

Helyi tanterv az általános iskola 1–4. évfolyama számára

Testnevelés

Az alábbi helyi tanterv a Hajdú-Bihar Megyei Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium számára a 2020. szeptember 1-jétől felmenő rendszerben (1., 5., 9. évfolyamokon) bevezetésre kerülő Nemzeti alaptantervben foglalt szabályozás alapján készült.

A képzés sajátosságai szerint: sajátos nevelési igényű/halmazottan sérült (látássérült, enyhe értelmi fogyatékos) tanulók számára készült.

A testnevelés és sport műveltségi terület célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembe vételével a rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése. Ennek érdekében a mozgáskészség, a motoros, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, a motiváció a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása. E célt szolgálja – többek között – az 1–6. évfolyamon külön témakörként tárgyalt és önálló fejlesztési területként megjelölt tánc tantárgy is.

Az enyhén értelmi fogyatékos tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliák kezelésével, amelyek javítása a szomatopedagógia eszközrendszerével a testnevelés tantárgy rehabilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiás célja, hogy az enyhe fokban értelmi fogyatékos tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjen, hogy erősítse a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtve a munka világában való helytállásra.

A motoros készségfejlesztés-edzettség a fittségi szintnövelő és -megtartó testgyakorlatok végzése során, a motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása mellett valósul meg. A motoros készségfejlesztés-mozgástanulás területén a sportág-specifikus és általános taktikai elemek elsajátítása egyénileg, párban és csoportban, valamint a motoros tanulással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékoság szerepe kisgyermekkoról az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág-előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. Az egyénileg, párban, csoportban végzett játékos és sportág-specifikus versenyek nagy jelentőségűek a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak a szabadidős sporttevékenységek, az életmódot, életstílust és életminőséget befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A fentiekén kívül kiemelt általános fejlesztési feladatokat jelent a sajátos nevelési igényű tanulók esetében az erő, állóképesség, ügyesség, gyorsaság növelése, a koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. Pozitív jellemtulajdonságok – akaraterő, bátorság, fair play – kialakítása és fenntartása.

Kiemelt rehabilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat a mozgásigény, kezdeményezőkéesség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozgásos játékokban szabálytartásra, együttműködésre nevelés a játék örömeinek felfedeztetésével. A mozgásos alapttechnikák elsajátítása, a kitartás és az állóképesség fejlesztése kiemelt feladat az általános kondicionálás, testi hajlékonyság, végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, dobó, az egyensúlyozó képesség alakításával összhangban, a tanuló terhelhetőségének függvényében. A betegségekkel és az időjárási tényezőkkel szembeni ellenálló-képesség, edzettség biztosítása a mozgás segítségével.

Külön figyelmet kell fordítani a saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítására a függőleges és vízszintes zónákban, a téri viszonyok pontos felismerésére és orientációra. A viszonyszavak felfogása, adekvát használata, a téri biztonság erősítése folyamatos feladat a tantárgy tanítása során. A gyermekek/tanulók önismereti képességének fejlesztése, az önállóság és a versenyszellem erősítése a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

A testnevelés tantárgy a NAT és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve által megjelölt kompetenciafejlesztési feladatok megvalósítására integráltan kínál lehetőséget.

Enyhén értelmi fogyatékos gyermekek ismeretsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladat kiosztásokon kívül jelentős szerephez jut a motoros tanulás, a tevékenységbe ágyazott kognitív fejlesztés.

A testi-lelki egészségre nevelés sokféle aspektusa valósítható meg a tantárgy keretében: a kitartás, az erőnlét, a fizikai állóképesség és a kooperativitás fejlesztésével a későbbi munkavégzés és a társadalmi integráció, az egyéni boldogulás esélye kap támogatást.

Az erkölcsi nevelés a kitartásban és erőfeszítésben, a sportszerűség megnyilvánulásaiban valósul meg a csapatjátékok során. Az egymásért való felelősségvállalás, a társ segítése, a társas kultúra fejlesztésének jó alkalmai a sorversenyek, a csapatjátékok és versenyfeladatok.

A fizikai állóképesség és a motoros képességek erősen befolyásolják a tanulók iskolai teljesítményét, pályaorientációs lehetőségeit és a jövőbeni munkaerő-piaci alkalmasságukat. A szabadtéri testnevelésórák és szabadidős sporttevékenységek, turrák alkalmat adnak a környezettudatosság erősítésére, a természeti és az ember által teremtett környezet megővésére, minden élő iránti tiszteletre. Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás- vagy tartásrehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony, önálló tanulásnak, amelynek transzfer hatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

Speciális célok, feladatok:

A gyengénlátók testi képességei, mozgásképességük jól látható társaikhoz képest gyakran elmaradnak:

- izomerejük gyenge
- állóképességük átlagon aluli
- mozgásuk koordinálatlan
- egyensúlyérzésük bizonytalan
- térérzésük rossz
- finommotoros mozgásuk elmaradt
- mozgási reakciójuk lassú
- tájékozódási képességük gyenge
- a szemészeti elváltozásokhoz gyakran hibás testtartás és a lábboltozat rendellenessége is járul.

A HAJDÚ- BIHAR MEGYEI ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM HELYI TANTERVE

A fentiek a gyengénlátók körében a legkülönbözőbb formákban jelentkeznek. Vannak, akik semmilyen elváltozást nem szenvednek, vannak, akiknél a leírtak egy-egy területén, és vannak, akiknél az elmaradások halmozottan fordulnak elő. A szemészeti elváltozások meghatározzák a mozgásformák alkalmazásának lehetőségeit.

A tanulókat 3 csoportba soroljuk szemészeti státuszuk és motoros képességeiket figyelembe véve:

„A” csoport: - A látóképességet alapul véve bátran alkalmazhatják a testnevelési mozgásformákat. Mozcásanyaguk leginkább hasonlít a normál testnevelési tantervben előírtakhoz.

„B” csoport: - Bizonyos mozgásformák veszélyesek szemészeti szempontból. Ezek a tanulók nem végezhetnek nagy erőkifejtéssel járó, és hirtelen fejmozgással járó gyakorlatokat.

„C” csoport: - Bizonyos mozgásformák a szemészeti elváltozást negatívan befolyásolják.

A látássérült tanulók az állapotuknak megfelelő mozgásnevelésben vesznek részt.

