

**II. JÁNOS PÁL KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ÓVODA
TÁZLÁRI TAGINTÉZMÉNYE**



HELYI TANTERV

**TESTNEVELÉS
1-4.**

2020

Testnevelés

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

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőnkifejtésre készítsék, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékosága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál

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

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemeléssel alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét. A lelkierej, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

1–2. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1–2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömező mozgáson keresztül kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékoság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep jut a Kölyök Atlétikai Program eszközrendszerének és módszertanának. Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

Ezen szenzitív időszak mozgásformája az úszás – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak. A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;

- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

1. évfolyam

Az 1. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra, helyi többletóra 10 óra

| Témakör | Kerettantervi óraszám | Helyi többlet-óraszám (±) | Témakör összidőkerete | |
|---|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 | 2 | 15 | Relax 10 |
| Kúszások és mászások | 13 | 2 | 15 | Relax 8 |
| Járások, futások | 18 | 0 | 18 | Utánzó járások, sorverseny |
| Szökdelések, ugrások | 13 | 0 | 13 | Utánzó járások, sorverseny |
| Dobások, ütések | 10 | 0 | 10 | asztalitenisz |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 | 2 | 20 | Relax 8 |
| Labdás gyakorlatok | 13 | 0 | 13 | Sorverseny, kiütő, foci, kézi |
| Testnevelési és népi játékok | 16 | 0 | 16 | Néptánc 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 | 1 | 16 | Birkózás 10, Relax 5 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 23 | 3 | 26 | Relax 5, Néptánc 10 |
| Úszás | 18 | 0 | 18 | Néptánc 10, úszás 8 |
| Évfolyam összesen: | 170 | 10 | 180 | |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; | <p>Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése – 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása – Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</p> | <p>ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.</p> | <p>– A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</p> <p>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</p> <p>– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK
ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> | <p>Flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; változtatott iramú futás, ferde</p> | <p>– A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</p> <p>– Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb</p> | <p>Vizuális kultúra Matematika</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</p> <p>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;</p> | <p>hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció</p> <p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.</p> | <p>meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók – Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése – Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése | <p>Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|---|--|---|

TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

ÓRASZÁM: 23 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is | <p>Utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúzás, katonakúzás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a kúzás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúzások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>kezdemenyez ilyen tevékenységet;</p> <ul style="list-style-type: none"> - a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> - segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. | | <ul style="list-style-type: none"> - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása - A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése - Talajon: <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre ● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) ● Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – Ugrószekevényen: <ul style="list-style-type: none"> • Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átugrás • Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés • Gurulóátfordulás előre • Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén); függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK
ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; | <p>járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal – Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</p> | <p>tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</p> | <p>formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjáras)</p> <p>– Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</p> <p>– A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <p>– Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</p> <p>– Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással</p> <p>– Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</p> <p>– Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</p> <p>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal</p> <p>– Folyamatos futások 4-6 percen keresztül</p> | |
|---|---|--|--|

TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK
ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | <p>Felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p> <p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére – Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le – Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása – Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba – Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK

ÓRASZÁM: 10 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none">– a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none">– a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és | <p>Dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</p> | <ul style="list-style-type: none">• A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái• Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben• Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben• Alsó dobás két kézzel társhoz• Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben• Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra• Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre• Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben• | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|------------------------|--------|--|--|
| koordináltan végre. | hajtja | | |
|------------------------|--------|--|--|

TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

ÓRASZÁM: 20 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> | <p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdálózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása – A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése – Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok) – Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása – Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel – Függésben alaplendület – Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén) | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</p> <p>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</p> | <p>pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban – Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások – Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal – Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása | |
|---|---|--|--|

TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK

ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|----------------------------|-----------------|---|----------------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges | <p>melső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása – A különböző méretű és tömegű labdával labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok) – Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapttechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival) – A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések – A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>versenyszellem megőrzésére.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK
ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| | |
|--------------------------------|--|
| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | |
|--------------------------------|--|

| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
|--|--|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanult birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos | <p>szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</p> <p>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</p> <p>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása – Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklításra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK

ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| | |
|--------------------------------|--|
| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | |
|--------------------------------|--|

| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
|---|--|--|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | <p>Húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal – Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával – Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása – A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során – A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdelem szemléletének megismerése – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN

ÓRASZÁM: 26 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás | <p>Időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, sielés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása – Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák) – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, sielés, korcsolyázás) | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</p> <p>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p> | <p>végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> | | |
|--|---|--|--|

TÉMAKÖR: ÚSZÁS (AMENNYIBEN ADOTTAK A FELTÉTELEK.)

ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|--|---------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a | csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe | <ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása – A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. | <p>fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsizoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése – Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése – Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése – A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása – A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése – A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása – Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása – Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül – Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül – Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása – A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – A választott úszásnem kartempójának gyakorlása – A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása – Vízben végezhető játékok tanulása és végzése – Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|---|--|--|

TÉMAKÖR: GYÓGYTESTNEVELÉS

ÓRASZÁM: A JOGSZABÁLYOKBAN ÉS A HELYI TANTERVBEN RÖGZÍTETTNEK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|-----------------------------|---|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none">– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az | helyes testtartás, testséma | <p>– A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <ul style="list-style-type: none">• A helyes légzéstechnika elsajátítása• A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása• Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása• A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül• A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása | Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára | | <ul style="list-style-type: none"> • Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés • Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása • Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |
|---|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. | | | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: DIÁKRELAXÁCIÓ

ÓRASZÁM: A HELYI TANTERVBEN ÓRABEOSZTÁSÁNAK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|--|---|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| Diákreaxáció. Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős | jobb-bal, testrészek, érzékszervek, érzelmek: öröm, bánat, boldogság, légzés | Csoport megalakulása: <ul style="list-style-type: none"> - Ismerkedés - Szabályok megbeszélése - Beszélgetés a tanévben történő foglalkozásokról | Vizuális kultúra Magyar nyelv és irodalom |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p> | | <p><i>Oldaliság</i> <i>Állatok mozgása</i> <i>Testséma (ismeretek elmélyítése, testrészek elmondása)</i> <i>Testséma (testrészek megmutatása, majd megisméltése csukott szemmel)</i> <i>Testséma (a fej részei – érzékszervek - légzés)</i> <i>A test szimmetriája (bal és jobb oldali testrészek tudatosítása, megnevezése, megmutatása)</i> <i>A fejen lévő testrészek szimmetriája (jobb és baloldali részek tudatosítása, összhangja)</i> <i>A jobb és bal fogalmának megszilárdítása (jobb kéz, bal kéz összehasonlítása, ujjak elhelyezkedése)</i> <i>Jobb kéz-jobb oldal, bal kéz-bal oldal</i> <i>Érzékszervek: szem</i> <i>Szív-szeretet-család</i> <i>Érzékszervek: orr</i> <i>Érzékszervek: fül</i> <i>Érzékszervek: száj</i> <i>A törzs részei (váll, karok)</i> <i>A törzs részei (láb)</i> <i>A törzs részei (törzs)</i> <i>Teljes testséma végigmondása, elmélyítése</i> <i>Testrészek megmutatása háton fekvésben (kislabdával, csukott szemmel)</i> <i>Érzékszervek funkcióinak felidézése (fül, orr)</i> <i>Érzékszervek funkcióinak felidézése (száj-nyelv, bőr)</i> <i>„Ez vagyok én”-önarckép</i> <i>A test megfeszítése és ellazítása</i> <i>Érzelmek (emocionális kifejezések: öröm, boldogság)</i> <i>Érzelmek (emocionális kifejezések: bánat, szomorúság)</i></p> | <p>Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <i>Testbeszéd” (öröm: taps, karok felemelése, bánat: fej lehajtása, fájdalom: kéz az arcon) Emóciók megjelenítése mimikával, testbeszéddel „Ilyen vagyok!”- emberrajz készítése</i> | |
|--|--|--|--|

