# TESTNEVELÉS ÉS SPORT

## 3–4. évfolyam

## Célok és feladatok

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

A 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 áldoz 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 tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát. A várt eredmények ennek

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

A testnevelés 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, nehezített körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá.

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

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

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

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

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és *a szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményes módon valósulhat meg. Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által, de nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a pedagógus-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a

saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik lehetőség. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

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

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

## 3-4. évfolyam
## Heti óraszám: 5 óra
## Éves óraszám évfolyamonként:180 óra

**Helyi tantervi óraterv**

| **Tematikai egység/fejlesztési cél** | **Kerettantervi óraszám a 3-4. évfolyamon** | **Helyi tantervi órakeret a 3-4. évfolyamon** | **Helyi tantervi órakeret a 3. évfolyamon** | **Helyi tantervi órakeret a 4. évfolyamon** |
|---|---|---|---|---|
| **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **20 óra+ folyamatos** | **20 óra** | 10 óra | 10 óra |
| **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **54 óra** | **54 óra** | 27 óra | 27 óra |
| **Manipulatív természetes mozgásformák** | **70 óra** | **70 óra** | 35óra | 35 óra |
| **Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban** | **30 óra** | **30 óra** | 15óra | 15 óra |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **40 óra** | **40 óra** | 20 óra | 20 óra |
| **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban** | **30 óra** | **30 óra** | 15 óra | 15 óra |
| **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban** | **14 óra** | **14 óra** | 7 óra | 7 óra |
| **Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban** | **36 óra** | **36 óra** | 18 óra | 18 óra |
| **Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben** | **30 óra** | **30+36 óra** | 15+18 óra | 15+18 óra |
| **Összesen** | **324+36=360óra** | **324+36=360óra** | **180 óra** | **180 óra** |
| | | | **162+18=180óra** | **162+18=180óra** |

Szabadon tervezhető időkeret: 18óra/évfolyam

*Helyi tantervünkben a* ***szabadon tervezhető időkeretet*** *a testnevelés tantárgyból* ***a 3-4. évfolyamon*** *a* ***tematikai egységekben használtuk fel a képességek fejlesztése, gyakorlás, szabadidős sport céljára.***

A kerttanterv 162 órát tölt meg kötelezően előírt tananyagtartalommal, a szabadon felhasználható (10%) órakeret 18 óra. A szabad időkeret óraszámának elosztása helyi tantervi javaslat, amit a tantárgyat tanító pedagógus a fenti szempontokat figyelembe véve módosíthat az osztály összetétele, a tanulók képessége alapján.

**3. évfolyam**

**Heti óraszám: 5 óra**
**Éves óraszám: 180 óra**

# A tematikai egységeket áttekintő táblázat

| Tematikai egység megnevezése | Órakeret |
|---|---|
| 1. Előkészítő és preventív mozgásformák | **10 óra** |
| 2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák | **27 óra** |
| 3. Manipulatív természetes mozgásformák | **35 óra** |
| 4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban | **15 óra** |
| 5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban | **20 óra** |
| 6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | **15 óra** |
| 7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | **7 óra** |
| 8. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban | **18 óra** |
| 9. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | **15+18 óra** |
| **Összes óraszám:** | **162+18 =180 óra** |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **Órakeret 10 óra+ folyamatos** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése.<br>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.<br>A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele.<br>Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. | |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):*<br>Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.<br>*Gimnasztika:*<br>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.<br>Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.<br>*Játék:*<br>A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint | *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.<br><br>*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.<br><br>*Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. |

| | |
|---|---|
| versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.<br>*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*:<br>Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.<br>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.<br>Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.<br>A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.<br>Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.<br>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.<br>Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Alakzat, helyes testtartás, sérülés, mozgásos elem, életmód, táplálkozás, edzettség, vélemény. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **Órakeret 27 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabillá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.<br>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.<br>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:*<br>Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.<br>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.<br>*Hajlítások és nyújtások:*<br>Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).<br>*Fordítások és fordulatok:*<br>Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is.<br>*Tolások, húzások:*<br>Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.<br>*Emelések és hordások:*<br>Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.<br>*Függés- és lengésgyakorlatok:*<br>Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.<br>*Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és labilis felületen Egyéb egyensúlygyakorlatok.<br>*Gurulások, átfordulások:*<br>Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva.<br>*Támaszok:*<br>Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző | *Vizuális kultúra:* kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.<br><br>*Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.<br><br>*Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. |

