

Helyi tanterv az általános iskola 5–8. 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/halmozottan sérült (látássérült, enyhe értelmi fogyatékos) tanulók számára készült.

Témakör – évfolyam	5.	6.	7.	8.
I. MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, EDZETTSÉG, FITTSÉG	33	32	35	35
II. MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS	40	40	45	45
III. JÁTÉK	32	33	35	35
IV. VERSENYZÉS	32	32	35	35
V. PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS	25	25	30	30
VI. TÁNC	18	18	-	-
ÖSSZESEN	180	180	180	180

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

5 - 8. évfolyam

FEJLESZTENDŐ CÉLOK:

- Az egészséges testi fejlődés elősegítése, a tanulók egészséges életmódra szoktatása.
- A változatos mozgásformák alkalmazási készségének fejlesztése, az alapvető mozgásműveltség igényének felkeltése.
- A tanulók cselekvésbiztonságának fokozása, a motorikus képességek fejlesztése.
- A mozgási- és cselekvési igény felkeltése és fenntartása.
- Az egészséges életmód és rendszeres fizikai aktivitás igényének megalapozása.
- A rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése.

FEJLESZTENDŐ FELADATOK:

- Neveljen a testnevelés eszközeivel egészséges életmódra.
- Sajátíttassa el a különféle mozgásos alaptechnikákat, hely- és helyzetváltoztatási képességeket.
- Fejlessze a mozgásos játékkészséget.
- Ismertesse meg és gyakoroltassa néhány sportjáték szabályait és technikáját.
- Biztosítsa a feltételeket a kondicionális és koordinációs képességek, a mozgásos cselekvésbiztonság fejlődéséhez.
- Meghatározott tánclépések elsajátítása zenei kísérettel.

FEJLESZTENDŐ KÉSZSÉGEK, KÉPESSÉGEK, ATTITÚDOK:

- Általános kondicionális (erő-, állóképesség, gyorsaság) és koordinációs (futó, ugró, dobó ügyesség, hajlékonyság, lazaság, rugalmasság, egyensúlyérzék, téri tájékozódás) képességek.
- Torna, az atlétika és sportjátékok szerkezelési képességei.
- A mozgásminták helyzethez igazított alkalmazási képessége.
- A mozgásszabályozó képesség.
- Játék készség és sportági képességek: mozgás-kombináció, konstruktív emlékezet, helyzetfelismerő és cselekvéses gondolkodás.
- Állóképesség, kitartás, együttműködés, egészséges versenyszellem, önkifejezés, önállóság a táncon keresztül is.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

5. évfolyam

FEJLESZTENDŐ CÉLOK:

- A sportágak alapmozgásainak megismertetésével a tanulók igényének kialakítása a rendszeres testmozgásra.
- A tanulók munkabíró képességének növelése.
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása/fenntartása.
- Egyszerű mozgásformák végrehajtása.
- A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése
- A mozgásos ügyetlenség további korrekciója

FEJLESZTENDŐ FELADATOK:

- A képességek (mozgásformák, technikák) játékos feladatrendszerben történő kialakítása és állandó továbbfejlesztése.
- Sportágtechnikai elemek megismerése.
- Az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.
- A tantárgy szakkifejezéseinek fogalmi tisztázására és a szókincsbővítésre.
- Az erkölcsi nevelés, az önismeret, a másokért való felelősségvállalás képességének fejlesztése.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

- Matematika – szerialitás és relációk
- Magyar nyelv és irodalom – viszonzyszavak, az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.
- Természettudomány– emberi test, egészséges életmód
- Természettudomány - emberi test, pozitív higiénés szokások
- Történelem: Ókor, Görögország, Olimpia
- Erkölcstan – emberi erények, kitartás, akarat
- Ének-zene: zenehallgatás, népzene, gyermekdalok

FEJLESZTENDŐ KÖVETELMÉNYEK:

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

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

- Értse meg és alkalmazza a tanult gyakorlatok, feladatok eredményes végrehajtásához szükséges szakkifejezéseket, utasításokat.
- Válgjon képesség a szervezést elősegítő gyakorlatok fegyelmezett végrehajtására.
- Ismerje a mozgáslehetőségeket az egyes sportszereken és szerkombinációkon.
- Segítségnyújtás mellett képes legyen összetettebb gimnasztikai elemek kivitelezésére.
- Tudja a futások, járások különböző formáit.
- Legyen képes futás közben a felgyorsulásra, a sebesség, a lendület fokozására.
- Tudjon futás közben akadályokat leküzdeni – adottságainak megfelelően.
- Sajátítsa el az ugrások jellemző mozgásösszetevőit – alkalmazza fejlettségének megfelelően.
- Sajátítsa el az ugrások jellemző mozgásösszetevőit – alkalmazza fejlettségének megfelelően.
- Tudja a hajító mozdulatot pontosan kivitelezni.
- Tudjon három elemből álló összefüggő talajgyakorlatot végrehajtani.
- Tudjon egyfajta szekrényugrást végrehajtani – tanári segítségnyújtás mellett.
- Alkalmazza a megszerzett labdakészséget a megismert szabályok szerint.
- Vegyen részt szívesen játékokban, versenyeken.
- Működjön együtt csoporttársaival a szabályokat betartva.
- Viselje el a kudarcot, fogadja el a jobbik győzelmét.
- Legyen képes a higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására.
- Legyen képes a zenével szinkronban mozgásra.
- Legyen képes a tánc mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