- a rendszeres fizikai aktivitás kiemelt cél
- a speciális tartalmak kialakításánál figyelemmel kell lenni: a mozgásbiztonság kialakítására, a mozgás-látás koordinációjának fejlesztésére, a tájékozódó képesség fejlesztésére, a helyes testtartást segítő gyakorlatokra és a meglévő mozgásszervi betegségek korrekciós gyakorlataira. A tartáshibák megelőzésére, korrigálására beépíthető a gyógytestnevelés tananyaga.
- a követelmények meghatározása mindig a gyermek egyéni állapotától függ, a látásteljesítmény, a szembetegség kihatásai és a társuló mozgásszervi betegség figyelembe vételével
- amennyiben lehetőség van rá, meg kell ismertetni a látássérült tanulókat a látássérültek sportolási lehetőségeivel és biztosítani kell az abban való részvételt /pl. atlétika, csörgőlabda, úszás)

A halmozottan sérült látássérült tanulók esetében gyakori a helytelen testtartás, mozgásos ügyetlenség, a diszharmonikus, az inkoordinált mozgás. A tanulók egy részénél mozgásfogyatékoság nehezíti a cselekvéses tanulást, aktív mozgástevékenységet. Mindezek szükségessé teszik, hogy az általános testnevelés körét kibővítve segítse eljuttatni a tanulókat a rendszeres testedzés, a mozgásos játéktevékenység öröméhez, a mozgásbiztonsághoz.

A testnevelés órák megoszlása az adott évfolyamokon a következő:

Évfolyam	1.	2.	3.	4.
Heti óraszám	5 óra	5 óra	5 óra	5 óra
Tanítási hetek száma	36 hét	36 hét	36 hét	36 hét
Éves óraszám	180 óra	180 óra	180 óra	180 óra

1–2. évfolyam

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

Az enyhe értelmi fogyatékos gyermekeknek ép kortársaikhoz hasonlóan lételeme a mozgás. A mozgásos játékformák során bővülnek önmagukról és szűkebb-tágabb környezetükről szerzett tapasztalataik, ismereteik, fejlődnek kognitív és prekognitív képességeik.

Az iskolás létforma első két évében a testnevelés tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek felfedeztetése, az egészséges életmódra nevelés és az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciója. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása.

Az enyhe értelmi fogyatékos kisgyermek számára a testnevelés tantárgy számos lehetőséget kínál a tanuláshoz nélkülözhetetlen pszichikus funkciók fejlesztésére.

A gyógypedagógia eszköztárán, valamint az esetleges terápiás szükségleteken és lehetőségeken túl meghatározó az egyéni különbségekhez alkalmazkodó időmennyiség, a játékosság biztosítása, valamint a gyermeki kíváncsiság fenntartása/felkeltése.

1. évfolyam

180 óra

Témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	35
Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	35
Játék	40
Versenyzés	30
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	20
Tánc	20
Összes óraszám:	180

Az enyhén értelmi fogyatékos gyermekeknek ép kortársaikhoz hasonlóan lételeme a mozgás. A mozgásos játékformák során bővülnek önmagukról és szűkebb-tágabb környezetükről szerzett tapasztalataik, ismereteik, fejlődnek kognitív és prekognitív képességeik.

Az iskolás létforma első két évében a testnevelés és sport tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek felfedeztetése, az egészséges életmódra nevelés és az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciója. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása.

Az enyhén értelmi fogyatékos kisgyermek számára a testnevelés tantárgy számos lehetőséget kínál a tanuláshoz nélkülözhetetlen pszichikus funkciók fejlesztésére.

Kulcskompetenciáik fejlesztését számos területen szolgálhatja a testnevelés és a sport. Az anyanyelvi kommunikáció, a beszédértés és a beszédprodukció fejlesztését kiemelt feladatként említi az Irányelv. A testnevelésórákon vagy szabadös sporttevékenységek keretében számos alkalom kínálkozik az auditíven érzékelt beszéd megértésére és a megértettek alkalmazására. Az olvasás-írás elsajátításában elvitathatatlan a vizuomotoros koordináció, a lateralitás, a szerialitás biztonságos alkalmazása, amelyek – főképp a

kisgyermek – testnevelésóráinak jelentős részét adják. A feladatok végrehajtásához gyakorta szükséges a téri orientációra utaló viszonyszavak megértése és az azok alapján történő cselekvés. A matematikai kompetencia fejlesztése transzferhatások révén, a funkcionális képességek javulása az érzékelés, észlelés, emlékezet, figyelem, képzelet fejlesztésével valósul meg. A természettudományos kompetencia a mindennapi élet természettudományi műveltségeként, egészségvédelmi, betegség- és baleset-megelőzési Fejlesztési ismeretként van jelen a testnevelésórákon.

A gyógypedagógia eszköztárán, valamint az esetleges terápiás szükségleteken és lehetőségeken túl meghatározó az egyéni különbségekhez alkalmazkodó időmennyiség, a játékoság biztosítása, valamint a gyermeki kíváncsiság fenntartása/felkeltése.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Javasolt óraszám/ helyi óraszám: 35 óra/ 35 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulók mozgásképeségének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül).</p> <p>A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása.</p> <p>Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése.</p> <p>Egészséges testi fejlődés támogatása.</p> <p>Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése.</p> <p>Motorikus képességek fejlesztése.</p> <p>Mozgásigény felkeltése és fenntartása.</p> <p>A motoros képességek fejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> felismerő, ráismerő és eszközhasználati készségek; gyors, pontos mozgási és testhelyzet-változtatási képesség; megfigyelési és döntési képesség; testérzékelés, a mozgás határainak tudatosítása; téri tájékozódás; a mozgás örömeinek átélése; transzfer hatások a közismereti tantárgyakra.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p>1.1. Gimnasztika</p> <p>1.2. Torna</p>	<p>Alapállás, terpeszállás, kartartások, karkörzés.</p> <p>Törzshajlítások előre-hátra.</p> <p>Szökdelések.</p> <p>Egyszerű kéziszer-gyakorlatok.</p> <p>Bordásfal-gyakorlatok.</p> <p>Lábgyakorlatok.</p> <p>Fej-, nyak-, váll-, törzsgyakorlatok.</p> <p>Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés</p>	
Fogalmak	Szökdelés, páros láb, jobb-bal, váltott láb, terpeszállás, harántterpesz, fej, törzs, kéz, kar, karhajlítás, nyújtás, körzés, kéziszer, labda, szalag, tornabot, bordásfal, hátsó és mellső függés.	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás		Javasolt óraszám/ helyi óraszám: 35 óra/ 35 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testvázlat tudatosítása, laterális, szerialitás, vizuomotoros koordináció, egyensúlyérzékelés és észlelés fejlesztése.</p> <p>A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése.</p> <p>Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p> <p>A közismereti tantárgyak tanulásának habilitációs megsegítése az észlelés, kinezetikus érzékelés, figyelem, emlékezet és térérzékelési képességek fejlesztésével.</p> <p>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák kialakítása, megerősítése.</p> <p>Testtérkép, laterális, szerialitás tudatosítása.</p> <p>Szenzoros integráció fejlesztése.</p> <p>Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás egyensúlyának megtartása kijelölt nyomvonalon; mozgás sebességének és irányának érzékelése; testrészek, testhelyzetek ismerete; saját test elfogadása.</p>		
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek		
<i>2.1. Testséma tudatosítását szolgáló játékok</i>	<p>Testhelyzet tudatos változtatása: állások, ülések, fekvés hanyatt, háton, oldalt bemutatással és utánzással.</p> <p>Testrészek megkülönböztetése taktilis ingerlésre, testtájak megmutatása érintéssel.</p> <p>Egyszerű játéktárgyak felismerése tapintás útján.</p> <p>Célzott stimulációk játékok és labda adogatásával.</p>		
<i>2.2. Atlétikai elemek</i>	<p>Rövid távú futás és járás, hirtelen megállás, szóbeli instrukciók és bemutatás alapján.</p> <p>Futás: lassú, kötetlen; rövid egyenletes; Futóiskola: sarokemelés, térdemelés, kanyarodás, alakzatok.</p> <p>Kötetlen futások.</p> <p>Akadályfutások (a gyermekekhez adaptált akadályokkal, 10-20 cm magasságú felületre).</p> <p>Szökdelés egy és páros lábbal; helyben és haladva.</p>		
<i>2.3. Torna</i> A talajtorna és az atlétika	<i>Talajon, ugrószekrényen, gyűrűn, gerendán végzett mozgásformák csak digitális eszközökkel kerülnek</i>		