| | |
|---|---|
| támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.<br>*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*<br>Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.<br>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Hely- és helyzetváltoztató mozgás, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Manipulatív természetes mozgásformák** | **Órakeret 35 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.<br>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.<br>Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. | |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Dobások (gurítások) és elkapások:*<br>Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. |

| | |
|---|---|
| elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra *haladó mozgás közben*. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.<br>*Rúgások, labdaátvételek lábbal:*<br>Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával.<br>*Labdavezetések kézzel:*<br>A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok.<br>*Ütések testrésszel és eszközzel:*<br>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.<br>*A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban*<br>Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.<br>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.<br>Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben.<br>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.<br>A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, lábfej. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 15 óra |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása.<br>Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett.<br>Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.<br>Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.<br>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.<br>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.<br>A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.<br>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.<br>A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.<br>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Torna:*<br>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön.<br>*Tánc:*<br>Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.<br>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által.<br>*Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:*<br>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.<br><br>*Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. |

| | |
|---|---|
| játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A tornamozgások megnevezése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, , aerobik, pontozás , tánc, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 20 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.<br>Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.<br>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.<br>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése. | |

| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Járás- és futás mozgásformái:*<br>egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával;<br>komplex akadálypályán;<br>vágtafutás; tartós futás különböző terepeken.<br>*Ugrások és szökdelések ugrásformái:*<br>Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábon, távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával.<br>*Dobások mozgásformái:*<br>Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből.<br>Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.<br>*Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:*<br>A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása. | *Környezetismeret:*<br>testünk, életműködéseink.<br><br>*Matematika:*<br>geometria, mérés, testek.<br><br>*Vizuális kommunikáció:*<br>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, forgás, dobóritmus. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | Órakeret 15 óra |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.<br>Motivált tanulás a játék folyamatában.<br>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.<br>A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekkel szemben. | |

| | |
|---|---|
| | A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.<br>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.<br>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése. |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Általános technikai és taktikai tartalmak*:<br>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.<br>*Minikosárlabda:*<br>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.<br>*Miniröplabda:*<br>Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.<br>*Szivacskézilabda:*<br>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.<br>*Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:*<br>Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), szivacskézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során.<br>A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése. | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.<br><br>*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.<br><br>*Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Labdaív, kooperatív játék, labdabirtoklás, győzelem, vereség. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 7 óra |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.<br>A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.<br>Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.<br>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.<br>A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.<br>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:*<br>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.<br>*Küzdőjátékok:*<br>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban. | *Környezetismeret:*<br>testünk, életműködéseink. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Tompítás, cselgáncs, esés, karate, önvédelem, menekülés, szabadítás, agresszivitás, tisztelet. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban | Órakeret 18 óra |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.<br>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.<br>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| **Az úszásoktatás óraszáma helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen).** 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.<br><br>MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.<br>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.<br><br>Hátúszás<br>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).<br>*Feladatok háton:* felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.<br>*Hátúszás lábtempó:* 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.<br>*Hátúszás kartempó:* hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.<br>*Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:* hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.<br>*Ugrások, taposások:* beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.<br>A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és | *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra.<br><br>*Környezetismeret:* a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink. |

| | |
|---|---|
| merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal.<br>*Vízhez kötött játékok:*<br>Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>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.<br><br>*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.* | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Felfekvés, , hátúszás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, pánik, félelem, fáradtság. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben** | **Órakeret 15+18 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.<br>Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.<br>Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.<br>A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.<br>Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. | |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG | *Technika, életvitel és* |

| | |
|---|---|
| *Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása* ***a lehetőségek függvényében****:*<br>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. Gyermekjóga gyakorlatok.<br>*Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*<br>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.<br>*A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.* | *gyakorlat:* közlekedési ismeretek.<br><br>*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Szabadidő, játékszervezés, kullancs, UV-sugárzás, |

| | |
|---|---|
| **A fejlesztés várt eredményei, a továbbhaladás feltételei a 3. évfolyam végén** | *Előkészítő és preventív mozgásformák*<br>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.<br>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.<br>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.<br>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.<br>A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.<br>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.<br>Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban. |

| | |
|---|---|
| | *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*<br>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.<br>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése.<br>*Manipulatív természetes mozgásformák*<br>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.<br>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.<br>A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.<br>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.<br>*Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban*<br>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.<br>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.<br>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.<br>A tempóváltozások érzékelése és követése.<br>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.<br>*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban*<br>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.<br>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.<br>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.<br>*Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban*<br>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.<br>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.<br>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.<br>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.<br>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.<br>A sportszerű viselkedés értékké válása.<br>*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban*<br>A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.<br>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.<br>*Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban*<br>Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.<br>Az uszodai rendszabályok természetessé válása.<br>A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete. |

| | |
|---|---|
| | *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*<br>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.<br>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.<br>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete. |

