



Pécsi Református Kollégium Általános Iskolája
OM azonosító: 027413
7630 Pécs, Engel János József utca 15.
Tel./Fax: 72 210-800 E-mail: altiskola@refipecs.hu

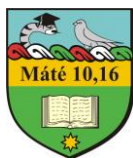
Testnevelés 1-4. évfolyam helyi tantárgyi tanterve

A bevezetés tanéve: 2020/2021

A bevezetés évfolyama: 1. évfolyam

A tantárgy helyi tantervét kidolgozta: a tanítói munkaközösség

2020.



Pécsi Református Kollégium Általános Iskolája
OM azonosító: 027413 ☒ 7630 Pécs Engel János József u. 15.

Testnevelés
1-4. évfolyam
Helyi tantárgyi tanterv

A tantárgy órakerete:

<i>Évfolyam</i>	<i>Heti órakeret</i>	<i>Évi órakeret</i>	<i>Kerettantervi órakeret</i>	<i>Helyi tervezésű órakeret</i>
1.	5	170	170	170
2.	5	170	170	170
3.	5	170	170	170
4.	5	170	170	170

A tantárggyal kapcsolatos pedagógiai szervezési megjegyzések:

Minden évfolyamon kötelező az úszás, amely egymás utáni nyolc héten valósul meg.
A foglalkozás költségeit az iskola állja.

A helyi tanterv alapját jelentő kerettanterv:

A kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) EMMI-rendelet 2. sz. mellékletében kiadott 2.2.15 tantárgyi kerettanterv alapján készült helyi tanterv a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló az 5/2020. (I.31.) Korm. rendelet módosításával.

A tantárgy helyi tantervét kidolgozta: alsó tagozatos munkaközösség



A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése.

A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává.

Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása.

Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig.

A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőfelfejtésre készítsük, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést.

Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékosága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akaratú készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a



motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékenységük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemelésen alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelkierő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

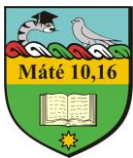
A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevésséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenség szintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórta, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett rész cél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképeség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőltetett formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.



A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratú erőfeszítéseit;
- a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;



- különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mértén rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

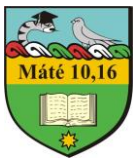
- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

Református jelleg

Együttműködésre, a különbözőség, a „nem vagyunk egyformák” elfogadására szocializálás. A beteg, sérült társakat segítő, elfogadó (integrációt segítő) viselkedéskultúra pozitív megerősítése, minták bemutatása. A nemi azonosságtudat kulturált megfogalmazása. A nyílt és kulturált kommunikáció gyakorlata, viták, összeütközések kezelésének, konstruktív mintáinak tanulása, alkalmazása. Öröm a saját, a társ és a csoport sikere felett. A kézzel fogható viselkedési változások elérése (főleg a fiúknál) a szabálykövető versenyzésben, a fiú-lány együttműködésben (pl. táncok esetén), és a gyengébb képességűek felzárkózásában, segítésében.

Az egész gyermeki személyiség fejlődjön a szabálykövető tanulási, játék, sport és versenytapasztalatok által, a sikerélmény motivációjával. **A testnevelő feladata a testi nevelés mellett a lelki, akarati tulajdonságok fejlesztése, szem előtt tartva a keresztyén értékrend normáit, a csapatjátékok során az együttműködést, az egyéni érdek alárendelését a közös érdeknek, az ellenféllel szembeni tisztességes játékot.**

A pszichés fejlődés zavara miatt a nevelési, tanulási folyamatban tartósan és súlyosan akadályozott tanulók nevelése-oktatása során a következő fejlesztési feladatok és tartalmak megvalósítására helyezük a hangsúlyt:



- Szenzoros integrációs programmal fejlesztés.
- Látás, hallás, mozgás koordinált működése.
- Helyes magatartási szokások kialakítása.
- Jellemtulajdonságok fejlesztése.
- Személyiség formálása csoport, ill. csapatjátékokon keresztül.
- Kudarctűrő képesség növelése
- Nagymozgások: természetes mozgások (járás, futás, ugrás, mászás, kúszás)
- Finommozgások: szem-kéz koordináció, szemmozgások (fixálás-követés), kéz-ujjak (helyes ceruzafogás)
- Testséma fejlesztés, téri - időbeli tájékozódás fejlesztése: térészlelés, oldaliság, irányok, tájékozódás saját testen, térben, síkban, relációs szókincs fejlesztése