Témakör	Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	Fejlesztendő kompetenciák képességek, készségek, attitűdök
I. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség RENDGYAKORLATOK Sorakozások, nyitódások, zárkózások Járás, menetelés	Sorakozások, nyitódások, zárkózások vezényszóra, sor- és oszlopalakzatban térforma felvételéhez elbontásához. Menetelés ütem- és lépéstartással. Megindulás, megállás két ütem alatt. Fejlődések kettes oszlopba, helyben és járás közben vezényszóra. Testfordulatok: jobbra át, balra át, hátraarc	Rendgyakorlatok, szervezési gyakorlatok pontos, fegyelmezett végrehajtása.	Koordinációs képességek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási képesség. Testtudat – saját test és eszközök szerepének felismerése az edzettségben.
GIMNASZTIKA Bemelegítés, erőnlét fejlesztése: - kar és vállgyakorlatok - törzsgyakorlatok - lábgyakorlatok Szabad-, társas-, szer- és kéziszergyakorlatok	Határozott formájú, 4-8 ütemű szabadgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből. Nagy izomcsoportok erejét növelő összetett gimnasztikai gyakorlatok. Társas gyakorlatok, társhordások. Kéziszer-gyakorlatok: tornabottal, ugrókötéllal, medicinlabdával Gimnasztika zenére.	A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Koordinációs képességek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási és ritmus képesség. Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképesség és fittség növelése érdekében.
II. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás ATLÉTIKA Járások Futások Ugrások Dobások, hajítások	Járások előre, hátra, akadályok kerülésével. Kitartó, gyors- és iramfutások a futóiskola feladatainak beiktatásával. Távolugrás guggoló technikával, elugró sávból. Magasugrás lépő technikával – lendítő láb tudatosítása, rögzítése. Kislabdahajítás távolba, rövid nekifutással, dobóterpeszbe szökkenéssel. Célba dobás vízszintes és függőleges célba, eltérő nagyságú és súlyú labdával.	Az alapmozgások technikai gyakorlása; törekvés a minél jobb eredmény elérésére. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Kondicionális képesség: erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztés. Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése az atlétika jellegű feladatokban.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

<p>TORNA Támasz- és függésgyakorlatok Talajtorna</p> <p>Egyensúlygyakorlatok</p>	<p>A statikus és dinamikus talajtorna elemek technikájának tökéletesítése. Gurulóátfordulás különböző kiinduló helyzetekből és befejező helyzetekbe.</p> <p>Fejállás. Elemkapcsolások.</p> <p>Támaszugrások 3-4 részes szekrényen. Függőleges leugrás, repülés közben lábfelhúzás, terpesztés, testfordulatdifferenciáltan. Zsugorkanyarulatú átugrás tetszőleges oldalra.</p> <p>Bátorugrás – a fejlettségi szint szerint.</p> <p>Kontraindikációk elkerülése.</p> <p>Kötélmászás teljes magasságig.</p> <p>Érintő magas gyűrűn egyszerű elemek: fészek, zsugortestű lefüggés.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok 2 számoly magasságában lévő tornapad merevítő gerendáján, mélyugrással összekapcsolva.</p>	<p>A gyakorlatok technikailag helyes és megközelítőleg szép tartással való végrehajtása.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Koordinációs képesség: térbeli tájékozódó képesség, kinezetikus érzékelés, egyensúlyozási, mozgásátállító képesség fejlesztése.</p> <p>Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban.</p>
<p>III. Játékok Labdavezetés</p> <p>Adogatások</p>	<p>Labdarúgás, kosárlabdázás, floorball és zsinórlabda könnyített szabályokkal. Alaptechnikák elsajátítása labdával és labda nélkül (megindulás, megállás irányváltoztatás felugrás, leérkezés).</p> <p>Labdaátadások átvételek, labdavezetés, irány- és iramváltásokkal, lábbal illetve egy és két kézzel, valamint ütővel álló és mozgó társnak. Védekezés, támadás, játék helyzetben, kapura rúgás, kosárra dobás alaptechnikával. Háló fölött történő labdaátadás.</p>	<p>Sportjátékok gyakorlása, szabályok betartása, sportszerű küzdelem kialakítása.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Kondicionális képesség: reakció gyorsaság fejlesztése. Kezdeményezőkétség fejlesztése.</p> <p>Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés.</p> <p>Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.</p>
<p>IV. Versenyek Futó- és fogójátékok Sor- és váltóversenyek Küzdőjátékok Labdás testnevelési játékok</p>	<p>Futó- és fogójátékok szabálmódosításokkal.</p> <p>Sor- és váltóversenyek kéziszerrek, akadályok beiktatásával.</p> <p>Kosárlabda előkészítő játékok: pontszerző, számolylabda, stb.</p> <p>Küzdőjátékok társ-társ ellen, illetve csapatban.</p>	<p>Játékszabályok betartása, győzelem vagy vereség helyes értékelése.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Kondicionális és koordináció fejlesztés. Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása.</p>