2. évfolyam

**A 2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra,
helyi többletóra 10 óra**

| Témakör | Kerettantervi óraszám | Helyi többlet-óraszám (±) | Témakör össziidőkerete | |
|---|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 | 2 | 15 | Relax 10 |
| Kúszások és mászások | 13 | 2 | 15 | Relax 8 |
| Járások, futások | 18 | 0 | 18 | Utánzó járások, sorverseny |
| Szökdelések, ugrások | 13 | 0 | 13 | Utánzó járások, sorverseny |
| Dobások, ütések | 10 | 0 | 10 | asztalitenisz |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 | 2 | 20 | Relax 8 |
| Labdás gyakorlatok | 13 | 0 | 13 | Sorverseny, kiütő, foci, kézi |

| | | | | |
|---------------------------------------|-----|----|-----|----------------------|
| Testnevelési és népi játékok | 16 | 0 | 16 | Néptánc 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 | 1 | 16 | Birkózás 10, Relax 5 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 23 | 3 | 26 | Relax 5, Néptánc 10 |
| Úszás | 18 | 0 | 18 | Néptánc 10, úszás 8 |
| Évfolyam összesen: | 170 | 10 | 180 | |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó | <p>Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötélgyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése – 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása – Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>feltételek között koordináltan hajtja végre;</p> <p>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</p> | <p>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlődése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása | |
|---|---|--|--|

TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK
ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|--|---------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a</p> | <p>Flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs,</p> | <p>– A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</p> | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat; | <p>részáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció</p> <p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is) – Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók – Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése – Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|--|--|---|

TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

ÓRASZÁM: 23 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; | <p>Utánzó gyakorlatok, kúzsások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúzsás, katonakúzsás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a kúzsás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúzsások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése – A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>– a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– segítségével képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.</p> | | <p>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>– A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>– Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre ● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) ● Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás | |
|---|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés • Gurulóátfordulás előre • Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén); függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK
ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak | <p>járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal – Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejáras, óriásjáras), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjáras) – Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. | <p>törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással – Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett – Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal – Folyamatos futások 4-6 percen keresztül | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK
ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató | <p>Felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p> <p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés</p> |

| | | | |
|--|---|---|-----------------------------|
| <p>mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | <p>belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le – Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása – Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba – Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével | <p>Ének-Zene Hittan</p> |
|--|---|---|-----------------------------|

TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK

ÓRASZÁM: 10 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | <p>Dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái • Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben • Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben • Alsó dobás két kézzel társhoz • Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben • Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra • Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre • Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben • | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

ÓRASZÁM: 20 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; | <p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalozás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása – A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése – Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok) – Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása – Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel – Függésben alaplendület – Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen) – Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban – Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások – Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal – Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK

ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a | <p>mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapsajátításának elsajátítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés</p> |

| | | | |
|---|--|--|-----------------------------|
| <p>csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</p> <ul style="list-style-type: none"> – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai | <p>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok) – Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapttechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival) – A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések – A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítása | <p>Ének-Zene Hittan</p> |
|---|--|--|-----------------------------|

| | | | |
|--|--|--|--|
| helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK
ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges | <p>szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorsverseny, váltóverseny.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>versenyszellem megőrzésére.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | <ul style="list-style-type: none"> – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánozó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása – Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklításra | |
|---|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK
ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> | <p>Húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal – Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | <p>sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <p>reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> – Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása – A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során – A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN

ÓRASZÁM: 26 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| | |
|--------------------------------|--|
| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | |
|--------------------------------|--|

| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
|---|--|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre | <p>Időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása – Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák) – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás) | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|--|
| felhívja társai figyelmét is. | | | |
|-------------------------------|--|--|--|

TÉMAKÖR: ÚSZÁS (AMENNYIBEN ADOTTAK A FELTÉTELEK.)

ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett | <p>csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétél, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása – A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése – Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése – Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése – A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása – A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése – A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása – Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül – Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül – Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása – A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – A választott úszásnem kartempójának gyakorlása – A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása – Vízben végezhető játékok tanulása és végzése – Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése | |
|---|--|---|--|

TÉMAKÖR: GYÓGYTESTNEVELÉS

ÓRASZÁM: A JOGSZABÁLYOKBAN ÉS A HELYI TANTERVBEN RÖGZÍTETTNEK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK</p> | |
|---------------------------------------|--|

| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
|--|------------------------------------|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a megtanult birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza | <p>helyes testtartás, testséma</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: <ul style="list-style-type: none"> • A helyes légzéstechnika elsajátítása • A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása • Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása • A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül • A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása • Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés • Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása • Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>az alapvető mozgásformákat;</p> <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; – tanári segítséggel megvalósít a | | | |
|---|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. | | | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: DIÁKRELAXÁCIÓ

ÓRASZÁM: A HELYI TANTERVBEN ÓRABEOSZTÁSÁNAK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>Diákreaxáció. Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt.</p> <p>Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p> | <p>Az első osztályban elsajátított lazító gyakorlatok felelevenítése, ismeretbővítés.</p> <p>Önismeret, progresszív relaxáció, testtudatosság, figyelem, légzés</p> | <p>Csoportalakítás, kapcsolatfelvétel gyakorlása, elfogadott viselkedési szabályok alakítása. Egymás iránti bizalom kezdeti kiépítése. Név, bemutatkozás. Szabad véleménykifejezés gyakorlása.</p> <p>Testrészekkel kapcsolatos szókincs bővítése, egyértelműsítése.</p> <p>Tájékozódás saját testen. Testtudatosság és testérzékelés fejlesztése.</p> <p>Mozgás és mozdulatlanság. Izomtónus akaratlagos befolyásolását célzó játékok. Önmegfigyelés, önkifejezés</p> <p>Testséma megfigyelés.</p> <p>Globális és lokális feszítő és lazító gyakorlatok.</p> <p>Progresszív relaxáció előkészítése.</p> <p>Mesefeldolgozások.</p> <p>A légző gyakorlatok bevezetése.</p> | <p>Vizuális kultúra</p> <p>Magyar nyelv és irodalom</p> <p>Technika és tervezés</p> <p>Ének-Zene</p> <p>Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>A lélegzés élményének megélése, tudatosítása. Befogadó figyelem fejlesztése. Akaratlagos izomfeszítések – lazítások. Progresszív relaxáció tanítása –a Koeppen módszer (Mórotz Kenéz instrukcióinak felhasználásával) A tanult progresszív relaxáció folyamatos gyakorlása, az élmények rögzítése. Lélekrendező mesefeldolgozás. Tanult gyakorlatok ismétlése.</p> | |
|--|--|---|--|

3-4. évfolyam

A korosztályra továbbra is jellemző, hogy a különböző kognitív és affektív területek fejlődése a nagymértékű mozgásszükségletben is kifejeződik. A tanuló az előző időszakhoz képest már kialakult szokásrenddel rendelkezik, magabiztosabban mozog az oktatási környezetben, értelmi képességei jelentősen javultak. Az időszak fő célja, hogy átvezesse a diákokat a mozgásműveltség különböző sportágakban testet öltött formáinak elsajátításához.

Az alapmozgásoknál az egyszerű futó-ugró-dobó gyakorlatokban megjelennek azok a jellegzetes technikai elemek, amelyek a későbbiekben egy-egy összetettebb mozgás vezető műveletét alkotják. A gyakorlás során egyre nagyobb szerep jut az önálló csapatokban, csoportokban történő foglalkoztatásnak. A fejlesztésnek meghatározó formája a Kölyökatlélikában kialakított többállomásos feladatrendszer.

A testnevelési és népi játékok továbbra is kiemelten fontosak. A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskezilabdával, a zsinórlabdával, a mini kosárlabdával. A tanulók tevékenységét egyre kevésbé az öncélúság, mindinkább a kooperativitás igénye, a társakkal történő együttműködés lehetőségének felismerése jellemzi. A csapatalakításoknál – a tanulói esélyegyenlőség figyelembevételével – teret kap az önállóság.

