

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva az egyre összetettebb, komplexebb helyzetekben történő alkalmazást jelenti. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist. A mozgástanulással párhuzamosan történjen a már cselekvésbiztos mozgásformák alkalmazása összetettebb játéktevékenységekben és kontrollált versenyszituációkban is. A kontrollált versenyszituációk során – a motiváció fenntarthatósága és az esélyegyenlőség érdekében – a mozgásos tevékenységek precíz végrehajtásán, a variációk sokaságán van a hangsúly, nem a mért abszolút teljesítményen. A mozgástanulási és pszichomotoros képességfejlesztési folyamatban a sikerorientált gyakorlási feltételek, az élménygazdagság, a játék és játékosság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A természetes mozgások alkalmazása a sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga. A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenységek nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére, és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A fejlesztőmunka igazodik a tanulás alapvető tendenciáihoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, egyúttal a személyiségfejlesztés – az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát. Az elvárt eredmények ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazznak.

A testnevelés és sport műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább

fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, nehezebb körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá.

A már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez. Összességében elfogadó, ugyanakkor követelményeket támogató, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, amelyben a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

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

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

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

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

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

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek

kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében 3. és 4. évfolyamokon a „Nemzeti lovaskultúra kerettanterve 3–5. évfolyam számára”, [az 1-4. évfolyamon az „Iskolai labdarúgás 1-4. évfolyam számára”](#), a „Kosárpalánta kerettanterv 1-4. évfolyam számára”, a „Szivacskezilabda kerettanterv 1-4. évfolyam számára”, a „Judo kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyama számára” elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.

## 1–2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 20 óra + folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; egyszerű gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő, finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versengő jelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.</p>		<p><i>Matematika:</i> számтан, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>

<p><i>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés:</i>  Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.  Motoros tesztek végrehajtása.  A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.  A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A bemelegítés és levezetés felismerése.  A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.  Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.  Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek és testirányok ismerete.  Higiéniiai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.  Stressz és feszültségoldó alapismeretek.  Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.  Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, stressz- és feszültségoldás, testrész, testirány, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 75 óra
Előzetes tudás		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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 – a helyi feltételek szerint – a Kölyökatléтика mozgásanyagának beépítésével.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i>  Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.</p>		<p><i>Matematika:</i>  térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i>  tájékozódási alapismeretek.</p>

Egyszerű, 2-4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.

Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.

*Lendítések és körzések:*

Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.

*Hajlítások és nyújtások:*

Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása helyváltoztatással, illetve eszközhasználattal.

*Fordítások és fordulatok:*

Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulatok helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.

*Tolások és húzások:*

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

*Emelések és hordások:*

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

*Függés- és lengésgyakorlatok:*

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

*Egyensúlygyakorlatok:*

Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.);

*Vizuális kultúra:*  
vizuális kommunikáció.

<p>szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.</p> <p><i>Támaszok:</i> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, társakkal végzett gyakorlatok ismerete. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 54 óra
Előzetes tudás		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finommotorika fejlesztése – helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2-3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással, testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó,</p>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>	

<p>pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.          Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.          Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában.          Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.          A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, felszabadult és kreatív tánc keretében. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna:</i>            Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkaról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna jellegű mozgásformák.</p> <p><i>Tánc:</i>            A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.            Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmikus járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű</p>		<p><i>Ének-zene:</i>            magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i>            az élő természetről alapismeretek.</p>

<p>motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzérék.</p> <p><i>Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok:</i> Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, a saját és a társak testi épségének fontossága. A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az irányadó Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	
<b>Ismeretek/Fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Járás és futás mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).</p> <p><i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i></p>		<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>

<p>Lökő-, hajtó- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.</p> <p>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek szerinti mértékben és formában a Kölyökatlétika versenyrendszerében, a Kölyökatlétika eszközkészletével. Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b></p>	<p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 30 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></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 a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.</p>		<p><i>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>

<p><i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.</p> <p>A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.</p> <p><i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.</p> <p><i>Küzdőjátékok.</i></p> <p><i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a víz szeretetének megalapozása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Az úszásoktatás 1–2. osztályban helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni.</i></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A vízhez szoktatás gyakorlatai: Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i> Vízhezszoktató-, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve vízben röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése.	

	Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készsletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</i>  Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétel, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</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>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i>  Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.  A testrészek megnevezése.  A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.  A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.  Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.  Az iskolatáska gerinckímélő hordása.  A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.  A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.  Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.  A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata.</p>
---	---

*Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

*Manipulatív természetes mozgásformák*

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

*Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban*

Rendezett tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.