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

<p>V. Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<p>1. A mozgás, mint életforma Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, callanetics, talajtorna, pilates).</p> <p>2. Testi-lelki egészség Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok. Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése.</p> <p>3. Természetben űzhető sportok: labdajátékok, futóversenyek, téli foglalkozás, szánkózás, hógolyózás és hófoci az udvaron.</p>	<p>Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák megismerése és végzése. A relaxáció mint a lelki egészség-megőrzése egyik eszközének felismerése. Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre. Prevenióra törekvés az életvezetésben, baleset-megelőzésben Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás fontosságának belátása. Biztonságra és környezettudatosságra törekvés.</p>	<p>Koordinációs képesség fejlesztés: mozgásátállító- alkalmazkodó képesség. Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója.</p>
<p>VI. Tánc Kézi játékok Énekes-táncos játékok (gyerekjátékok, leánykarikázók mozgásanyaga, szokásrendszere; egyenletes lüktetésű zenei és táncmotívumok illesztése egymáshoz) Népi,régi stílusú táncok (ugrós, legényes táncok; páros forgató típusú lépések; forgató mozgáscsoportjai) Lánc körtáncok</p>	<p>A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése. Térbeli alkalmazkodás. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztésére. Metrum, tempó ritmus alkalmazásának képessége. Helyes testtartás automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztalása.</p>	<p>Közös cselekvés tanári narrációra.</p>	<p>Személyes és társas folyamatok megélése. Koordinációs képesség fejlesztése: térbeli tájékozódó képesség, ritmusképesség, mozgásalkalmazkodó, mozgástanulás képessége.</p>
<p>KÖNYÍTETT TESTNEVELÉS</p>	<p>Testtartást javító gyakorlatok</p>	<p>Tartás- és mozgásjavító, korrigáló gyakorlatok egyénre szabottan.</p>	<p>Koordinációs képességfejlesztés: mozgásszabályzó, mozgásátállító, mozgástanulási képesség.</p>

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

TOVÁBB HALADÁS FELTÉTELEI:

A tanuló képes

- összetett mozgások, 4-8 ütemű tornagyakorlatok végrehajtására,
- a testnevelés szakszavainak értésére (passzív szókincs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- gyors futásra, magas- és távolugrás megkísérlésére,
- a mellúzás megkísérlésére, helyes légzéstechnikával,
- a labda átvételére és átadására,
- a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban,
- higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására,
- egyszerű tánclépésekre bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján,
- zenével szinkronban mozgásra,
- a tánc mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.

ÉRTÉKELÉS: 1-5 SKÁLÁN TÖRTÉNŐ OSZTÁLYOZÁS.

6. évfolyam

FEJLESZTÉSI CÉL:

- A fizikai képességek, a mozgáskultúra fejlesztése.
- A sportjátékokban a pozitív személyiségjegyek és az együttműködési készség erősítése.
- Higiénés ismeretek tudatos és rutinszerű alkalmazására nevelés.
- Mozgásformák készségszintre emelése.
- Mozgásos ügyetlenség további korrekciója.
- A tanuló és szociáliskörnyezete számára egyaránt kedvező attitűdök megszilárdítása.

FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Mind a képességek, mind a készségek folyamatos alkalmazása az egyre bonyolultabb feladatokat, játékhelyzeteket tartalmazó játékokban.
- Erőkifejtés és annak szabályozása sporttevékenység közben.
- Erő, állóképesség, gyorsaság és az ügyesség növelése
- A motoros képességek fejlesztése által, pozitív transzferhatást kifejtése a tanulók egyéni boldogulására.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

- Erkölcsi nevelés, önismeret, másokért való felelősségvállalás

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

- Matematika – szerialitás és relációk
- Magyar nyelv és irodalom – viszonyszavak, dramatizálás, az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.
- Természettudomány– emberi test, egészséges életmód, pozitív higiénés szokások
- Történelem Ókor, Görögország, Olimpia
- Matematika – szerialitás és relációk
- Erkölcsstan – emberi erények, kitartás, akarat
- Hon-és népismeret-népi gyermekjátékok, néphagyományok
- Ének-zene: zenehallgatás, népzene, gyermekdalok

FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- Az eddig tanult rendgyakorlatokat hajtsa végre, értse meg az utasításokat, vezényszavakat.
- Legyen képes 4 ütemű gimnasztikai gyakorlatokat végrehajtani eszközzel.
- A testnevelés szavainak értése (passzív szókinccs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra
- Tudjon a távolságnak megfelelően gyorsan és kitartóan futni 6-8 percig.
- Sajátítsa el az ugrások sajátos mozgásösszetevőit.
- Tudja a hajító mozdulatot pontosan kivitelezni.
- Talajtornában törekedjen az elsajátított gyakorlatok összefüggő, biztos végrehajtására.
- Alkalmazza a labda birtokbavételének és továbbításának legegyszerűbb változatait kézzel, lábbal.
- Tudja játék közben is alkalmazni a tanult technikai elemeket.
- Tudjon játék közben tartósan figyelni, összpontosítani és gyorsan reagálni.
- A könnyített vagy gyógytestnevelésben részt vevő tanuló irányítás mellett pontosan végezze a számára előírt korrigáló gyakorlatokat.
- Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója.
- Legyen képes a higiénés ismeretek rutinszerű alkalmazására.
- Legyen képes a zenével szinkronban mozgásra.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

- Legyen képes a tánc, mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.