## 4. évfolyam

## Heti óraszám: 5 óra

## Éves óraszám: 180 óra

# A tematikai egységeket áttekintő táblázat

| Tematikai egység megnevezése | Órakeret |
|---|---|
| 1. Előkészítő és preventív mozgásformák | **10** |
| 2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák | **27** |
| 3. Manipulatív természetes mozgásformák | **35** |
| 4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban | **15** |
| 5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban | **20** |
| 6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | **15** |
| 7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | **7** |
| 8. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban | **18** |
| 9. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | **15+18** |
| **Összes óraszám:** | **162+18=180 óra** |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **Órakeret 10 óra+ folyamatos** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. | |

| | |
|---|---|
| | Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése.<br>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.<br>A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele.<br>Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):*<br>Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.<br>*Gimnasztika:*<br>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.<br>Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.<br>*Játék:*<br>A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.<br>*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*:<br>Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és | *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.<br><br>*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.<br><br>*Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. |

| | |
|---|---|
| végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.<br>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai.<br>Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.<br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.<br>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.<br>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés.<br>A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.<br>Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.<br>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.<br>Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.<br>Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Testséma, megelőzés, tartásos elem, stressz, feszültség, fittség, mozgásintenzitás, hajlékonyság. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **Órakeret 27 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabillá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.<br>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.<br>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:*<br>Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére.<br>Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán.<br>Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.<br>*Lendítések, körzések*:<br>Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).<br>*Hajlítások és nyújtások:*<br>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).<br>*Fordítások és fordulatok:*<br>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).<br>*Tolások, húzások:*<br>Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.<br>*Emelések és hordások:*<br>Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.<br>*Függés- és lengésgyakorlatok:*<br>Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”. | *Vizuális kultúra:* kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.<br><br>*Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.<br><br>*Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. |

| | |
|---|---|
| *Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben 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.<br>*Gurulások, átfordulások:*<br>Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.<br>*Támaszok:*<br>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.<br>*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*<br>Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.<br>Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás.<br>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.<br>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.<br>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Térérzékelés, testérzékelés. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Manipulatív természetes mozgásformák** | **Órakeret 35 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.<br>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.<br>Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. | |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Dobások (gurítások) és elkapások:*<br>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 *haladó mozgás közben*. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.<br>*Rúgások, labdaátvételek lábbal:*<br>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 „dropból” is próbálkozva.<br>*Labdavezetések kézzel:*<br>A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok.<br>*Ütések testrésszel és eszközzel:*<br>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 | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.<br><br>*Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. |

| | |
|---|---|
| csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen.<br>*A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban*<br>Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.<br>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.<br>Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben.<br>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.<br>A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Használati szabály, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 15 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása.<br>Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett.<br>Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.<br>Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.<br>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.<br>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.<br>A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.<br>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.<br>A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az | |

| | |
|---|---|
| | időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.<br>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére. |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Torna:*<br>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 nélküle kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulinról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok.<br>*Tánc:*<br>Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.<br>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által.<br>Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzérek, gyermektáncok.<br>Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.<br>*Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:*<br>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.<br><br>*Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek. |

| | |
|---|---|
| elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.<br>A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók. | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Spicc, alátámasztási pont , párvezetés , ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 20 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.<br>Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.<br>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.<br>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése. | |

| **Ismeretek/Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Járás- és futás mozgásformái:*<br>egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával;<br>komplex akadálypályán;<br>vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.<br>*Ugrások és szökdelések ugrásformái:*<br>Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábon, különböző síkokban; | *Környezetismeret:*<br>testünk, életműködéseink.<br><br>*Matematika:*<br>geometria, mérés, testek.<br><br>*Vizuális kommunikáció:* |

