.

Egyéni adatfelvételi és értékelő lap



NEVED: _____ OSZTÁLYOD: _____ ÉLETKOROD: _____ DÁTUM: _____

AZ ALÁBBI TÁBLÁZAT KETTŐS CÉLT SZOLGÁL. EGYRÉSzt SEGÍT A MÉRÉSI EREDMÉNYEID PONTOS RÖGZÍTÉSÉBEN, MÁSRÉSzt LEHETŐSÉGET BIZTOSÍT, HOGY A TESZTEREDMÉNYEID ALAPJÁN TÁJÉKOZODHASS AZ AKTUÁLIS FITTSÉGI ÁLLAPOTODRÓL. ELŐSZÖR ÍRD BE A TESZTEREDMÉNYEID A TÁBLÁZATBA, MAJD TEGYÉL X-ET A TELJESÍTMÉNYEDNEK MEGFELELŐ FITTSÉGI ZÓNÁBA! (A FITTSÉGI ZÓNÁK NEM-TÖL ÉS ÉLETKORTÓL FÜGGŐEN VÁLTOZNAK, EZÉRT KÉRJ SEGÍTSÉGET A TANÁRODTÓL, EHHÉZ A FELADATHOZ!)

TESTÖSSZETÉTEL PROFILOM									
Testmagasságom:		cm	BMI:	kg/m ²	Fokozott fejlesztés szüksége	Felkészítés szüksége	Egészségzóna		
Testtömegem:		kg	Testzsír:	%	[]	[]	[]		
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFILOM					Fokozott fejlesztés szüksége	Felkészítés szüksége	Egészségzóna		
AEROB KAPACITÁS	Állóképességi ingafutás teszt	Célom:		táv (db)	[]	[]	[]		
		Elértem:		táv (db)					
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFILOM									
TÖRZS (HAS ÉS HÁTI IZOM- EREJE	Ütemezett hasizom teszt		Célom:	db	Elértem:	db	[]		
	Törzsemelés teszt		Célom:	cm	Elértem:	cm	[]		
FELSŐ TESTFÉL IZOMEREJE	Ütemezett fekvőámasz teszt		Célom:	db	Elértem:	db	[]		
	Kézi szorítóerő mérése	Jobb kéz	Célom:	kg	Elértem:	kg	ÁTLAG: kg		
Bal kéz		Célom:	kg	Elértem:	kg				
ALSO TESTFÉL IZOMEREJE	Helyből távolugrás teszt		Célom:	cm	Elértem:	cm	[]		
HALLÉKONYSÁGI PROFILOM									
HALLÉKONV- SÁG	Hallékonysági teszt	Jobb láb	Célom:	cm	Elértem:	cm	ÁTLAG: cm		
		Bal láb	Célom:	cm	Elértem:	cm			
							Felkészítés szüksége	Egészségzóna	

A NETFIT® FELMÉRÉS SORÁN A _____ ÉVBEN _____ DB TESZTBEN SIKERÜLT AZ EGÉSZSÉGFÜGGENYÁBAN TELJESÍTENEM, A KITÜZÖTT TELJESÍTMÉNYCÉLJAMAT _____ DB TESZTBEN SI-
KERÜLT ELÉRNEM VAGY MEGHALADNOM.





Ú SZÉCHENYI TERV

[illegible]

Felhasznált irodalom:

Testnevelés 1-8 helyi tanterv: www.kerettanterv.ofi.hu

Mellékletek: NETFIT – Zónahatárok

NETFIT – Egyéni értékelő lap

NETFIT – Adataalap

<http://www.mdsz.hu/netfit/mediatar/dokumentumok/>

<http://kerettanterv.ofi.hu/kiegeszites/>