Témakör	Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	Fejlesztendő kompetenciák képességek, készségek, attitűdök
I. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség Sorakozások, nyitódások, zárások Járás, menetelés Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban	Nyitódások, zárkózások, fejlődések és szakadozások járások közben: a tér- és távköz pontos felvétele. Testfordulatok: jobbra át, balra át, hátra arc két ütemben Átmenet járásból futásból ütemre, lépéstartással menetelésbe, majd megállás két ütemre.	Rendhagyó gyakorlatok, szervezési gyakorlatok pontos, fegyelmezett végrehajtása.	Koordinációs képességek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási képesség. Testtudat – saját test és eszközök szerepének felismerése az edzettségben.
GIMNASZTIKA Bemelegítés, erőnlétfejlesztés: - kar- és vállgyakorlatok - törzsgyakorlatok - lábgyakorlatok Szabad-, társas-, szer- és kéziszergyakorlatok	Kötetetlen és határozott formájú, 2-4-8 ütemű szabadgyakorlatok kéziszer alkalmazásával is, egyénileg és párban. Bordásfal, padgyakorlatok. Testtartásjavító, erősítő, nyújtó-lazító és légző gyakorlatok. Zenés gimnasztika, táncos elemekkel is.	A testnevelés szakkifejezésének ismerete, utasítások végrehajtása. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Koordinációs képességek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási és ritmus képesség. Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképesség és fittség növelése érdekében.
II. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás ATLÉTIKA Járások Futások Ugrások Dobások, hajítások	6-8 perces kitartó futás. Futások akadálykerüléssel, a futóiskola elemeinek alkalmazásával. Gyors- és iramfugások álló és térdelőrajttal. Rajt és futóversenyek rövidtávon. Ugró- és szökdelőiskola, tömött labdák illetve zsámolyok felett. Távolugrás guggoló technikával elugrósávból, teljes rohammal – az elrugaszkodó láb tudatosítása. Magasugrás lépőtechnikával, optimális nekifutási szögéből lendítő láb tudatosítása. Kislabdahajítás távolba rövid nekifutás után kitámasztás, csípő beforgatással, a helyes technika bevésése.	Az alapmozgások technikai gyakorlása. Törekvés a minél jobb eredmény elérésére. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Kondicionális képesség: erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztés. Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése az atlétika jellegű feladatokban.

<p>TORNA Támasz- és függésgyakorlatok Talajtorna</p> <p>Egyensúlygyakorlatok</p>	<p>A statikus és dinamikus talajtorna elemek technikájának tökéletesítése. Gurulóátfordulás különböző kiinduló helyzetekből és befejező helyzetekbe.</p> <p>Fejállás és kézenállási kísérletek segítő alkalmazásával.</p> <p>Elemkapcsolások. Támaszugrások 3-4 részes szekrényen.</p> <p>Függőleges leugrás, repülés közben lábfelhúzás, terpesztés, testfordulat-differenciáltan. Zsugorkanyarlati átugrás tetszőleges oldalra. Bátorugrás – a fejlettségi szint szerint.</p> <p>Kontraindikációk elkerülése.</p> <p>Kötélmászás teljes magasságig.</p> <p>Érintő magas gyűrűn egyszerű elemek: fészek, zsugortestű lefüggés.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok 2 számoly magasságában lévő tornapad merevítő gerendáján, mélyugrással összekapcsolva.</p>	<p>A gyakorlatok technikailag helyes és megközelítőleg szép tartással való végrehajtása.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Koordinációs képesség: térbeli tájékozódó képesség, kinezetikus érzékelés, egyensúlyozási, mozgásátállító képesség fejlesztése.</p> <p>Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban.</p>
--	--	---	---

<p>III. Játékok Labdavezetés</p> <p>Adogatások</p>	<p>Labdarúgás, kosárlabdázás, floorball és zsinórlabda nehezedő technikával és szabályokkal. Alaptechnikák gyakorlása labdával és labda nélkül.</p> <p>Labdavezetés, irányítás- és iramváltásokkal, labdaátadások lábbal, illetve egy és két kézzel, álló és mozgó társnak; védekezés, támadás, játékhelyzetben, kapura rúgás, kosárra dobás, kapura ütés alaptechnikával.</p> <p>Röplabda alapérintései.</p>	<p>Sportjátékok gyakorlása, szabályok betartása, sportszerű küzdelem kialakítása.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Kondicionális képesség: reakció gyorsaság fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőkézség fejlesztése.</p> <p>Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés. Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.</p>
<p>IV. Versenyzés Futó- és fogójátékok Ugróiskola Sor- és váltóversenyek Küzdőjátékok Labdás testnevelési játékok</p>	<p>Futó- és fogójátékok szabálymódosításokkal.</p> <p>Sor- és váltóversenyek kéziszerrek, akadályok beiktatásával.</p> <p>Kosárlabda előkészítő játékok: pontszerző, számolylabda, kosárra dobóverseny, stb.</p> <p>Zsinórlabdázás alapvető játékelemekkel, egyszerűsített szabályokkal, sportági labdával.</p> <p>Kidobó játékok. Küzdőjátékok társ-társ ellen, csapatban.</p>	<p>Játékszabályok betartása, győzelem vagy vereség helyes értékelése.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Kondicionális és koordináció fejlesztés. Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása.</p>