Értékelés

- A követelményrendszer akkor adhat reális visszajelzést a tantervi cél teljesítéséről, ha értékelési szempontjai a nevelésben, az oktatásban és a képzésben felmutatott értékek.
- A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, valamint morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén, az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények, a képzést a tanulók teljesítményeinek önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Ezek szabályozott összevetését kidolgoztuk. A tanulók neveltsége és képzettsége a célrendszerben jelzett követelményeknek megfelelően az érdemjegyen jelenik meg. A tanulók adottságai befolyásolják teljesítőképességüket a testnevelésben. Ahhoz tehát, hogy a teljesítmények is értékelési szempontként szerepelhessenek: esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek.
- A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.
- A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.
- Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.
- A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.

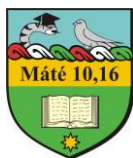
A tantervi követelmények működése:

A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját. Első osztályban és második osztály első félévében szöveges értékelést, második osztály második félévétől pedig érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.

Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:



- A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- és ízületvédelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.
- A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
- Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.



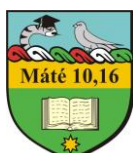
1. évfolyam

Heti óraszám: 5, éves óraszám: 170

A témakörök áttekintő táblázata:

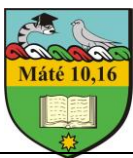
Témakör neve	Javasolt óraszám 1.o.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	10
Kúszások és mászások	12
Járások, futások	16
Szökdelések, ugrások	12
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	14
Labdás gyakorlatok	10
Kosárpálánta program	34
Testnevelési és népi játékok	14
Küzdőfeladatok és -játékok	8
Foglalkozások alternatív környezetben	14
Úszás	16
Összes óraszám:	170

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	Órakeret 10 óra
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
A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. <i>Környezetismeret:</i> testünk,



<p>szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p> <p>Játék: A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, jelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p>	<p>életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Bemelegítés, levezetés, feszítés, nyújtás, erősítés, alakzat, testtartás, menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna,</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kúszások és mászások	Órakeret 12 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
	<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás,</p>



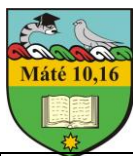
<p>Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használatával előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)</p> <p>Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók</p> <p>Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <p>Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése</p> <p>Kúszó és mászó csapatjátékok</p> <p>Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában</p> <p>Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban</p> <p>Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával</p> <p>Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése</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>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	<p>síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, főkakúzás, katonakúzás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny, hely- és helyzetváltoztató mozgás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Járások és futások</p>	<p>Órakeret 16 óra</p>
---	----------------------------------	-----------------------------------



A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó mozgásformák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika, koordinációs és kondicionális fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánozó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)</p> <p>Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</p> <p>A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással</p> <p>Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</p> <p>Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal</p> <p>Folyamatos futások 4-6 percen keresztül</p> <p>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. Utánozó 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><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	járás, utánozó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Szökdelések, ugrások	Órakeret 12 óra
--	-----------------------------	----------------------------



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>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére</p> <p>Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le</p> <p>Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása</p> <p>Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába</p> <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra</p> <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba</p> <p>Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével</p> <p>Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódás</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	<p>felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Dobások, ütések	Órakeret 10 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, 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>	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási



		pontok
<p>A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>Könnnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben</p> <p>Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben</p> <p>Alsó dobás két kézzel társhoz</p> <p>Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben</p> <p>Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra</p> <p>Könnnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</p> <p>Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben</p> <p>Dobások mozgásformái: lökő-, hajító- és vető gyakorlatok.</p> <p>Az atlétikai jellegű dobások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével.</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, 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	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 14 óra
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. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok



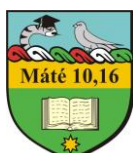
<p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése</p> <p>A helyes testtartás tudatosítása</p> <p>A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése</p> <p>Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)</p> <p>Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása</p> <p>Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel</p> <p>Függésben alaplendület</p> <p>Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)</p> <p>Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánozó támaszgyakorlat végrehajtása</p> <p>Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban</p> <p>Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánozó függőállások</p> <p>Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal</p> <p>Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása</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, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Labdás gyakorlatok	Órakeret 10 óra
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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	



Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</p> <p>Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása</p> <p>A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</p> <p>Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele</p> <p>Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival)</p> <p>A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</p> <p>A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> irányok, térbeli elhelyezkedés</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> balesetmegelőzés</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kosárpalánta program	Órakeret 34 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Kosárlabda – specifikus mozgásformák	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabda alapállás:</p> <p>Kosárlabda alapállás játékos formában történő bevezetése, beépítése a gyakorlatokba.</p> <p>Kiemelt labdás ügyességfejlesztés:</p> <p>Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása.</p> <p>Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből.</p> <p>Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt,</p>		<p>Környezetismeret:</p> <p>Vizuális kommunikáció</p>



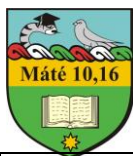
<p>mellett. Labda pattintások használata, pattanás magasságának, ütemének sebességének kreatív kihasználása. Kiemelt figyelem a két oldal egyforma (jobb és bal) fejlesztésére.</p> <p>Kosárlabda játékhöz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformákkal a megfelelő testtartásra való maximális odafigyelés mellett.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Csapatszellem, egyéni felelősség, játékhelyzethez</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	alapállás, labdakezelés, labdavezetés, kétoldalasság

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 14 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. A sportjátékok alapszabályai 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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a népi szerepek gyakorlása		<i>Matematika:</i> térbeli alakzatok <i>Magyar irodalom:</i> dramatikus játékok <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az



<p>A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása</p> <p>Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása</p> <p>A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p>		élő természet alapismeretei.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 8 óra
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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során Testközelség elfogadása, a társakkal szembeni bizalom fejlesztése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Ismerkedés a bőrérzés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal		<i>Környezetismeret:</i> testünk
Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérzés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása		<i>Technika:</i> balesetvédelem
A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérzés bekapcsolásával		<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.
		<i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett



<p>Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása</p> <p>A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</p> <p>A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</p>	<p>élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p>

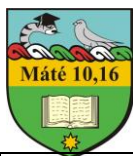
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 14 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt.</p> <p>Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> <p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése</p> <p>A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése</p> <p>A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása</p> <p>Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)</p> <p>Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása</p> <p>Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése</p> <p>Szabadtéri akadálypályák leküzdése</p> <p>Természetben üzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás	Órakeret 16 óra
--------------------------------------	-------	--------------------

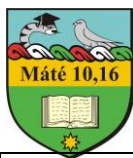


A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása</p> <p>A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása</p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése</p> <p>Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése</p> <p>Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése</p> <p>A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása</p> <p>A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése</p> <p>A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása</p> <p>Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</p> <p>Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása</p> <p>Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül</p> <p>Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül</p> <p>Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül</p> <p>Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása</p> <p>A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül</p> <p>A választott úszásnem kartempójának gyakorlása</p> <p>A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása</p> <p>Vízben végezhető játékok tanulása és végzése</p> <p>Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> víz tulajdonságai, higiéniai ismeretek</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.

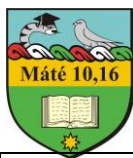
A tanuló az első évfolyam végére képessé válik	<p><i>Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció</i></p> <ul style="list-style-type: none"> funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. <p><i>Kúszások és mászások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak
---	--



	<p>kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</p> <ul style="list-style-type: none">• tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.• mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat; <p>Járások és futások</p> <ul style="list-style-type: none">• megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. <p>Szökdelések, ugrások</p> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p>Dobások, ütések</p> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p>Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;• a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. <p>Labdás gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none">• a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;• játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;• célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-
--	--



	<p>előkészítő kisjátékokban;</p> <ul style="list-style-type: none">• játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;• a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.• labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. <p>Testnevelési és népi játékok</p> <ul style="list-style-type: none">• a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;• játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;• a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.• a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;• játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;• célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;• labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. <p>Küzdő feladatok és játékok</p> <ul style="list-style-type: none">• játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;• a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.• ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;• vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. <p>Foglalkozások alternatív környezetben</p> <ul style="list-style-type: none">• nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.• ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;• a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
--	--