A torna mozgásanyagát megalapozó egyszerű mozgásformák szenzitív időszaka ez. A gurulások, fordulatok, forgások, támasz- és függőhelyzetek, valamint az egyensúlyi elemek könnyen taníthatók, a kedvező testarányok, a relatíve kis testtömeg, illetve az ízületi rendszer plasztikussága révén könnyen taníthatók. Ennek eredményeként a későbbiekben jelentkező természetes gátlások mértéke jelentősen csökkenthető.

A küzdőgyakorlatokra továbbra is a játékos formájú társas küzdelmek jellemzőek, közvetlen és pillanatnyi kontaktussal, melyek kiválóan fejlesztik az egyensúlyozás, a tér és távolság érzékelés képességét, valamint a ritmusképességet. Emellett az asszertivitás megőrzése és fejlesztése mellett továbbra is kiemelten fontos a társak tisztelete, megbecsülése, egymás elfogadása.

A megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók számára kedvező úszásnem(ek) megtanítására, megtanulására és egyben kondicionális eszközként történő felhasználására.

A 3–4. évfolyamon, a prevenció szemlélet megvalósításaként, fokozottan ügyelni kell a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gimnasztikai gyakorlatok rendszeres alkalmazására, a törzsizomzat erősítését elősegítő utánzó természetes mozgások beépítésére a különböző témakörök tartalmi elemeibe.

A gyógytestnevelés testgyakorlatainak végrehajtása során a tanulóknál kialakul a korrekciós gimnasztika gyakorlatok precíz, pontos végrehajtása iránti igény. Emellett tudatosul, hogy mely testgyakorlatok segítik, illetve gátolják elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltoztatását.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

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

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

3. évfolyam

A 3. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra,
helyi többletóra 10 óra

| Témakör | Kerettantervi óraszám | Helyi többlet-óraszám (±) | Témakör összydőkerete | |
|---|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 | 2 | 15 | Relax 10 |
| Kúszások és mászások | 13 | 2 | 15 | Relax 8 |
| Járások, futások | 18 | 0 | 18 | Utánzó járások, sorverseny |
| Szökdelések, ugrások | 13 | 0 | 13 | Utánzó járások, sorverseny |
| Dobások, ütések | 10 | 0 | 10 | asztalitenisz |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 | 2 | 20 | Relax 8 |
| Labdás gyakorlatok | 13 | 0 | 13 | Sorverseny, kiütő, foci, kézi |
| Testnevelési és népi játékok | 16 | 0 | 16 | Néptánc 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 | 1 | 16 | Birkózás 10, Relax 5 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 23 | 3 | 26 | Relax 5, Néptánc 10 |
| Úszás | 18 | 0 | 18 | Néptánc 10, úszás 8 |
| Évfolyam összesen: | 170 | 10 | 180 | |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. | <p>Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötélgyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése – 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása – Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. | | | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK
ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; | <p>Flop technika, olimpiai versenyszámok, világesúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése – Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is) – Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók – Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése – Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;</p> | <p>futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK
ÓRASZÁM: 23 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és | <p>Utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés</p> |

| | | | |
|---|---|--|-----------------------------|
| <p>rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</p> <ul style="list-style-type: none"> – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. | <p>A gyógytestnevelés-órán a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése – A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése | <p>Ének-Zene Hittan</p> |
|---|---|--|-----------------------------|

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – segítségével képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. | | <ul style="list-style-type: none"> – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre ● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) ● Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel – Ugrószekrényen: <ul style="list-style-type: none"> ● Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás ● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés ● Gurulóátfordulás előre ● Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén); függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK

ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none">– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;– a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none">– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. | <p>járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</p> | <ul style="list-style-type: none">– Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal– Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)– Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra– A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái– Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal– Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással– Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal – Folyamatos futások 4-6 percen keresztül | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK
ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között | <p>Felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p> <p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére – Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le – Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>koordináltan hajtja végre.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba – Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK
ÓRASZÁM: 10 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|-------------------------|----------|------------------------------------|---------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | <p>Dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái • Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben • Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben • Alsó dobás két kézzel társhoz • Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben • Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra • Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre • Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben • | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|--|---|---|

TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK
ÓRASZÁM: 20 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó | <p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalozás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogas</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása – A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése – Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok) – Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása – Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel – Függésben alaplendület – Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen) – Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. | | <ul style="list-style-type: none"> – Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások – Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal – Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása | |
|---|--|---|--|

TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK
ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|----------------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a | mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkézes átadás, | – A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanult birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. | <p>labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Kézzelel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok) – Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejfel történő pattintó érintések alapttechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival) – A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések – A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK
ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--------------------------------|-----------------|---|----------------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| | | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és | <p>szabályjátékok, népi és körjátékok, utánozó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánozó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|---|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>együtműködési készsége megmutatkozik;</p> <ul style="list-style-type: none"> – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | <ul style="list-style-type: none"> – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása – Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK

ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| | |
|--------------------------------|--|
| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | |
|--------------------------------|--|

| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
|---|--|--|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | <p>Húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal – Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával – Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása – A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során – A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdelem szemléletének megismerése – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN

ÓRASZÁM: 26 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az | <p>Időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása – Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák) – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás) | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</p> <p>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p> | <p>testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> | | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: ÚSZÁS (AMENNYIBEN ADOTTAK A FELTÉTELEK.)
ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|--|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <p>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.</p> | <p>csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása – A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése – Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése – Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. | <p>A gyógytestnevelés-órán a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsizoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása – A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése – A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása – Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása – Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül – Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül – Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása – A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – A választott úszásnem kartempójának gyakorlása – A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása – Vízben végezhető játékok tanulása és végzése – Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése | |
|--|---|--|--|

TÉMAKÖR: GYÓGYTESTNEVELÉS

ÓRASZÁM: A JOGSZABÁLYOKBAN ÉS A HELYI TANTERVBEN RÖGZÍTETTNEK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|-----------------------------|--|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none">– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; | helyes testtartás, testséma | <ul style="list-style-type: none">– A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:<ul style="list-style-type: none">• A helyes légzéstechnika elsajátítása• A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása• Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása• A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül• A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása• Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés | Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemből helyes technikával úszik; – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; | | <ul style="list-style-type: none"> • Mozcás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása • Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |
|---|--|---|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> | | | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: DIÁKRELAXÁCIÓ

ÓRASZÁM: A HELYI TANTERVBEN ÓRABEOSZTÁSÁNAK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|---|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>Diákreaxáció. Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p> | <p>Az előző osztályokban elsajátított lazító gyakorlatok felelevenítése, ismeretbővítés. Feszítés, lazítás, villám relaxáció, progresszív relaxáció</p> | <p><i>Csoport számára a keretek meghatározása. Szabad vélemény kifejezés gyakorlása. Élménymegosztás. Ritmus megfigyeltetése: természetben, nappal-éjszaka, egyéni ritmus, csoport ritmus, Légzés megfigyeltetése A természet erőinek a megfigyelése, Mesefeldolgozás. Verstanulás Testrészek megnevezése. Tájékozódás saját testen. Testtudatosság és testérzékelés fejlesztése. Feszítés-lazítás megtapasztalása. Testtudatosság, feszítés, lazítás, ellazulás Villám relaxáció</i></p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok, mondókák, dalok, mesefeldolgozás, verstanulás Környezetismeret: természet megfigyelés, ember és a</i></p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <i>Testséma megfigyelés. Progresszív relaxáció mélyítése A tanult progresszív relaxáció folyamatos gyakorlása, az élmények rögzítése.</i> | természet kapcsolata testrészek, tájékozódás Rajz és vizuális kultúra: élményrajz Ének-Zene Hittan |
|--|--|---|--|