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

<p>V. Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A mozgás, mint életforma Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, callanetics, talajtorna, pilates). 2. Testi-lelki egészség Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok. Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. 3. Természetben űzhető sportok: labdajátékok, futóversenyek, téli foglalkozás, szánkózás, hógolyózás és hófoci az udvaron. 	<p>Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák megismerése és végzése. A relaxáció mint a lelki egészség-megőrzése egyik eszközének felismerése. Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre. Prevencióra törekvés az életvezetésben, baleset-megelőzésben Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás fontosságának belátása. Biztonságra és környezettudatosságra törekvés.</p>	<p>Koordinációs képesség fejlesztés: mozgásátállító- alkalmazkodó képesség. Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója.</p>
<p>VI. Tánc Élő és felvett színházi, tánc- és mozgásszínházi, köztük társaik, vagy más tanulók által készített produkciók – megtekintésére. Technikai gyakorlatok: induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok. Járás-fordulat elemekkel térbeli kompozíció készítése egyénileg vagy csoportosan. Új stílusú táncok (verbunk és csárdás táncok megismerése)</p>	<p>Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására a tér tárgyaival, illetve páros gyakorlatokban; Új és legújabb tánc irányzatok. A társas tánc etikettjének néhány alapeleme. Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége gesztusokkal, mozdulatokkal. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására.</p>	<p>Közös cselekvés tanári narrációra. Táncprodukciók gyűjtése, a tánc, mint művészet értékelése.</p>	<p>Személyes és társas folyamatok megélése. Koordinációs képesség fejlesztése: térbeli tájékozódó képesség, ritmusképesség, mozgásalkalmazkodó, mozgástanulás képessége.</p>
<p>KÖNNYÍTETT TESTNEVELÉS</p>	<p>Testtartást javító gyakorlatok</p>	<p>Tartás- és mozgásjavító, korrigáló gyakorlatok egyénre szabottan.</p>	<p>Koordinációs képességfejlesztés: mozgásszabályzó, mozgásátállító, mozgástanulási képesség</p>

TOVÁBB HALADÁS FELTÉTELEI:

A tanuló képes

- összetett mozgások, 4-8 ütemű tornagyakorlatok végrehajtására,
- a testnevelés szakszavainak értésére (passzív szókincs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- gyors futásra, magas- és távolugrás megkísérlésére,
- a mellúzás megkísérlésére, helyes légzéstechnikával,
- a labda átvételére és átadására,
- a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban,
- higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására,
- egyszerű tánclépésekre bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján,
- zenével szinkronban mozgásra,
- a tánc mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.

ÉRTÉKELÉS: 1-5 SKÁLÁN TÖRTÉNŐ OSZTÁLYOZÁS.

7. évfolyam

FEJLESZTÉSI CÉLOK:

- Pozitív viszonyulások kialakulásainak elősegítése a serdülő- és ifjúkor közötti átmenet időszakában.
- Aerob és anaerob képességfejlesztés.
- az erkölcsi és önismereti nevelés, a másokért való felelősségvállalás képezze alapját a tanulók boldogulásának.
- a mozgás, a sport életmódbeli elemmé válása
- az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése azért, hogy a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- A mozgásos tevékenységek, higiénés szokások fontosságának tudatosítása, kapcsolatteremtő és kommunikációs képességek fejlesztése a testnevelés és sport sajátos eszközein keresztül.
- A természettudományos kompetencia a mindennapi élet természettudományi műveltségeként, egészségvédelmi, betegség-és baleset megelőzési ismeretként legyen jelen a testnevelésben és a sportban.
- a kooperáció és a sportszerűség gyakorlattá válása, a pozitív attitűdök megerősödése

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

- az erkölcsi és önismereti nevelés, a másokért való felelősségvállalás

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

- Matematika – szerialitás és relációk
- Magyar nyelv és irodalom – viszonyszavak, dramatizálás, a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincsbővítés, az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.
- Természettudomány – emberi test, egészséges életmód, pozitív higiénés szokások, egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; rendszeresség.
- Történelem Ókor, Görögország, Olimpia
- Erkölcstan – emberi erények, kitartás, akarat
- Hon-és népismeret-néphagyományok
- Ének-zene: ütemezés, zenehallgatás, népzene, relaxációs zenék

FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- Váljék igényévé a rendszeres testmozgás.
- Legyen képes a tanult alaki és gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtására.
- Legyen képes technikai váltásra a gyors, valamint a tartós futás esetén (lendületi, gördülőtechnika).
- Mutasson fel önmagához viszonyítva mérhető javulást ugró- és dobóteljesítményben, valamint állóképességben, kitartásban, ügyességben.
- Tudja légzését szabályozni különböző mozgásos helyzetekben.
- Legyen képes a zene és a mozgás elemi összehangolására.
- Ismerje és tartsa be a mozgások kivitelezésénél a baleset-megelőzés szabályait.
- Ismerje két sportág játékszabályait.
- Legyen képes a labda céltudatos irányítására,
- Tanúsítson sportszerű magatartást játék közben.
- Legyen képes a begyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti, önálló alkalmazására.
- Legyen képes a higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazására.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