	Úszás <ul style="list-style-type: none">• az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;• aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.
--	---

2. évfolyam

Heti óraszám: 5, éves óraszám: 170

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám 2.o.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	10
Kúszások és mászások	12
Járások, futások	16
Szökdelések, ugrások	12
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	14
Labdás gyakorlatok	10
Kosárpálánta program	34
Testnevelési és népi játékok	14
Küzdőfeladatok és -játékok	8
Foglalkozások alternatív környezetben	14
Úszás	16
Összes óraszám:	170

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	Órakeret 10 óra
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
A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás,



<p>2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása</p> <p>Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal</p> <p>A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</p> <p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p> <p>Játék:</p> <p>A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, jelleggel.</p> <p>Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül.</p> <p>Motoros tesztek végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p>		<p>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>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, feszítés, nyújtás, erősítés, alakzat, testtartás, menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna,	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kúszások és mászások	Órakeret 12 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató	



	mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</p> <p>Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használatával előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)</p> <p>Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók</p> <p>Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése</p> <p>Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése</p> <p>Kúszó és mászó csapatjátékok</p> <p>Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában</p> <p>Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban</p> <p>Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával</p> <p>Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése</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>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltóztatás, sorverseny, váltóverseny, hely- és helyzetváltoztató mozgás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

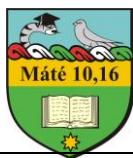


Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Járások és futások	Órakeret 16 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó mozgásformák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika, koordinációs és kondicionális fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)</p> <p>Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</p> <p>A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással</p> <p>Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</p> <p>Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal</p> <p>Folyamatos futások 4-6 percen keresztül</p> <p>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><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p>·</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás	



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Szökdelések, ugrások	Órakeret 12 óra
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>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére</p> <p>Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le</p> <p>Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása</p> <p>Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába</p> <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra</p> <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba</p> <p>Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével</p> <p>Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódás</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Dobások, ütések	Órakeret 10 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció</p>	

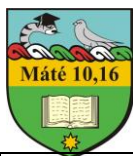


	fejlődésében.
Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>Könnnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben</p> <p>Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben</p> <p>Alsó dobás két kézzel társhoz</p> <p>Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben</p> <p>Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra</p> <p>Könnnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</p> <p>Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben</p> <p>Dobások mozgásformái: lökö-, hajító- és vető gyakorlatok.</p> <p>Az atlétikai jellegű dobások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével.</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, 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	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 14 óra
--------------------------------------	--	--------------------



<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.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése A helyes testtartás tudatosítása A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok) Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel Függésben alaplendület Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén) Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás</p>



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Labdás gyakorlatok	Órakeret 10 óra
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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</p> <p>Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása</p> <p>A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</p> <p>Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele</p> <p>Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival)</p> <p>A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</p> <p>A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> irányok, térbeli elhelyezkedés</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> balesetmegelőzés</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kosárpalánta program	Órakeret 34 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Kosárlabda – specifikus mozgásformák	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok



MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabda alapállás: Kosárlabda alapállás játékos formában történő bevezetése, beépítése a gyakorlatokba. Kiemelt labdás ügyességfejlesztés: Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Labda pattintások használata, pattanás magasságának, ütemének sebességének kreatív kihasználása. Kiemelt figyelem a két oldal egyforma (jobb és bal) fejlesztésére. Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformákkal a megfelelő testtartásra való maximális odafigyelés mellett. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Csapatszellem, egyéni felelősség, játékhelyzethez		Környezetismeret: Vizuális kommunikáció
Kulcsfogalmak/ fogalmak	alapállás, labdakezelés, labdavezetés, kétoldalasság	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 14 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. 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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok



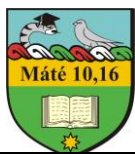
<p>A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</p> <p>Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése</p> <p>Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása</p> <p>A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása</p> <p>A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása</p> <p>Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása</p> <p>A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli alakzatok</p> <p><i>Magyar irodalom:</i> dramatikus játékok</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 8 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptermikai 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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során Testközelség elfogadása, a társakkal szembeni bizalom fejlesztése	