4. évfolyam

A 4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra, helyi többletóra 10 óra

| Témakör | Kerettantervi óraszám | Helyi többlet-óraszám (±) | Témakör összídőkerete | |
|---|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 | 2 | 15 | Relax 10 |
| Kúszások és mászások | 13 | 2 | 15 | Relax 8 |
| Járások, futások | 18 | 0 | 18 | Utánzó járások, sorverseny |
| Szökdelések, ugrások | 13 | 0 | 13 | Utánzó járások, sorverseny |
| Dobások, ütések | 10 | 0 | 10 | asztalitenisz |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 | 2 | 20 | Relax 8 |
| Labdás gyakorlatok | 13 | 0 | 13 | Sorverseny, kiütő, foci, kézi |
| Testnevelési és népi játékok | 16 | 0 | 16 | Néptánc 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 | 1 | 16 | Birkózás 10, Relax 5 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 23 | 3 | 26 | Relax 5, Néptánc 10 |

| | | | | |
|--------------------|-----|----|-----|---------------------|
| Úszás | 18 | 0 | 18 | Néptánc 10, úszás 8 |
| Évfolyam összesen: | 170 | 10 | 180 | |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között | <p>Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötélgyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése – 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szeryakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása – Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</p> | <p>tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása | |
|--|---|--|--|

TÉMAKÖR: KÚSZÁSOK ÉS MÁSZÁSOK
ÓRASZÁM: 15 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|---|-------------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a</p> | <p>Flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi,</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése | <p>Vizuális kultúra</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztesző mozgásokat; | <p>munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció</p> <p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is) – Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók – Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése – Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése | <p>Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|--|---|--|---|

TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK
ÓRASZÁM: 23 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; | <p>Utánzó gyakorlatok, kúzsások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúzás, katonakúzás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a kúzás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúzsások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése – A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>– a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <p>– segítségével képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.</p> | | <p>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>– A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>– Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre ● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) ● Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószelekre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keresztbe állított ugrószelekre guggoló átugrás | |
|---|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés • Gurulóátfordulás előre • Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén); függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: JÁRÁSOK, FUTÁSOK
ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak | <p>járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal – Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás) | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi. | <p>megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra - A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal - Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással - Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett - Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből - Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal - Folyamatos futások 4-6 percen keresztül | |
|--|---|--|--|

TÉMAKÖR: SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|-------------------------|----------|------------------------------------|---------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre. | <p>Felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p> <p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A Kölyökatléтика ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái – Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére – Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le – Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása – Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra – Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba – Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|--|---|---|---|

TÉMAKÖR: DOBÁSOK, ÜTÉSEK

ÓRASZÁM: 10 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és | <p>Dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái • Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben • Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben • Alsó dobás két kézzel társhoz • Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben • Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra • Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre • Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben • | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|------------------------|--------|--|--|
| koordináltan végre. | hajtja | | |
|------------------------|--------|--|--|

TÉMAKÖR: TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

ÓRASZÁM: 20 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> | <p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdálózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése – A helyes testtartás tudatosítása – A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése – Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok) – Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása – Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel – Függésben alaplendület – Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén) | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>– tanári segítséggel a megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</p> <p>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</p> | <p>pozitív változások érhetőek el az egészségi állapotban.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása – Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban – Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások – Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal – Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: LABDÁS GYAKORLATOK

ÓRASZÁM: 13 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; | <p>mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Kézvel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok) – Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapttechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival) – A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | <ul style="list-style-type: none"> – A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása | |
|---|--|---|--|

TÉMAKÖR: TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK
ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|--|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a megtanult birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; | <p>szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása – Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése – Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása – A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása – A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása – Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. | | <p>tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> – A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> – A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása – Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése – Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése | |
|---|--|--|--|

TÉMAKÖR: KÜZDŐFELADATOK ÉS -JÁTÉKOK

ÓRASZÁM: 16 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|--|---|---|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none">– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none">– ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; | <p>Húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p> | <ul style="list-style-type: none">– Ismerkedés a bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal– Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása– A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. | | <ul style="list-style-type: none"> – A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: FOGLALKOZÁSOK ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN
ÓRASZÁM: 26 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|---|---|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. | <p>Időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan</p> | <ul style="list-style-type: none"> – A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása – Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák) – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. | <p>testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltóságuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás) | |
|---|---|--|--|

TÉMAKÖR: ÚSZÁS (AMENNYIBEN ADOTTAK A FELTÉTELEK.)