Témakör	Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	Fejlesztendő kompetenciák képességek, készségek, attitűdök
I. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Sorakozások: kétsoros vonalba, kettes oszlopba. Alakzatok, alakzatváltások: félkör, köralakítás vonalból, oszlopból. Sorbontások, fejlődések párokban, járásban. Menetelések átmenetek: járásból, futásból. Testfordulatok járás közben.	A megismert rendgyakorlatok helyes, fegyelmezett végrehajtása.	Koordinációs képességek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási képesség. Testtudat – saját test és eszközök szerepének felismerése az edzettségben.
GIMNASZTIKA	4-8 ütemű szabadgyakorlatok: alapformák, összetett gimnasztikai elemek. Mozdás közben végzett szabadgyakorlatok: járásban, lassú futásban. Páros, társas, kéziszerrel, sporteszközhöz kapcsolódva végzett bemelegítő gyakorlatok. Légző gyakorlatok. Zenés gimnasztika.	Mozgásműveltséget fejlesztő gyakorlatok végrehajtása. Zenés gimnasztikai gyakorlatok fejlesztése. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Koordinációs képességek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási és ritmus képesség. Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképesség és fittség növelése érdekében.
II. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás ATLÉTIKA Rajtok Ugrások Dobások	Futások kerüléssel, átugrással, jelre végzett feladatokkal, fokozódó tempóban, növekvő időtartamig váltással. Álló- és térdelőrajt: rajtversenyek. Ugrások: helyből, sorozatban Távolugrás guggoló technikával, elugró deszkáról közepes és teljes rohammal. Magasugrás: lépő technikával, optimális lelapulás, kitámasztás és lendítés, elrugaszkodás – fejlettség szerint. Dobások: kislabda hajtás keresztlépéssel, lendületes nekifutás után távolba: keresztlépés, kitámasztás, csípőforgatás, kidobószög, utánlépés.	Az atlétikai alapmozgásos technikai gyakorlása. A mozgáskontroll gyakorlása. Futás: helyes futótempó megválasztása – erőbeosztás, tudatosítás Ugrások: helyes technika alkalmazása Balesetmentes talajfogás alkalmazása. Dobások: helyes szerkezelés és dobótechnikai alkalmazása A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Kondicionális képesség: erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztés. Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, tovább fejlesztése az atlétika jellegű feladatokban.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

TORNA Talajtorna Szerugrások Szergyakorlatok	Ismert talajforma elemek összekapcsolása, összefüggő talajgyakorlat bemutatása. Fejenállás nyújtott testtel. Kézenállás falnál, segítővel. Sorozatgurulások. Szekrényugrások: kismacska bátorugrás. A szekrény 4. rekeszállásban dobantó használata javasolt (differenciáltan). Érintő magas gyűrűn, két elem: a nyújtott testű és hátsó lefüggés összekapcsolása. Függésgyakorlatok: mászás fel, le, bordásfalon, kötélén (a rudat kivettem!) – fejlettség szerint. Egyensúlygyakorlatok: tornapad merevítő gerendáján járások, fordulatok, leguggolások, meghatározott kar- és lábtartások. Kontraindikációk elkerülése.	Pontos, esztétikus mozdulatok, mozgások, mozgássorok végrehajtása. Szekrényugrás: helyes elrugaszkodás a dobantóról, vállszéles kéztámasz után, balesetmentes talajfogás A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Koordinációs képesség: térbeli tájékozódó képesség, kinezetikus érzékelés, egyensúlyozási, mozgásátállító képesség fejlesztése. Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban.
---	--	--	---

III. Játékok - IV. Versenyek	Sportjátékok: kosárlabdázás, labdarúgás, zsinórlabdázás. Támadó és védekező játékelemek (emberfogás). Helyezkedés üres helyre. Gyors térfélváltás. Zsinórlabdázás: csökkentett játéktéren női hálomagasság mellett Alsónyitás, alkarérintés, kosárérintés próbálkozások. Zsinórlabdázás szabályok szerinti játék forgással is.	Sor- és váltóversenyek mozgásos vetélkedők, küzdőjátékok. Alapvető játékelemek rögzítése, támadási és védekezési megoldások támadási és védekezési megoldások bővítése a kosárlabda, labdarúgás, röp- és zsinórlabda alkalmazásakor. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Kondicionális képesség: reakció gyorsaság fejlesztése. Kezdeményezőkézség fejlesztése Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés. Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
V. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	1. A mozgás, mint életforma Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, callanetics, talajtorna, pilates). 2. Testi-lelki egészség Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok. Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése.	Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák megismerése és végzése. A relaxáció mint a lelki egészség-megőrzése egyik eszközének felismerése. Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre. Prevencióra törekvés az életvezetésben, baleset-megelőzésben	Koordinációs képesség fejlesztés: mozgásátállító- alkalmazkodó képesség. Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értéke és reprodukciója.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

	3. Természetben űzhető sportok: labdajátékok, futóversenyek, téli foglalkozás, szánkózás, hógolyózás és hófoci az udvaron.	Fizikai fitness, edzettség, helyes testtartás fontosságának belátása. Biztonságra és környezettudatosságra törekvés.	
KÖNNYÍTETT TESTNEVELÉS	Kitartóan és önállóan végzett mozgáskorrekció, valamint a testnevelés tantervben a nem ellenjavallt tananyagok.	Tartás- és mozgásjavító, korrigáló gyakorlatok egyénre szabottan.	Koordinációs képességfejlesztés: mozgásszabályzó, mozgásátállító, mozgástanulási képesség

TOVÁBB HALADÁS FELTÉTELEI:

A tanuló képes

- a bemelegítési technikák alkalmazására,
- 4-8 ütemű gyakorlatok végrehajtására,
- küzdősportok során ügyelni saját és társai testi épségére,
- alakzatváltozásokban együttműködésre,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- egy tanult elem önálló végrehajtására,
- 10 méter leúszására az általa választott úszásnemben,
- a labda céltudatos irányítására,
- a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti, önálló alkalmazására,
- higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazására,
- a relaxációs gyakorlatok önsegítő alkalmazására nyugalmi és stresszhelyzetben,
- az egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerébe integrálására.