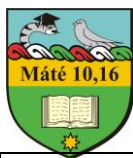
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal</p> <p>Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával</p> <p>Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmentének megfelelő végrehajtása</p> <p>A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</p> <p>A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk</p> <p><i>Technika:</i> balesetvédelem</p> <p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 14 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése</p> <p>A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése</p> <p>A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása</p> <p>Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p>



Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése Szabadtéri akadálypályák leküzdése Természetben üzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás	Órakeret 16 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül A választott úszásnem kartempójának gyakorlása A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása Vízben végezhető játékok tanulása és végzése Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése		<i>Környezetismeret: víz tulajdonságai, higiéniai ismeretek</i> <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.

A tanuló a
második
évfolyam végére
képesse válik

Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció

- funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Kúszások és mászások

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

Járások és futások

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

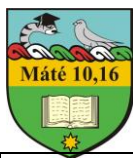
Szökdelések, ugrások

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

Dobások, ütések

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok



- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Labdás gyakorlatok

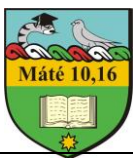
- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Testnevelési és népi játékok

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Küzdő feladatok és játékok

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatokat, esések, tompítások



	<p>játék- és baleset-megelőzési szabályait;</p> <ul style="list-style-type: none">vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. <p>Foglalkozások alternatív környezetben</p> <ul style="list-style-type: none">nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. <p>Úszás</p> <ul style="list-style-type: none">az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.
--	--

3. évfolyam

Heti óraszám: 5, éves óraszám: 170

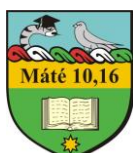
A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám



	3.o.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	12
Kúszások és mászások	10
Járások, futások	16
Szökdelések, ugrások	10
Dobások, ütések	12
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	14
Labdás gyakorlatok	8
Kosárpalánta program	34
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és -játékok	8
Foglalkozások alternatív környezetben	14
Úszás	16
Összes óraszám:	170

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása A higiénia, 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
A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.



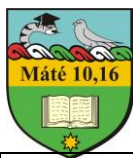
<p>gyakorlatok helyes végrehajtása</p> <p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>Preventív, 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.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p>Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Bemelegítés, levezetés, feszítés, nyújtás, erősítés, alakzat, testtartás, menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kúszások és mászások	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb műveleteinek ismerete és 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 optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus		Matematika: térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek



<p>nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával</p> <p>Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken</p> <p>A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése</p> <p>Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal</p> <p>Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások</p> <p>Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken</p> <p>Akadálypályák leküzdése</p> <p>Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok</p> <p>Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</p> <p>A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása.</p> <p>A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	<p>alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés, irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny, hely- és helyzetváltoztató mozgás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

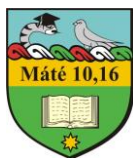
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Járások és futások	Órakeret 16 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A futóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.</p> <p>Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p>	



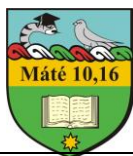
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó mozgásformák gyakoroltatása. A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizálása és automatizálása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban</p> <p>Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)</p> <p>Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben</p> <p>A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</p> <p>Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva</p> <p>Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva</p> <p>Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett</p> <p>Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással</p> <p>30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre</p> <p>Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal</p> <p>Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben</p> <p>Folyamatos futások 6-8 percen keresztül</p>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p>.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p>



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Szökdelések, ugrások	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékokban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.		<i>Ének-zene:</i> improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódás
Kulcsfogalmak/ fogalmak	lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötlékhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám	



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Dobások, ütések	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	A dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</p> <p>Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézről kézbe társnak</p> <p>Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel</p> <p>Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra</p> <p>A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben</p> <p>Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra</p> <p>Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra</p> <p>Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése</p> <p>Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása</p> <p>Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása</p> <p>Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A</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>



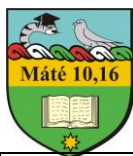
kitartás pozitív értéként való elfogadása.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek felismerése, végrehajtása. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.	
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 tornaelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével Zsugorfejlés elsajátítása Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószeleken, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.