A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.

A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban*

A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.

Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.

Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatléтика játékaiban vagy a Kölyökatléтика jellegű játékokban.

*Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban*

Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.

Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.

A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban*

Az alapvető eséstechnikák felismerése. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

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

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

### 3–4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 20 óra+ folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika, fokozódó intenzitással és terjedelemmel; egyszerű gyermekaerobik gyakorlatsorok</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i></p> <p>életvitel, háztartás.</p>

<p>erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő, játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai. A higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. A biológiai érissel járó testi változások alapismeretei. Stressz és feszültségoldó alapismeretek. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, egyéni vélemény.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</b></p>	<p><b>Órakeret 54 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizálódásának és automatizáltságának előfeltétele, változó körülmények között is optimálisan precíz kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása – a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.</p> <p><i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).</p> <p><i>Tolások, húzások:</i> Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>

*Függés- és lengésgyakorlatok:*

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

*Egyensúlygyakorlatok:*

Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok.

*Gurulások, átfordulások:*

Különböző szerekben, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.

*Támaszok:*

Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*

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

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.

Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás.

Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társal, vagy társakkal.

A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.

Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 70 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. A bátor, sikerorientált, motivált tanulásmegalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenységek mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – a helyi feltételek, szabályzás szerinti mértékben – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i>  Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i>  Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i>  A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i>  Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban:</i>  Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i>  vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i>  életvitel, háztartás.</p>

<p>sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Bonyolultabb játékeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.</p> <p>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.</p> <p>Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználatlal összefüggésben.</p> <p>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p> <p>A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2-4 mozgásforma összekapcsolása rendezett, esztétikus végrehajtás mellett.</p> <p>Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.</p> <p>Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.</p> <p>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.</p> <p>A torna- és a tánc elemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p>A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika (erősség) összehangolása.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Torna:</i></p> <p>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel – különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy anélkül kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrás az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulínról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúla jellegű gyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok részben önálló alkotása és végrehajtása egyénileg</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i></p> <p>magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>

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

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</b>	<b>Órakeret 40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többszöri, rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétkai vagy ahhoz hasonló játékokban.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.	

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

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint</i> <i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsele labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, a kosárlabdában.</p> <p><i>Miniröplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása rombuszalakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Játék létszámazonos, létszámfőlényes helyzetekben labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív)</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>

<p>zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p> <p>Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</b></p>	<p><b>Órakeret 14 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.</p> <p>A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az önvédelmi és küzdő feladatok végzése során a mindennapokban szükséges önvédelem szerepének tudatosítás.</p> <p>Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.</p> <p>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p> <p>A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.</p> <p>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i></p> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, boks, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 36 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p> <p>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b><i>Az úszásoktatás óraszama helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen).</i></b></p> <p><i>Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben csak 18 órát tervez, vagy nem használja fel a teljes (36 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</i></p> <p><i>Amennyiben az intézményben az 1–2. osztályban is megoldott az úszásoktatás, a tematikai egység céljait és követelményeit a helyi tantervben ennek figyelembe vételével kell meghatározni.</i></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p><i>Legalább egy úszásnem oktatása az helyben meghatározott óraszám függvényében.</i></p> <p><b>Hátúszás:</b> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka). <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p> <p><i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><b>Gyorsúszás:</b> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka, légvétel, ritmus).</p> <p><i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>	

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

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1–2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok</i>		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i>

<p><i>figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjoga gyakorlatok.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzusmérés.</p> <p>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.</p> <p>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.</p> <p>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.</p> <p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.</p> <p>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok megismerése.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.</p> <p>A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.</p> <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p>
--	--

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

*Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban*

Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben többnyire biztosan uralt egyensúlyi helyzet.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban*

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, rendezettségre törekvő végrehajtása, változó körülmények között.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatléтика eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A Kölyökatléтикаval kapcsolatos élmények kifejezése.

*Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban*

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értéké válása.

*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban*

Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.

A grundbirkózás alapszabályának ismerete és betartása.

A sportszerű küzdésre, az asszertív viselkedésre törekvés.

A saját agresszió kezelése.

	<p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan. Fejesugrással vízbe ugrás. Az uszodai rendszabályok természetessé válása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Legalább négy szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete. A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása. A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során. A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--