alapmozgásai	<p>szemléltetésre.</p> <p>Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok. Támaszok tornaszámoly alkalmazásával. Alacsony tornaszekrényre felugrás. Tornapadon járás, fordulatok. Függés bordásfalon, Gyertya kartámasszal. Testsúly megtartása támaszban karhajlítással. Négykézláb járás. Mellső és hátsó helyzetben kúszás, csúszás. Járas lábujjon, talpélen, gördülő sarkon. Fordulatok, sarokemelés, térdemelés. Dobás, csúsztatás, gurítás, rúgás megkísérlése – labdával és babzsákkal – célba, irányba és távolba.</p>
Fogalmak	Állás, ülés, fekvés, hanyatt, hátton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, labda, kocka, baba, séta.

Témakör	3. Játék	Javasolt óraszám/ helyi óraszám: 40 óra/ 40 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása / fenntartása. Játékszabályok által az elemi döntésképesség és szabálytudat kialakítása. Csapatszellemre, sportszerúségre nevelés. Együttműködés, kooperáció elősegítése. Siker és kudarc elviselése képességének fejlesztése. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd”-mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcűrés; győzelem sportszerű megélése.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p>3.1. Futó és fogójátékok – fogócska, macska és egerek stb. Átfutó játékok – Gyertek haza, ludaim!</p> <p>3.2. Énekes és mondókás körjátékok – népi gyermekjátékok</p> <p>3.3. Sor- és váltóversenyek Sor- és váltóversenyek</p>	<p>Egyénileg, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és/vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmekek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.</p>	

<p>sporteszközök (labdák) beépítésével</p> <p>3.4. <i>Labdajátékok, versenyek</i> A játékok során fokozatosan neheztett szabályokkal történik a játékvezetés, a tanulók haladásának függvényében. Játékok a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal: gumilabda, kislabda, gyógylabdák, kosárlabda, futball-labda</p>	<p>Játékos ismerkedés a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal. Gurítások, dobások célba, irányba, feldobás, elkapás két kézzel, ölelő fogással. Labdaiskola falnál. Labda adogatása körben, zene ritmusára. Kétkezes alsó és kétkezes felső labdafogás. Érkező labda megfogása és továbbadása társnak. Adogató és kidobó csoportjátékok.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, labda (gumi-, tenisz-, pingpong-, kosár-, röp-, kézi-, gyógy-, futball-), gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás.</p>

Témakör	4. Versenyzés ¹	Javasolt óraszám/ helyi óraszám: 30 óra/ 30 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> mozgáskoordináció; társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd” mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcűrész; győzelem; portszerű megélése; egészséges versenyszellem; döntésképeség; reagáló képesség.</p>	
<p>Fejlesztési ismeretek</p>	<p>Fejlesztési tevékenységek</p>	
<p>4.1. <i>Futó és ugróversenyek</i> Sorversenyek Váltóversenyek</p> <p>4.2. <i>Labdás versenyek</i> Kidobó játék</p>	<p>A speciális igényeket figyelembe véve Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor-és váltóversenyek szabályainak megismerése és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek megismerése és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése.</p>	

¹ A versenyjátékok ütemezhetőek a diáksport és a szabadidős tevékenység idejére is.

A tehetség gondozást, az egyes sportágban tehetséget mutató gyermek – szülői egyetértéssel – szakdedzőhöz irányítását vállalhatja a testnevelés órát tartó pedagógus, de az élsport nem alapfeladat.

Fogalmak	Fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, a játékok, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes.
-----------------	---

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés²	Javasolt óraszám/ helyi óraszám: 20 óra/ 20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformák kialakítása. Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés Fejlesztési ismeretek tudatos alkalmazása, képességének és igényének erősítése. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása és szokássá válásának támogatása. A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése. A tanulók betegségtudatának, félnkségének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással. A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; rendszeres mozgás a szabadban, „levegőzés” igénye és élvezete; döntésképeség; gyors reagálás; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, megóvása a gyermekek szintjén.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p><i>5.1. Testi-lelki higiéné</i> Relaxációs gyakorlatok Testi-lelki higiéné Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás. Az úszás elemei</p>	<p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzése. Testi higiénés Fejlesztési ismeretek és azok mindennapi gyakorlatának javítása. Lehetőség szerint az úszás elemeinek elsajátítása.</p>	
<p><i>5.2. Természetben üzhető sportok</i> Valamennyi évszakban, lehetőség szerint a sportfoglalkozások 30%-át töltsék szabadban a tanulók. A tornagyakorlatok kivételével valamennyi tematikai egységben szereplő feladatok a szabadban is elvégezhetőek. Túra – balesetvédelem:</p>	<p>Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása. Az időjárástól és a lehetőségektől függően futkározás a hóban, hógolyózás, szánkózás, hóemberépítés.</p>	

² Az egészségfejlesztés témaköréhez nem csak a mozgásos aktivitás kapcsolódhat, a sajátos nevelési igényű tanulók esetében a speciális fizikai mozgáskorrektciók mellett nagy jelentőségű lehet a könnyített testnevelés és a szabad levegőn üzhető sporttevékenységek.

kullancsveszély	
<p>5.3. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció (Konzultációk, tudástranszferek az illetékes szakemberek között: ortopéd szakorvos, gyógytestnevelő, gyógytornász, konduktor, szomatopedagógus. Lehetőség szerint törekvés a tanterv szerinti foglalkozásokhoz való visszatéréshez.)</p>	<p>A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartásjavító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>
Fogalmak	Pihenés, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, egészséges és nem egészséges étel, káros anyag, szabad tér, szabad levegő, természet, időjárás, túra, gyógytorna.