ÓRASZÁM: 18 óra

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|-------------------------|----------|------------------------------------|---------------------|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. | <p>csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása – A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése – Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése – Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése – A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása – A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése – A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása – Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása – Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül – Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül – Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása – A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül – A választott úszásnem kartempójának gyakorlása – A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása – Vízben végezhető játékok tanulása és végzése | <p>Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan</p> |
|---|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | – Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése | |
|--|--|---|--|

TÉMAKÖR: GYÓGYTESTNEVELÉS

ÓRASZÁM: A JOGSZABÁLYOKBAN ÉS A HELYI TANTERVBEN RÖGZÍTETTNEK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|---|-----------------------------|--|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan | helyes testtartás, testséma | <ul style="list-style-type: none"> – A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: <ul style="list-style-type: none"> • A helyes légzéstechnika elsajátítása • A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása • Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása • A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül | Vizuális kultúra Matematika Technika és tervezés Ének-Zene Hittan |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. | | <ul style="list-style-type: none"> • A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása • Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés • Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása • Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. | | | |
|--|--|--|--|

TÉMAKÖR: DIÁKRELAXÁCIÓ

ÓRASZÁM: A HELYI TANTERVBEN ÓRABEOSZTÁSÁNAK MEGFELELŐEN

ISMERETEK ÉS FEJLESZTÉSI FELADATOK:

| RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK | | | |
|--|---|---|--|
| TANULÁSI EREDMÉNYEK | FOGALMAK | FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK | KAPCSOLÓDÁSI PONTOK |
| <p>Diákreaxáció. Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén</p> | <p>Korábban tanult lazító gyakorlatok felelevenítése, ismeretbővítés. csend, zaj, pozitív hozzáállás, interaktív relaxáció, feszítés-lazítás.</p> | <p>A csend és a zaj: külső zajok megfigyelése. Csendjáték Csend és figyelem babzsák játékokkal: babzsák dobás egy, kettő , ill. több babzsákkal. Ritmus és figyelem babzsák gyakorlatokkal. A csukott szem a babzsák gyakorlatok végzése közben. Csendgyakorlat mesébe ágyazva. Csend- és mozdulatlanság gyakorlat mesébe ágyazva. Mit üzen a testünk? A kéz és a kar feszítése és lazítása. Találkozás</p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok, mondókák, dalok, mesefeldolgozás</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p> | | <p>önmagammal. A kar és a váll feszítése és lazítása. Váll és a nyak feszítése és lazítása. Az arc feszítése és lazítása. A has feszítése és lazítása. A láb feszítése és lazítása. A pozitív hozzáállás megsegítése önmagunkhoz és a tanuláshoz, tantárgyi szimbolika. Hogy érzed magad? Mi jót találok magamban? Mi jót találok a másokban? Mi jót találok a tanulásban? Miért nem szeretem tanulni a nyelvtant, matematikát...? Milyen adottságaim, képességeim és élményeim vannak a nem szeretett tárggyal kapcsolatban? Én irányítok vagy engem irányítanak? Mesemunka Figyelemfejlesztő játékok, babzsákok, csendgyakorlatok, testünk, érzékelés, progresszív relaxáció, interaktív relaxáció, tantárgyi szimbolika, kire hallgatok?</p> | <p><i>Környezetismeret:</i> testrészek , önmegfigyelés, koncentráció</p> <p>Rajz és vizuális kultúra: önábrázolás, önkifejezés, ábrázolás, élményrajzÉnek- Zene Hittan</p> |
|---|--|--|---|