ÉRTÉKELÉS: 1-5 SKÁLÁN TÖRTÉNŐ OSZTÁLYOZÁS.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

8. évfolyam

FEJLESZTÉSI CÉLOK:

- A valós önértékelés kialakulásának elősegítése az önmagához és másokhoz való helyes viszony fejlesztése, támogatása.
- Az eddig tanult mozgásformák készségszintre emelése.
- A mozgás igényének és az egészség megőrzésének életmódbeli szokásrendszerre válása.
- Az erő-és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése azért, hogy a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése pozitív transzferként hasson a tanuló egyéni boldogulására.
- A motoros képességek fejlesztése által, pozitív transzferhatás kifejtése a tanulók egyéni boldogulására.

FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Az aktivitás, kitartás álló és ellenálló képesség fokozása mozgásos tevékenységgel.
- Az alapvető és fontos mozgáskészségek fejlesztése a kulturált mozgás alkalmazása a mindennapi tevékenységekben is.
- A kooperáció és a sportszerűség gyakorlattá válása, a pozitív attitűdök megerősödése a tanuló és szociális környezete számára egyaránt kedvező feltételeket teremthet a munkaerőpiaci helytálláshoz.
- Az erkölcsi és önismereti nevelés, a másokért való felelősségvállalás.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

- Matematika – szerialitás és relációk
- Magyar nyelv és irodalom – viszonzszavak, dramatizálás, a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincsbővítés, az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.
- Természettudomány – emberi test, egészséges életmód, pozitív higiénés szokások, egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; rendszeresség.
- Történelem Ókor, Görögország, Olimpia
- Erkölcsstan – emberi erények, kitartás, akarat
- Hon-és népismeret-néphagyományok
- Ének-zene: ütemezés, zenehallgatás, népzene, relaxációs zenék

FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- Lássa be a tanult rendgyakorlatok szükségességét, és az utasításokat megfelelő önfegyelmel hajtja végre.
- Legyen képes a bemelegítési technikák alkalmazására

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

- Legyen képes bemelegítésre alkalmas 8-10 gimnasztikai gyakorlatok önálló elvégzésére.
- Ismerje a legfontosabb testtartást javító gyakorlatokat, alkalmazza tanórán kívül is.
- Tudjon 10 percig kitaróan futni.
- Ismerje és alkalmazza az ugrásoknál az energikus elugrást, a légmunka fontosságát, a biztonságos talajérést.
- Mérhetően javuljon a hajítás és a lökés mozdulata, fejlődjön teljesítménye az előző évihez képest.
- Tudjon 3-6 elemből álló összefüggő talajgyakorlatot (tanári segítséggel) folyamatosan bemutatni.
- Labilis egyensúlyi helyzetben is növekvő biztonsággal uralja testhelyzetét.
- Legyen gyakorlott két sportjátékban, ismerje és tudja betartani a szabályokat.
- Legyen képes a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti alkalmazására
- Tanúsítson megfelelő önfegyelmet, önuralmat, sportszerű magatartást játék közben.
- Tudjon alkalmazkodni az időjáráshoz szabadtéri sporttevékenység közben is.
- Legyen képes a higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazására.
- A relaxációs gyakorlatok önsegítő alkalmazása nyugalmi és stresszhelyzetben.
- Az egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerbe integrálása.

Tematikai egység / Ismeretek	Tantárgyi tartalom	Tanulói tevékenység	Fejlesztendő kompetenciák képeségek, készségek, attitűdök
I. Motoros képességfejlesztés- edzettség, fittség	Sorakozások, nyitódások, zárkózások: vonal- és oszlopalakzatban, az igazodás, takarás begyakorlása Fejlődés kettes oszlopba, járás és lassú futás közben, torlódásmentes átmenettel. Menetelés alakzatformálással. Sorbontások, alakzatváltozások különböző formái.	Mozgáskontroll gyakorlása. A megismert gyakorlatok szabályos végrehajtása.	Koordinációs képeségek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási képesség. Testtudat – saját test és eszközök szerepének felismerése az edzettségben.
GIMNASZTIKA	Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas-kéziszer és egyszerű szergyakorlatok emelt széria számmal. Önálló bemelegítés 8-10 gimnasztikai gyakorlattal egyénileg, előtornásszal, párban – tükröképjáték. Zenés gimnasztika.	Mozgásműveltséget fejlesztő gyakorlatok. Zenés gimnasztikai gyakorlás. A gimnasztikai gyakorlatokat tanórán kívül is alkalmazzák. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.	Koordinációs képeségek: térbeli tájékozódási képesség, mozgástanulási és ritmus képesség. Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképeség és fittség növelése érdekében.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