Témakör	6. Tánc	Javasolt óraszám/ helyi óraszám: 20 óra/ 20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A mozgásnyelv megalapozása. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése. Térbeli alkalmazkodás javítása. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Csoportos játék- és megjelenítőképeség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. Muzikalitás fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p>	

Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>6.1. Mozgás-narráció Mozgásos dramatikus játékok Kézi játékok</p>	<p>Érzelmek elemi szintű kifejezése gesztusokkal, mozdulatokkal. Közös cselekvés tanári narrációra. Egyenletes</p>

<p>6.2. <i>Tematikus mozgások</i></p> <p>6.3. <i>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</i></p>	<p>lücktetés: menetelés, nagymozgások negyedekre, versre és zenére.</p> <p>Negyedes lépések jobbra és balra egyénileg utánzásával.</p> <p>Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok végzése.</p> <p>Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok.</p> <p>Körforma felvétele és megtartása, haladás forma megtartásával.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Téirány, állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, séta, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, gyermekdal.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végére</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – az alapvető biztonsági szabályok betartására, – testrészei megnevezésére, – testhelyzetének és a testhelyzet változásainak érzékelésére, – szökdelésekre, alap-, terpesz-, és harántállás, valamint nyak-, kar-, törzshajlítás és -körzés végzésére, ülő, fekvő testhelyzet elfoglalására (vezényszóra, bemutatás után és/vagy segítséggel), – a járás és futás közötti különbség gyakorlati differenciálására, – a tanult játékok nevének felismerésére, – empirikus szinten felismerni a labda mozgásának sajátosságait, – az alapvető higiénés követelmények betartására, – a mozgás és játék élvezetére. <p>Továbbhaladás feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerje a biztonsági szabályokat. - Erősödjön fizikailag, mozgása váljon harmonikussá, összerendezetté. - Értse az órán elhangzó utasításokat, ezeknek megfelelően cselekedjen. - Vegyen részt a mozgásos feladatokban, játéktevékenységekben, népi gyermekjátékokban.
--	--

Értékelés: szöveges formában

2. évfolyam

180 óra

Témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	35
Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	35

Játék	40
Versenyzés	30
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	20
Tánc	20
Összes óraszám:	180

Az enyhén értelmi fogyatékos gyermekeknek ép kortársaikhoz hasonlóan lételeme a mozgás. A mozgásos játékformák során bővülnek önmagukról és szűkebb-tágabb környezetükről szerzett tapasztalataik, ismereteik, fejlődnek kognitív és prekognitív képességeik.

Az iskolás létforma első két évében a testnevelés és sport tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek felfedeztetése, az egészséges életmódra nevelés és az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciója. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása.

Az enyhén értelmi fogyatékos kisgyermek számára a testnevelés tantárgy számos lehetőséget kínál a tanuláshoz nélkülözhetetlen pszichikus funkciók fejlesztésére.

Kulcskompetenciáik fejlesztését számos területen szolgálhatja a testnevelés és a sport. Az anyanyelvi kommunikáció, a beszédértés és a beszédprodukció fejlesztését kiemelt feladatként említi az Irányelv. A testnevelésórákon vagy szabadös sporttevékenységek keretében számos alkalom kínálkozik az auditíven érzékelt beszéd megértésére és a megértettek alkalmazására. Az olvasás-írás elsajátításában elvitathatatlan a vizuomotoros koordináció, a lateralitás, a szerialitás biztonságos alkalmazása, amelyek – főképp a kisgyermek – testnevelésóráinak jelentős részét adják. A feladatok végrehajtásához gyakorta szükséges a téri orientációra utaló viszonyszavak megértése és az azok alapján történő cselekvés. A matematikai kompetencia fejlesztése transzferhatások révén, a funkcionális képességek javulása az érzékelés, észlelés, emlékezet, figyelem, képzelet fejlesztésével valósul meg. A természettudományos kompetencia a mindennapi élet természettudományi műveltségeként, egészségvédelmi, betegség- és baleset-megelőzési fejlesztési ismeretekként van jelen a testnevelésórákon.

A gyógypedagógia eszköztárán, valamint az esetleges terápiás szükségleteken és lehetőségeken túl meghatározó az egyéni különbségekhez alkalmazkodó időmennyiség, a játékosság biztosítása, valamint a gyermeki kíváncsiság fenntartása/felkeltése.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül).</p> <p>A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása.</p> <p>Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése.</p> <p>Egészséges testi fejlődés támogatása.</p> <p>Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése.</p> <p>Motorikus képességek fejlesztése.</p> <p>Mozgásigény felkeltése és fenntartása.</p>	

	<p>A motoros képességek fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> felismerő, ráismerő és eszközhasználati készségek; gyors, pontos mozgási és testhelyzet-változtatási képesség; megfigyelési és döntési képesség; testérzékelés, a mozgás határainak tudatosítása; téri tájékozódás; a mozgás örömeinek átélése; transzfer hatások a közismereti tantárgyakra.</p>
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>1.1. <i>Gimnasztika</i> 1.2. <i>Torna</i></p>	<p>Alapállás, terpeszállás, kartartások, karkörzés. Törzshajlítások előre-hátra. Szökdelések. Egyszerű kéziszer-gyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Lábgyakorlatok. Fej-, nyak-, váll-, törzsgyakorlatok. Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés.</p>
Fogalmak	<p>Szökdelés, páros láb, jobb-bal, váltott láb, terpeszállás, harántterpesz, fej, törzs, kéz, kar, karhajlítás, nyújtás, körzés, kéziszer, labda, szalag, tornabot, bordásfal, hátsó és mellső függés.</p>