<p>vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével</p> <p>Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon</p> <p>Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal</p> <p>Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal</p> <p>Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során</p> <p>Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása</p> <p>A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között</p> <p>Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	tarkóállás, kézállás, zsugorfejjállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Labdás gyakorlatok	Órakeret 8 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 játékeladatok 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
A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása		<i>Környezetismeret:</i> irányok, térbeli



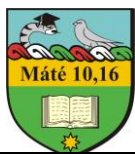
<p>A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusán változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével</p> <p>A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</p> <p>A labdaérzékenységet fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása</p> <p>A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)</p> <p>Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusán változó mozgást végző célfelületre</p> <p>Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)</p>		<p>elhelyezkedés</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> balesetmegelőzés</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kosárpalánta program	Órakeret 34 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Kosárlabda – specifikus mozgásformák	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Kosárlabda alapállás: Kosárlabda alapállás tudatos használata, beépítés összetett gyakorlatokba. Alapállás technikai végrehajtásának javítása, kar, láb, törzs helyzetének javítása, stabilitás fejlesztése.</p> <p>Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és</p>		<p><i>Matematika:</i> Számolás, geometria, térbeli tájékozódás, összehasonlítás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> Vizuális</p>



<p>manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformákkal kiemelt figyelemmel a végrehajtás közbeni megfelelő testtartásra.</p> <p>Irányváltások, fordulások, fordulatok, első lépések kiemelt fejlesztése: Indulások különböző testhelyzetekből labdával, vagy a nélkül, fordulások, arcirányváltások, irányváltások kiemelt figyelemmel az első lépések helyes technikai végrehajtására és a mozdulat gyorsaságára.</p> <p>Labdajátékokban hangsúlyosan használt irányváltóztatási, fordulási formák bevezetése, használata Kitámasztások, fordulások, irányváltások, lepörgések, arcirányváltások kiemelt használata kiemelt figyelemmel a végrehajtás stabilitására és gyorsaságára.</p> <p>Kosárlabdához tartozó korosztályos sportágspecifikus technikai elemek: Szabályos elindulás, megállás labdával. Kosárlabdához tartozó alapvető passzolási formák.</p> <p>Társas gondolkodás, egyéni felelősségvállalás, mentális tartás, játéksituációk támadó-védő egységben való</p>		kommunikáció <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Kommunikációs jelek
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alapállás, labdás ügyesség, kétkezesség, fordulások, irányváltások, első lépés, passzolás, megindulás, megállás	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. 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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

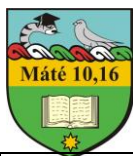


<p>A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása</p> <p>A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által</p> <p>Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában</p> <p>A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által</p> <p>Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása</p> <p>A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával</p> <p>Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban</p> <p>Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</p> <p>Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p>	<p><i>Matematika:</i> térbeli alakzatok</p> <p><i>Magyar irodalom:</i> dramatikus játékok</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> hagyományok</p>
--	---



Kulcsfogalmak/ fogalmak	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó- és védőhelyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során. Testközelség elfogadása, a társakkal szembeni bizalom fejlesztése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása</p> <p>Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</p> <p>Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben</p> <p>Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk</p> <p><i>Technika:</i> balesetvédelem</p> <p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>



Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás) Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	időjárás, sportöltözet, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem, ütős játékok	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás	Órakeret 16 óra
--	--------------	----------------------------



Előzetes tudás	Az öltözői rend és a megfelelő uszodai magatartás, helyes higiéniai és öltözködési szokások. Siklások, egyszerű beugrások, lebegések, merülések végrehajtása önállóan.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyakorlás időszakában sikerélmény biztosítása. Vízbiztonság fokozatos kialakítása és fejlesztése. Legalább egy úszásnem technikájának elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése Víz alatti úszások Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése		<i>Környezetismeret:</i> víz tulajdonságai, higiéniai ismeretek <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Kulcsfogalmak/fogalmak	csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.	

	<i>Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció</i> <ul style="list-style-type: none">• funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;• tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.• ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. <i>Kúszások és mászások</i> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;• tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes
--	--



**A tanuló a
harmadik
évfolyam
végére
képessé válik**

testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

Járások és futások

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

Szökdelések, ugrások

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

Dobások, ütések

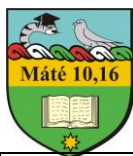
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Labdás gyakorlatok

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.