| | |
|---|---|
| távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk .<br>*Dobások mozgásformái:*<br>Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai.<br>Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. | közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban** | **Órakeret 15 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.<br>Motivált tanulás a játék folyamatában.<br>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.<br>A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekkel szemben.<br>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.<br>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.<br>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Általános technikai és taktikai tartalmak*:<br>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok;<br>*Minikosárlabda:*<br>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.<br>*Miniröplabda:*<br>Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.<br>*Labdarúgás:*<br>Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. A felállási forma alkalmazása Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.<br>*Szivacskézilabda:*<br>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.<br>*Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:*<br>Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. | *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.<br><br>*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.<br><br>*Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, emberelőny, esélykiegyenlítés. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 7 óra |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. | |

| | |
|---|---|
| | A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.<br>Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.<br>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.<br>A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.<br>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással. |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:*<br>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.<br>*Küzdőjátékok:*<br>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.<br><br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban. | *Környezetismeret:*<br>testünk, életműködéseink. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Grundbirkózás, judo, boksz, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, önszabályozás. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban** | **Órakeret 18 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési** | A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.<br>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi | |

| | |
|---|---|
| **céljai** | szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.<br>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése. |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| **Az úszásoktatás óraszáma helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen).** 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.<br><br>MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.<br>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.<br>Gyorsúszás<br>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus)<br>*Gyorsúszás lábtempó:* siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.<br>*Gyorsúszás kartempó:* gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.<br>*Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:* gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.<br>*Gyorsúszás levegővétele:* a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.<br>*Úszások a mélyvízben:* gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral-lábbal, hátrafordulásos levegővétellel; úszás szabadon.<br>*Ugrások, taposások:* beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.<br>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.<br>*Vízhez kötött játékok:*<br>Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok | *Vizuális kultúra:* tárgy-és környezetkultúra.<br><br>*Környezetismeret:* a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink. |

| | |
|---|---|
| különféle eszközökkel.<br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>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.<br>*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.* | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Gyorsúszás, fejesugrás, örvény. |

| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben** | **Órakeret 15+18 óra** |
|---|---|---|
| **Előzetes tudás** | A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.<br>Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.<br>Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.<br>A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.<br>Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. | |

| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|---|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG<br>*Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása* ***a lehetőségek függvényében****:*<br>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, :, | *Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek.<br><br>*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat. |

| | |
|---|---|
| karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjóga gyakorlatok.<br>*Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*<br>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok<br>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.<br>*A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.* | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Rekreáció, bőrbetegség. |

| | |
|---|---|
| **A fejlesztés várt eredményei, a továbbhaladás feltételei a 4. évfolyam végén** | *Előkészítő és preventív mozgásformák*<br>Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.<br>Önálló pulzusmérés.<br>A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.<br>A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.<br>A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.<br>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.<br>A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.<br>Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.<br>*Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*<br>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.<br>A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.<br>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.<br>*Manipulatív természetes mozgásformák*<br>A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel. |

| | |
|---|---|
| | A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.<br>A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.<br>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.<br>*Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban*<br>Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.<br>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.<br>Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.<br>Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.<br>A tempóváltozások érzékelése és követése.<br>A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.<br>*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban*<br>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.<br>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.<br>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.<br>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.<br>*Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban*<br>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.<br>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.<br>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.<br>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.<br>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.<br>A sportszerű viselkedés értékké válása.<br>*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban*<br>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.<br>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.<br>A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.<br>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.<br>A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.<br>Az saját agresszió kezelése.<br>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.<br>*Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban*<br>Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan. |

| | |
|---|---|
| | Fejesugrással vízbe ugrás.<br>Az uszodai rendszabályok természetessé válása.<br>A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.<br>*Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*<br>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.<br>A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.<br>A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.<br>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete. |

## A testnevelés és sport tantárgy értékelése

### • Az értékelés elvei

A testnevelés órákon az értékelés alapvető célja a gyermek egészséges életmódjának fejlesztése, önbizalmának gyarapítása, a sporthoz fűződő pozitív attitűdbázisának kialakítása.

Figyelembe kell venni a gyermek egyéni képességét, motiváltságát, fejlődési folyamatát.

A tanult mozgásformákat legyen képes alkalmazni új, megváltozott helyzetekben, társas és csoportos viszonylatokban.

A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

### • Az értékelés szempontjai

– Aktív részvétel az órákon.
– A szabályok pontos ismerete és betartása.
– A természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete.
– Alapvető rendszabályok legfontosabb veszélyforrásainak, balesetvédelmi szempontjainak ismerete és betartása.
– Fegyelmezett gyakorlás, odafigyelés a társakra.
– Célszerű eszközhasználat.
– A feladat végrehajtások pontossága, célszerűsége, biztonságra törekvés.
– Sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.