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 35 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testvázlat tudatosítása, lateralitás, szerialitás, vizuomotoros koordináció, egyensúlyérzékelés és észlelés fejlesztése. A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. A közismereti tantárgyak tanulásának habilitációs megsegítése az észlelés, kinezetikus érzékelés, figyelem, emlékezet és térérzékelési képességek fejlesztésével. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák kialakítása, megerősítése. Testtérkép, lateralitás, szerialitás tudatosítása. Szenzoros integráció fejlesztése. Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás egyensúlyának megtartása kijelölt nyomvonalon; mozgás sebességének és irányának érzékelése; testrészek, testhelyzetek ismerete; saját test elfogadása.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	

<p>2.1. <i>Testséma tudatosítását szolgáló játékok</i></p>	<p>Testhelyzet tudatos változtatása: állások, ülések, fekvés hanyatt, háton, oldalt bemutatással és utánzással. Testrészek megkülönböztetése taktilis ingerlésre, testtájak megmutatása érintéssel. Egyszerű játéktárgyak felismerése tapintás útján. Célzott stimulációk játékok és labda adogatásával..</p>
<p>2.2. <i>Atlétikai elemek</i></p>	<p>Rövid távú futás és járás, hirtelen megállás, szóbeli instrukciók és bemutatás alapján. Futás: lassú, kötetlen; rövid, egyenletes; Futóiskola: sarokemelés, térdemelés, kanyarodás, alakzatok. Kötetlen futások. Akadályfutások (a gyermekekhez adaptált akadályokkal) Szökdelés egy és páros lábbal; helyben és haladva.</p>
<p>2.3. <i>Torna</i> A talajtorna és az atlétika alapmozgásai</p>	<p><i>Talajon, ugrószekrényen, gyűrűn, gerendán végzett mozgásformák csak digitális eszközökkel kerülnek szemléltetésre.</i></p> <p>Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok. Támaszok tornaszámoly alkalmazásával. Tornapadon járás, fordulatok. Függés bordásfalon, Gyertya kartámasszal. Négykézláb járás. Mellső és hátsó helyzetben kúszás, csúszás. Járas lábujjon, talpélen, gördülő sarkon. Fordulatok, sarokemelés, térdemelés. Dobás, csúsztatás, gurítás, rúgás megkísérlése – labdával és babzsákkal – célba, irányba és távolba. Egyensúly gyakorlatok.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, labda, kocka, baba, séta.</p>

Témakör	3. Játék	Órakeret 40 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása / fenntartása. Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés. Együttműködés, kooperáció elősegítése. Siker és kudarc elviselése képességének fejlesztése. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd”-mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcátűrés; győzelem sportszerű</p>	

megélése.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>3.1. Futó és fogójátékok – fogócska, macska és egerek stb. Átfutó játékok – Gyertek haza, ludaim!</p> <p>3.2. Énekes és mondókás körjátékok – népi gyermekjátékok</p> <p>3.3. Sor- és váltóversenyek Sor- és váltóversenyek sporteszközök (labdák) beépítésével</p> <p>3.4. Labdajátékok, versenyek A játékok során fokozatosan nehezített szabályokkal történik a játékvezetés, a tanulók haladásának függvényében. Játékok a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal: gumilabda, kislabda, gyógylabdák, kosárlabda, futball-labda</p>	<p>Egyénileg, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és/vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.</p> <p>Játékos ismerkedés a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal. Gurítások, dobások célba, irányba, feldobás, elkapás két kézzel, ölelő fogással. Labdaiskola falnál. Labda adogatása körben, zene ritmusára. Kétkezes alsó és kétkezes felső labdafogás. Érkező labda megfogása és továbbadása társnak. Adogató és kidobó csoportjátékok.</p>
Fogalmak	Fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, labda (gumi-, tenisz-, pingpong-, kosár-, röp-, kézi-, gyógy-, futball-), gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás.

Témakör	4. Versenyzés ³	Órakeret 30 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> mozgáskoordináció; társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd” mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcűrész; győzelem; portszerű megélése; egészséges versenyszellem; döntésképesség; reagáló képesség.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	

³ A versenyjátékok ütemezhetőek a diáksport és a szabadidős tevékenység idejére is.

A tehetség gondozást, az egyes sportágban tehetséget mutató gyermek – szülői egyetértéssel – szakdedzőhöz irányítását vállalhatja a testnevelés órát tartó pedagógus, de az élsport nem alapfeladat.

<p>4.1. Futó és ugróversenyek Sorversenyek Váltóversenyek</p> <p>4.2. Labdás versenyek Kidobó játék</p>	<p>A speciális igényeket figyelembe véve</p> <p>Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>Sor- és váltóversenyek szabályainak megismerése és betartása.</p> <p>Egyszerűsített sportági versenyek megismerése és végrehajtása az írott és íratlan sportszerúségi szabályok betartásával.</p> <p>Sportszerúség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, a játékok, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes.</p>

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés ⁴	Órakeret 20 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformák kialakítása.</p> <p>Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása.</p> <p>Higiénés Fejlesztési ismeretek tudatos alkalmazása, képességének és igényének erősítése.</p> <p>A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása és szokássá válásának támogatása.</p> <p>A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése.</p> <p>A tanulók betegsegtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással.</p> <p>A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; rendszeres mozgás a szabadban, „levegőzés” igénye és élvezete; döntésképeség; gyors reagálás; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, megóvása a gyermekek szintjén.</p>	
<p>Fejlesztési ismeretek</p>	<p>Fejlesztési tevékenységek</p>	
<p>5.1. Testi-lelki higiéné Relaxációs gyakorlatok Testi-lelki higiéné Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás. Az úszás elemei</p>	<p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzése.</p> <p>Testi higiénés Fejlesztési ismeretek és azok mindennapi gyakorlatának javítása.</p> <p>Lehetőség szerint az úszás elemeinek elsajátítása.</p>	
<p>5.2. Természetben üzhető sportok Valamennyi évszakban, lehetőség szerint a</p>	<p>Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása.</p> <p>Az időjárástól és a lehetőségektől függően futkározás a hóban, hógolyózás, szánkózás, hóemberépítés.</p>	

⁴ Az egészségfejlesztés témaköréhez nem csak a mozgásos aktivitás kapcsolódhat, a sajátos nevelési igényű tanulók esetében a speciális fizikai mozgáskorrekciók mellett nagy jelentőségű lehet a könnyített testnevelés és a szabad levegőn üzhető sporttevékenységek.