- A témakör tanulása eredményeként a tanuló:
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Testnevelési és népi játékok

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Küzdő feladatok és játékok

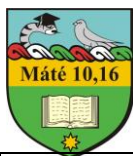
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

Foglalkozások alternatív környezetben

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.
- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Úszás

- az elsajátított egy úszásnemben helyes technikával úszik;



	<ul style="list-style-type: none">• aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.• megfelelő általános állóképesség fejlődést mutat.
--	--

4. évfolyam

Heti óraszám: 5, éves óraszám: 170

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
	4.o.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	12
Kúszások és mászások	10
Járások, futások	16
Szökdelések, ugrások	10
Dobások, ütések	12
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	14
Labdás gyakorlatok	8
Kosárpálánta program	34
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és -játékok	8
Foglalkozások alternatív környezetben	14
Úszás	16
Összes óraszám:	170

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása A higiénia, baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek	



A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.</p> <p>A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele.</p> <p>Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete</p> <p>2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése.</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal</p> <p>A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</p> <p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>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.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p>Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</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>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Bemelegítés, levezetés, feszítés, nyújtás, erősítés, alakzat, testtartás, menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.</p>



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kúszások és mászások	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb műveleteinek ismerete és alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizálása és automatizálása tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika 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>A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása</p> <p>Kúszások, mászások, átbújtások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával</p> <p>Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken</p> <p>A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése</p> <p>Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal</p> <p>Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások</p> <p>Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken</p> <p>Akadálypályák leküzdése</p> <p>Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok</p> <p>Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</p> <p>A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása.</p> <p>A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>



Kulcsfogalmak/ fogalmak	függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés, irányváltóztatás, sorverseny, váltóverseny, hely- és helyzetváltóztató mozgás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Járások és futások	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	A futóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó mozgásformák gyakoroltatása. A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltóztató mozgásformák stabilizálása és automatizálása, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulmányának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban</p> <p>Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)</p> <p>Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben</p> <p>A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</p> <p>Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva</p> <p>Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva</p> <p>Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett</p> <p>Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális</p>		<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p>.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>



jelekre indulással 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben Folyamatos futások 6-8 percen keresztül	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Szökdélések, ugrások	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdélések páros karlendítésekkel, körzésekkel Ritmusra végrehajtott szökdélések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben Szökdélések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel		<i>Ének-zene:</i> improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódás



<p>Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba</p> <p>Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra</p> <p>Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve</p> <p>Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p>			
Kulcsfogalmak/ fogalmak	lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám		
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Dobások, ütések		Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	A dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.		
Ismeretek/Fejlesztési követelmények			Kapcsolódási pontok
A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és			<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.



<p>távolságra</p> <p>Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra</p> <p>Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése</p> <p>Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása</p> <p>Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása</p> <p>Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétkai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda tereleése</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 14 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult tornaelemek felismerése, végrehajtása. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A tornaelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése</p> <p>A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása</p> <p>Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében</p> <p>A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása</p> <p>Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével</p> <p>Zsugorfejlés elsajátítása</p> <p>Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i></p>



<p>Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása</p> <p>Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása</p> <p>Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal</p> <p>Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken</p> <p>Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül</p> <p>Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével</p> <p>Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon</p> <p>Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal</p> <p>Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal</p> <p>Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során</p> <p>Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása</p> <p>A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között</p> <p>Az ízületi mozgékonyosság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása</p>		testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Labdás gyakorlatok	Órakeret 8 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	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával	