<p>II. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás ATLÉTIKA</p>	<p>Futások: futóiskola feladatai nehezedő feltételek között. Rövid- és középtávú futások egyénileg és csoportosan, időméréssel. Térdelőrajt vezényszóra, kifutással. Ugrások: ugróiskola feladati helyből, sorozatban. Távolugrás teljes rohammal elugródeszkáról, guggoló technikával. Magasugrás: lépőtechnikával, a magasság fokozatos emelésével – differenciáltan. Dobások: helyből, nekifutásból, távolba és célba egy kézzel. Kislabda dobás teljes rohammal, keresztlépéssel. Súlylökés 2 kg-os tömött labdával, ill. 3 kg-os súlygolyóval oldalfelállásból.</p>	<p>Az atlétikai alapmozgások technikai gyakorlása.</p> <p>Helyes technika tudatos alkalmazása.</p> <p>Részvétel atlétikai versenyeken. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	
<p>TORNA</p>	<p>Ismert 3-6 elem összekapcsolásával összefüggő talajgyakorlat végzése. Talajtorna: fejenállás térdelésből, guggolásból, terpeszállásból indítva, gurulás előre, érkezés guggolásba. Kézenállás: ereszkedés guruló átfordulásba. Cigánykerék domináns oldalra. Szekrényugrás átterpesztés 5. rekeszállásban, dobbantó használatával – differenciáltan. Ismert elemek összekapcsolása gyűrűn: zsugor, hátsó, nyújtott testű, lebegő lefüggés. Függésgyakorlatok: bordásfalon, függeszkedés vízszintesen, (a rúd itt is kimarad!) és kötélén mászás 2-3-szor egymás után – fejlettség, adottság szerint. Kontraindikációk elkerülése.</p>	<p>Pontos, esztétikus mozdulatok, mozgások végrehajtása. A sajtó test és testrészek mozgásának irányítása szokatlan testhelyzetekben is.</p> <p>Segítségadás elsajátítása és alkalmazása társaknak. A tanulók egyéni állapotához, igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Koordinációs képesség: térbeli tájékozódó képesség, kinezetikus érzékelés, egyensúlyozási, mozgásátállító képesség fejlesztése. Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban.</p>

III. Játékok IV. Versenyek	<p>Sportjátékok: röplabdázás (zsinórlabdázás), labdarúgás, kosárlabdázás.</p> <p>A játékok technikai, taktikai alapjainak begyakorlása, a szabályok fokozatos szigorításával (gyorsindítások, cselezések, pontszerzésre törekedés).</p> <p>Küzdőjátékok: húzások, tolások párokban és csoportokban.</p> <p>Dobó- és elfogó játékok.</p> <p>Célbadobó- és célbarúgó játékok</p>	<p>Alapvető játékelemek rögzítése, támadási és védekezési megoldások bővítése a kosárlabda, röplabda (zsinórlabda) labdarúgás keretében.</p> <p>Részvétel helyi és iskolák közötti versenyeken, ügyességi vetélkedőkön.</p> <p>A tanulók egyéni állapotához igazodó, nem ellenjavallt gyakorlatok végrehajtása.</p>	<p>Kondicionális képesség: reakció gyorsaság fejlesztése.</p> <p>Kezdeményező-készség fejlesztése.</p> <p>Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés.</p> <p>Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.</p>
V. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	<ol style="list-style-type: none"> 1. A mozgás, mint életforma Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, callanetics, talajtorna, pilates). 2. Testi-lelki egészség Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok. Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. 3. Természetben űzhető sportok: labdajátékok, futóversenyek, téli foglalkozás, szánkózás, hógolyózás és hófoci az udvaron. 	<p>Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák megismerése és végzése.</p> <p>A relaxáció mint a lelki egészség-megőrzése egyik eszközének felismerése.</p> <p>Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre.</p> <p>Prevencióra törekvés az életvezetésben, baleset-megelőzésben</p> <p>Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás fontosságának belátása.</p> <p>Biztonságra és környezettudatosságra törekvés.</p>	<p>Koordinációs képesség fejlesztés: mozgásátállító- alkalmazkodó képesség.</p> <p>Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója.</p>
KÖNNYÍTETT TESTNEVELÉS	<p>Mozgáskorrekción szolgáló gyakorlatok egyénre szabottan, valamint a testnevelés tantervben nem ellenjavallt tananyaghoz.</p>	<p>Tartás- és mozgásjavító, korrigáló gyakorlatok egyénre szabottan.</p>	<p>Koordinációs képességfejlesztés: mozgásszabályzó, mozgásátállító, mozgástanulási képesség</p>

TOVÁBB HALADÁS FELTÉTELEI:

A tanuló képes

- a bemelegítési technikák alkalmazására,
- 4-8 ütemű gyakorlatok végrehajtására,
- küzdősportok során ügyelni saját és társai testi épségére,

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes

- alakzatváltozásokban együttműködésre,
- erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
- egy tanult elem önálló végrehajtására,
- 10 méter leúszására az általa választott úszásnemben,
- a labda céltudatos irányítására,
- a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti, önálló alkalmazására,
- higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazására,
- a relaxációs gyakorlatok önsegítő alkalmazására nyugalmi és stresszhelyzetben,
- az egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerébe integrálására.

ÉRTÉKELÉS: 1-5 SKÁLÁN TÖRTÉNŐ OSZTÁLYOZÁS.

2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben érvényes