<p>sportfoglalkozások 30%-át töltsék szabadban a tanulók. A tornagyakorlatok kivételével valamennyi tematikai egységben szereplő feladatok a szabadban is elvégezhetőek. Túra – balesetvédelem: kullancsveszély</p>	
<p>5.3. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció (Konzultációk, tudástranszferek az illetékes szakemberek között: ortopéd szakorvos, gyógytestnevelő, gyógytornász, konduktor, szomatopedagógus. Lehetőség szerint törekvés a tanterv szerinti foglalkozásokhoz való visszatéréshez.)</p>	<p>A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartásjavító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Pihenés, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, egészséges és nem egészséges étel, káros anyag, szabad tér, szabad levegő, természet, időjárás, túra, gyógytorna.</p>

Témakör	6. Tánc	Órakeret 20 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A mozgásnyelv megalapozása. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése. Térbeli alkalmazkodás javítása. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. Muzikalitás fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p>	

Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>6.1. <i>Mozgás-narráció</i> Mozgásos dramatikus játékok Kézi játékok</p> <p>6.2. <i>Tematikus mozgások</i></p> <p>6.3. <i>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</i></p>	<p>Érzelmek elemi szintű kifejezése gesztusokkal, mozdulatokkal.</p> <p>Közös cselekvés tanári narrációra. Egyenletes löktetés: menetelés, nagymozgások negyedekre, versre és zenére.</p> <p>Negyedes lépések jobbra és balra egyénileg utánzással.</p> <p>Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok végzése.</p> <p>Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok.</p> <p>Körforma felvétele és megtartása, haladás forma megtartásával.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Téirány, állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, séta, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, gyermekdal.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végére</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – az alapvető biztonsági szabályok betartására, – testrészei megnevezésére, – testhelyzetének és a testhelyzet változásainak érzékelésére, – szökdelésekre, alap-, terpesz-, és harántállás, valamint nyak-, kar-, törzshajlítás és -körzés végzésére, ülő, fekvő testhelyzet elfoglalására (vezényszóra, bemutatás után és/vagy segítséggel), – a járás és futás közötti különbség gyakorlati differenciálására, – a tanult játékok nevének felismerésére, – empirikus szinten felismerni a labda mozgásának sajátosságait, – az alapvető higiénés követelmények betartására, – a mozgás és játék élvezetére. <p>Továbbhaladás feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerje a biztonsági szabályokat. - Erősödjön fizikailag, mozgása váljon harmonikussá, összerendezetté. - Értse az órán elhangzó utasításokat, ezeknek megfelelően cselekedjen. - Vegyen részt a mozgásos feladatokban, játéktevékenységekben, népi gyermekjátékokban.
--	--

Értékelés: 1-5 skálán történő osztályozás.

Évfolyam	3.	4.
Heti óraszám	5 óra	5 óra
Tanítási hetek száma	36 hét	36 hét
Éves óraszám	180 óra	180 óra

3–4. évfolyam

A 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek megélése, az egészséges életmódra nevelés. Az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztése az ismeretek koncentrikus bővítésével együtt történik.

Fokozott figyelmet kell fordítani az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciójára. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása a feladat.

3. évfolyam

180 óra

Témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	óraszám
Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	35
Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	35
Játék	40
Versenyzés	30
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	20
Tánc	20
Összes óraszám:	180

A 3. évfolyamon a testnevelés és sport tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek megélése, az egészséges életmódra nevelés. Az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése az Fejlesztési ismeretek koncentrikus bővítésével együtt történik.

Fokozott figyelmet kell fordítani az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciójára. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása a feladat.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés –edzettség, fittség	Órakeret 35 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motoros képességek fejlesztése. A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül). A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Egészséges testi fejlődés támogatása. Mozdalműveltség kialakítása és fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése. Mozdaligény felkeltése és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erő kifejtés és szabályozás képessége.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>Torna</i>	<p>Egyszerű fej-, nyak-, váll-, törzs-, kar-, lábgyakorlatok ütemes végzése 2 és 4 ütemben. Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés. Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban; Hajlított tartások: csípőhöz, mellkashoz, vállhoz, térdhez. Fogásmódok: alsó-és felsőfogás, madárfogás. Állások: alap, terpesz, oldalt és haránt. Mellső fekvőtámasz. Egyszerű társas és kéziszer- (labda, kötél) gyakorlatok Szergyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal. Bordásfalgyakorlatok. Mozdaligény alapformák: térdelés, ülés, fekvés.</p>	
Fogalmak	Alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és -döntés, bokafogás, hintázás (bölcső), malomkörzés, tölcserkörzés.	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 35 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Hely- és helyzetváltoztató mozgásformák kialakítása. A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása,</p>	

	<p>továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> pontos reakciók szóbeli instrukciókra; döntésképeség; szociális képességek; testhelyzet-érzékelési képesség.</p>
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
2.1. <i>Szenzomotoros koordináció</i>	Szem-kéz koordinációs játékok, versenyfeladatok – pl. szappanbuborék elkapása.
2.2. <i>Rendgyakorlatok</i>	Térköz, távköz, takarás, igazodás tartása, testfordulatok adott irányokba. Nytódás, felzárkózás. Testfordulatok helyben, ugrással. Menetelés ütem-, lépés- és távköztartással. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban.
2.3. <i>Torna</i>	<i>Talajon, ugrószekrényen, gyűrűn, gerendán végzett mozgásformák csak digitális eszközökkel kerülnek szemléltetésre.</i> Bordásfalon függő gyakorlatok. Egyensúly-gyakorlatok.
2.4. <i>Atlétika</i> Futásfajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal Kötélugrás különféle fajtái Magasugrás és távolugrás elemei Kislabdahajítás Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai	<i>Digitális eszközökkel szemléltetés:</i> Kötélugrás különféle fajtáinak gyakorlása. Magasugrás és távolugrás elemeinek gyakorlása. Kislabdahajítás állóhelyből és keresztlépéssel. Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatása különféle módokon. Futásfajták gyakorlása.
Fogalmak	Vonal, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, tarkóállás, futó- és ugróiskola, váltófutás, hajítás, belégzés-kilégzés.

Témakör	3. Játék	Órakeret 40 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása.</p> <p>Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása/fenntartása.</p> <p>Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés.</p> <p>Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása.</p> <p>Együttműködés, kooperáció elősegítése.</p> <p>Siker és kudarc elviselésének képessége.</p> <p>Versenyszellem kialakítása és fenntartása.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés, együttműködés;</p>	

	szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű megélése.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>3.1. <i>Labdás játékok</i> Dobó és elfogó játékok Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben Átadások helyben és mozgás közben Célba rúgó és célba dobó játékok</p> <p>3.2. <i>Futáson alapuló játékok</i> Futó- és fogójátékok taktikai elemekkel Sor- és váltóversenyek</p> <p>3.3. <i>Népi gyermekjátékok</i></p> <p>3.4. <i>Küzdősportok elemei</i></p>	<p>Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és /vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.</p>
Fogalmak	Játékok neve, szabály, védekezés, támadás, védő, támadó, cselezés, célba dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel.