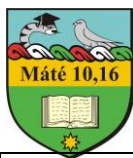


nevelési-fejlesztési céljai	hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal 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
<p>A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével</p> <p>A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</p> <p>A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása</p> <p>A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)</p> <p>Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre</p> <p>Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> irányok, térbeli elhelyezkedés</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> balesetmegelőzés</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kosárpalánta program	Órakeret 34 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Kosárlabda – specifikus mozgásformák	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Kosárlabda alapállás: Kosárlabda alapállás tudatos használata, beépítés összetett gyakorlatokba. Alapállás technikai végrehajtásának javítása, kar, láb, törzs helyzetének javítása, stabilitás fejlesztése.</p> <p>Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformákkal kiemelt figyelemmel a végrehajtás közbeni megfelelő testtartásra.</p> <p>Írányváltások, fordulások, fordulatok, első lépések kiemelt fejlesztése: Indulások különböző testhelyzetekből labdával, vagy a nélkül, fordulások, arcirányváltások, irányváltások kiemelt figyelemmel az első lépések helyes technikai végrehajtására és a mozdulat gyorsaságára.</p> <p>Labdajátékokban hangsúlyosan használt irányváltóztatási, fordulási formák bevezetése, használata Kitámasztások, fordulások, irányváltások, lepörgések, arcirányváltások kiemelt használata kiemelt figyelemmel a végrehajtás stabilitására és gyorsaságára.</p> <p>Kosárlabdához tartozó korosztályos sportágspecifikus technikai elemek: Szabályos elindulás, megállás labdával. Kosárlabdához tartozó alapvető passzolási formák.</p> <p>Társas gondolkodás, egyéni felelősségvállalás, mentális tartás, játéksituációk támadó-védő egységben való</p>		<p>Matematika: Számolás, geometria, térbeli tájékozódás, összehasonlítás</p> <p>Vizuális kultúra: Vizuális kommunikáció</p> <p>Magyar nyelv és irodalom: Kommunikációs jelek</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alapállás, labdás ügyesség, kézkezeség, fordulások, irányváltások, első lépés, passzolás, megindulás, megállás	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 16 óra
--------------------------------------	------------------------------	--------------------



Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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</p> <p>A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p> <p>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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>Dinamikusan változó méretű, alakú játéktérleten egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása</p> <p>A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által</p> <p>Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában</p> <p>A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által</p> <p>Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása</p> <p>A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli alakzatok</p> <p><i>Magyar irodalom:</i> dramatikus játékok</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> hagyományok</p>



<p>gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával</p> <p>Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban</p> <p>Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</p> <p>Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó- és védőhelyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során. Testközelség elfogadása, a társakkal szembeni bizalom fejlesztése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása Az állásban és egyéb kiindulópályázatokban végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékenységet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös		<i>Környezetismeret:</i> testünk <i>Technika:</i> balesetvédelem <i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.



<p>küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</p> <p>Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben</p> <p>Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával</p> <p>Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás) Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.



A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	időjárás, sportöltözet, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem, ütős játékok	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	Az öltözői rend és a megfelelő uszodai magatartás, helyes higiéniai és öltözködési szokások. Siklások, egyszerű beugrások, lebegések, merülések végrehajtása önállóan.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyakorlás időszakában sikerélmény biztosítása. Vízbiztonság fokozatos kialakítása és fejlesztése. Legalább két úszásnem technikájának elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása</p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése</p> <p>A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése</p> <p>Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül</p> <p>Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton</p> <p>A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai</p> <p>Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása</p> <p>A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése</p> <p>Víz alatti úszások</p> <p>Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> víz tulajdonságai, higiéniai ismeretek</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	csúszásveszély, mélyvíz, levegővétel, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás	



<p>A tanuló a negyedik évfolyam végére képessé válik</p>	<p><i>Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció</i></p> <ul style="list-style-type: none">• funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;• tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.• ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.• Bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.• A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. <p><i>Kúszások és mászások</i></p> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;• tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.• mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat; <p><i>Járások és futások</i></p> <ul style="list-style-type: none">• megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. <p><i>Szökdelések, ugrások</i></p> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. <p><i>Dobások, ütések</i></p> <ul style="list-style-type: none">• a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.• a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.• A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.• A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.
---	---



Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Labdás gyakorlatok

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- A témakör tanulása eredményeként a tanuló:
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Testnevelési és népi játékok

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

Küzdő feladatok és játékok

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;



	<ul style="list-style-type: none">• a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.• ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;• vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.• 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 játék helyzet-megoldásra.• A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.• A sportszerű viselkedés értékévé válása. <p>Foglalkozások alternatív környezetben</p> <ul style="list-style-type: none">• nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.• ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;• a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.• A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.• A pontosság, célszerűség és biztonság igényévé válása. <p>Úszás</p> <ul style="list-style-type: none">• az elsajátított egy úszásnemben helyes technikával úszik;• aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.• megfelelő általános állóképesség fejlődést mutat.
--	--