Témakör	4. Versenyzés	Órakeret 30 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. A sportoló mint példakép megjelenítése. Képességfejlesztési fókuszok: szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; kudarcűrész; győzelem sportszerű megélése; egészséges versenyszellem; szociális kompetenciák; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség.</p>	

Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>4.1. Futó, ugró és akadályversenyek Sorversenyek Váltóversenyek</p> <p>4.2. Labdás versenyek Kosárra dobó verseny Labdavezetési verseny Kidobójáték</p>	<p><i>A sajátos igényeket figyelembe véve</i> Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek szabályinak megismerése és betartása. Sportszerűségi szabályok betartása. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése. A sportoló mint példakép elfogadása.</p>

4.3. A sportági versenyek alapjai	
Fogalmak	Páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportág, labda, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobás, futball,.

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Órakeret 20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés Fejlesztési ismeretek tudatos alkalmazására nevelés. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének felismertetése. A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással. A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; döntésképeség; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, óvása a gyermekek szintjén.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p>5.1. <i>Testi-lelki egészség</i> Relaxációs gyakorlatok Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat. Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése</p>	<p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. Testi higiénés Fejlesztési ismeretek és azok mindennapi gyakorlása.</p>	
<p>5.2. <i>Természetben űzhető sportok</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi Túra – balesetvédelem: kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem Kocogás Kerékpározás,</p>	<p>Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések megismerése és gyakorlata (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat.</p>	

<p>5.3. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</p>	<p>A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok, a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint. A tantervben foglalt, nem ellenjavalt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartás-javító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Higiéné, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, tápláló étel, hizlaló étel, egészségre káros anyag, szabad tér, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás, káros napsugárzás, kullancs.</p>

Témakör	6. Tánc	Órakeret 20 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítása a tér tárgyaival, illetve páros gyakorlatokban. Testtudat, mozgás, mozdulatlanág érzékelésének fejlesztése. Térbeli alkalmazkodás fejlesztése. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége, gesztusokkal, mozdulatokkal. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p>	
<p>Fejlesztési ismeretek</p>	<p>Fejlesztési tevékenységek</p>	
<p>6.1. Mozgás-narráció Mozgásos dramatikus játékok</p> <p>6.2. Tematikus mozgások</p>	<p>Kézjátékok. Közös cselekvés tanári narrációra. Közös cselekvés tanulói narrációra. Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok. Testtudat, mozgás, mozdulatlanág érzékelése.</p>	

<p>6.3. Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</p> <p>Fiú és lány szerepek a táncban</p>	<p>Érzelmek kifejezése nagymozgásokkal, tánclépésekkel. Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok. Különböző térformák váltása mozgással. Körformában egy lépéses csárdás lelépése, és csosszantások. Kétlépéses csárdás megismerése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése. Egyénileg és párban végzett mozgások ritmustartással.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Térirány, hanyattfekvés, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem, orr, fül, séta, forgás, sebesség, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, csárdás, rida, gyermekdal, népdal, hegedű, citera, forgás, utánlépés, keresztlépés.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 3. évfolyam végére</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – felismerni és használni a legfontosabb kézi- és tornaszereket, – vezényszóra egyszerű mozgás(sor)végrehajtására, – tartáshelyzetek felvételére, – irány, ütem tartására, – labdával irányított dobások, rúgások kivitelezésére, – a játékszabályok betartására, – aktív részvételre a közös játékokban, – a gyakorolt mozgáselemek – teste és ruházata tisztán tartására, – a minőségi ételek felismerésére, – egyszerű relaxációs gyakorlatok irányítás melletti elvégzésére, – egyszerű tánc lépés utánzására bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján, – gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során. <p>Továbbhaladás feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Törekedjenek az utasításoknak megfelelő rendgyakorlati formák gyors, pontos és gazdaságos végrehajtására. -Legyenek képesek megközelítően helyes ütemben végezni a megismert két és négyütemű gyakorlatokat. -A gyakorlat kivitelezésénél törekedjenek a minimális egyensúlyvesztésre, valamint legyenek képesek egyensúlyvesztésre esetén megfelelő korrekcióra. -Javuljon a labdaátadások célba dobások pontossága. -Vegyen részt egyszerű lépésekből álló körtáncokban.
---	--

Értékelés: 1-5 skálán történő osztályozás.

4. évfolyam

180 óra

Témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	óraszám
Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	35
Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	35
Játék	40
Versenyzés	30
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	20
Tánc	20
Összes óraszám:	180

A 4. évfolyamon a testnevelés és sport tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek megélése, az egészséges életmódra nevelés. Az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése az Fejlesztési ismeretek koncentrikus bővítésével együtt történik.

Fokozott figyelmet kell fordítani az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciójára. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása a feladat.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés –edzettség, fittség	Órakeret 35 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motoros képességek fejlesztése. A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül). A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Egészséges testi fejlődés támogatása. Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése. Mozgásigény felkeltése és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erő kifejtés és szabályozás képessége.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>Torna</i>	<p>Egyszerű fej-, nyak-, váll-, törzs-, kar-, lábgyakorlatok ütemes végzése 2 és 4 ütemben. Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés. Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban; Hajlított tartások: csípőhöz, mellkashoz, vállhoz, térdhez.</p>	

	<p>Fogásmódok: alsó-és felsőfogás, madárfogás. Állások: alap, terpesz, oldalt és haránt. Mellső fekvőtámasz. Egyszerű társas és kéziszer- (labda, kötél) gyakorlatok Szergyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal. Bordásfalgyakorlatok. Mozgásos alapformák: térdelés, ülés, fekvés.</p>
Fogalmak	<p>Alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és -döntés, bokafogás, hintázás (bölcső), malomkörzés, tölesérkörzés.</p>

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Órakeret 35 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Hely- és helyzetváltoztató mozgásformák kialakítása. A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> pontos reakciók szóbeli instrukciókra; döntésképeség; szociális képességek; testhelyzet-érzékelési képesség.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>2.1. Szenzomotoros koordináció</i>	Szem-kéz koordinációs játékok, versenyfeladatok – pl. szappanbuborék elkapása.	
<i>2.2. Rendgyakorlatok</i>	Térköz, távköz, takarás, igazodás tartása, testfordulatok adott irányokba. Nyitódás, felzárkózás. Testfordulatok helyben. Menetelés ütem-, lépés- és távköztartással. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban.	
<i>2.3. Torna</i>	<p><i>Talajon, ugrószekrényen, gyűrűn, gerendán végzett mozgásformák csak digitális eszközökkel kerülnek szemléltetésre.</i></p> Támaszgyakorlatok talajon. Guruló átfordulás előre-hátra. Gyűrűn és bordásfalon függő gyakorlatok. Egyensúly-gyakorlatok.	
<i>2.4. Atlétika</i> Futásfajták: terep, lassú,	<i>Digitális eszközökkel kerülnek szemléltetésre:</i> Kötélugrás különféle fajtáinak gyakorlása.	

<p>egyenletes, változó iramú, állórajttal Kötélugrás különféle fajtái Magasugrás és távolugrás elemei Kislabdahajítás Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módosítatai</p>	<p>Magasugrás és távolugrás elemeinek gyakorlása. Kislabdahajítás állóhelyből és keresztlépéssel.</p> <p>Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatása különféle módokon.</p> <p>Futásfajták gyakorlása.</p>
Fogalmak	Vonal, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, tarkóállás, futó- és ugróiskola, váltófutás, hajítás, belégzés-kilégzés.

Témakör	3. Játék	Órakeret 40 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása/fenntartása. Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés. Játékszabályok által az elemi döntésképesség és szabálytudat kialakítása. Együttműködés, kooperáció elősegítése. Siker és kudarc elviselésének képessége. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű megélése.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p><i>3.1. Labdás játékok</i> Dobó és elfogó játékok Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben Átadások helyben és mozgás közben Célba rúgó és célba dobó játékok</p> <p><i>3.2. Futáson alapuló játékok</i> Futó- és fogójátékok taktikai elemekkel Sor- és váltóversenyek</p> <p><i>3.3. Népi gyermekjátékok</i></p> <p><i>3.4. Küzdősportok elemei</i></p>	<p>Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és /vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.</p>	
Fogalmak	Játékok neve, szabály, védekezés, támadás, védő, támadó, cselezés, célba	

dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel.

Témakör	4. Versenyzés	Órakeret 30 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében.</p> <p>A sportoló mint példakép megjelenítése.</p> <p>Képességfejlesztési fókuszok: szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; kudarcátűrés; győzelem sportszerű megélése; egészséges versenyszellem; szociális kompetenciák; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség.</p>	

Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>4.1. Futó, ugró és akadályversenyek Sorversenyek Váltóversenyek</p> <p>4.2. Labdás versenyek Kosárra dobó verseny Labdavezetési verseny Kidobójáték</p> <p>4.3. A sportági versenyek alapjai</p>	<p><i>A sajátos igényeket figyelembe véve</i></p> <p>Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>Sor- és váltóversenyek szabályinak megismerése és betartása.</p> <p>Sportszerűségi szabályok betartása.</p> <p>Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése.</p> <p>A sportoló mint példakép elfogadása.</p>
Fogalmak	Páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportág, labda, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobós, futball,.

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Órakeret 20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés.</p> <p>Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása.</p> <p>Higiénés Fejlesztési ismeretek tudatos alkalmazására nevelés.</p> <p>A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének felismertetése.</p> <p>A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése.</p> <p>A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással.</p> <p>A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény;</p>	

	döntésképeség; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, óvása a gyermekek szintjén.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>5.1. <i>Testi-lelki egészség</i> Relaxációs gyakorlatok Testi higiéne tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat. Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése</p>	<p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. Testi higiéne Fejlesztési ismeretek és azok mindennapi gyakorlása.</p>
<p>5.2. <i>Természetben űzhető sportok</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi Túra – balesetvédelem: kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem Kocogás Kerékpározás,</p>	<p>Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések megismerése és gyakorlata (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat.</p>
<p>5.3. <i>Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i></p>	<p>A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok, a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint. A tantervben foglalt, nem ellenjavalt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartás-javító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>
Fogalmak	Higiéne, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, tápláló étel, hizlaló étel, egészségre káros anyag, szabad tér, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás, káros napsugárzás, kullancs.

Témakör	6. Tánc	Órakeret 20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése. Rőtönzés és együttműködés képességének kialakítása. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítása a tér tárgyaival, illetve páros gyakorlatokban. Testtudat, mozgás, mozdulatlanág érzékelésének fejlesztése.</p>	

	<p>Térbeli alkalmazkodás fejlesztése. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége, gesztusokkal, mozdulatokkal. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p>
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>6.1. <i>Mozgás-narráció</i> Mozgásos dramatikus játékok</p> <p>6.2. <i>Tematikus mozgások</i></p> <p>6.3. <i>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</i> Fiú és lány szerepek a táncban</p>	<p>Kézjátékok. Közös cselekvés tanári narrációra. Közös cselekvés tanulói narrációra. Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése. Érzelmek kifejezése nagymozgásokkal, tánclépésekkel. Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok. Különböző térformák váltása mozgással. Körformában egy lépéses csárdás lelépése, és csosszantások. Kétlépéses csárdás megismerése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése. Egyénileg és párban végzett mozgások ritmustartással.</p>
Fogalmak	<p>Térirány, hanyattfekvés, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem, orr, fül, séta, forgás, sebesség, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, csárdás, rida, gyermekdal, népdal, hegedű, citera, forgás, utánlépés, keresztlépés.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 4. évfolyam végére</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – felismerni és használni a legfontosabb kézi- és tornaszereket, – vezényszóra egyszerű mozgás(sor)végrehajtására, – tartáshelyzetek felvételére, – irány, ütem tartására, – labdával irányított dobások, rúgások kivitelezésére, – a játékszabályok betartására, – aktív részvételre a közös játékokban, – a gyakorolt mozgáselemek – teste és ruházata tisztán tartására, – a minőségi ételek felismerésére, – egyszerű relaxációs gyakorlatok irányítás melletti elvégzésére,
---	--

	<ul style="list-style-type: none">– egyszerű tánc lépés utánzására bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján,– gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során. <p>Továbbhaladás feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none">-Törekedjenek az utasításoknak megfelelő rendgyakorlati formák gyors, pontos és gazdaságos végrehajtására.-Legyenek képesek megközelítően helyes ütemben végezni a megismert két és négyütemű gyakorlatokat.-A gyakorlat kivitelezésénél törekedjenek a minimális egyensúlyvesztésre, valamint legyenek képesek egyensúlyvesztésre esetén megfelelő korrekcióra.-Javuljon a labdaátadások célba dobások pontossága.-Vegyen részt egyszerű lépésekből álló körtáncokban.
--	---

Értékelés: 1-5 skálán történő osztályozás.