

TESTNEVELÉS

1-4. ÉVFOLYAM

	1. évfolyam	2. évfolyam	3. évfolyam	4. évfolyam
2020-2021	5	5	5	5
2021-2022	5	5	5	5
2022-2023	5	5	5	5
2023-2024	5	5	5	5
Éves óraszám	180 (36 tanítási hét esetén)	180 (36 tanítási hét esetén)	180 (36 tanítási hét esetén)	180 (36 tanítási hét esetén)

1. ÉVFOLYAM

A TESTNEVELÉS TANÍTÁS KIEMELT FELADATAI 1. ÉVFOLYAMON:

- **Mozgáskultúra-fejlesztés**
 - a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi;
 - a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;
 - 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, 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.

TÉMAKÖR	A TÉMAKÖR feldolgozásának óraszámja
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció - folyamatos	10
Kúszások és mászások	18
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	20
Dobások, ütések	13
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	25
Testnevelési és népi játékok	24
Küzdőfeladatok és - játékok	10
Foglalkozások alternatív környezetben	20
ÖSSZES ÓRASZÁM:	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára 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 - folyamatos	
Óraszám: 10 óra	
TANULÁSI EREDMÉNYEK:	
A témakör tanulása eredményeként a tanuló:	
<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 – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. 	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:	JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:
<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 – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő 	

<ul style="list-style-type: none"> – gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása Ének-zene: ritmikai ismeretek</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Kúszások és mászások Óraszám: 18 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat; 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</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 – Kúszó és mászó csapatjátékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában – Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

<p>mászások, átmászások különböző irányokban</p> <ul style="list-style-type: none"> – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával – Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, főkakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika, Vizuális kultúra, Ének-zene</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Járások, futások Óraszám: 20 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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 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>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</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 – Lehetőség szerint 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 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

– Folyamatos futások 3-5 percen keresztül
KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt-rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabálysebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika, Ének-zene, Vizuális kultúra
A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások Óraszám: 20 óra	
TANULÁSI EREDMÉNYEK: A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK: – Lehetőség szerint 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 – Kötélhajtás helyben és haladással	JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:
KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Ének-zene, Vizuális kultúra, Matematika	
A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:	

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

Óraszám: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző dobásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- Lehetőség szerint 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 mellő 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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

Dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika, Ének–zene, Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:**TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

Óraszám: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

fejlesztése

- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, tarkóállás)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függesben alaplendület
- Mászókulcsolás tanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)
- 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

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, tarkóállás, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sánta róka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

Óraszám: 25 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- 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 versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak 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
- A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkézes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

Óraszám: 24 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- 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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- a néptánc óra kapcsán érdeklődik a népi kultúra iránt;
- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölő 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 tudásanyaggal való ismerkedés
- A népi játék - néptáncon 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
- 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
- A tánc verbális és nem verbális

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<p>(gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása; vizuális kommunikáció Ének-zene: ritmikai ismeretek, magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok Óraszám: 10 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés a bőrérzés 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 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

<p>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 erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül. 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt.</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Vizuális kultúra, Matematika, Ének-zene</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben Óraszám: 20 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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 környezeté tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</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) 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

<p>megismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben üzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás) 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, sielés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Technika és életvitel: életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés Javasolt óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: A témakör tanulása eredményeként a tanuló: 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; – az elsajátított egy (vagy több) úszásnembben 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; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;- – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK: 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 segítségadással, majd anélkül – A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

- 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

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Helyes testtartás, testséma

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI 1. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció - folyamatos

- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.
- A testrészek megnevezése.
- A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.
- A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.
- Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.
- Az iskolatáska gerinckímélő hordása.
- A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.
- A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.
- Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.
- Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.

Kúszások és mászások; Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Dobások, ütések; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok; Labdás gyakorlatok

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
- A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.
- A mozgásminták végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.
- Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
- A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.
- A sporteszközök szabadidős használata igénygyé és örömforrássá válása.
- A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.
- Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.
- Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.
- Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.
- Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Testnevelési és népi játékok

- Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.
- Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő

kisjátékokban.

- A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.
- A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.
- A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.
- Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.
- A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.
- A tanult tánc (ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

Küzdőfeladatok és –játékok

- Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.
- A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.
- A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.
- Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.

Foglalkozások alternatív környezetben

- Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.
- A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.
- A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.
- Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

2. ÉVFOLYAM

A TESTNEVELÉS TANÍTÁS KIEMELT FELADATAI 2. ÉVFOLYAMON:

- **Mozgáskultúra-fejlesztés**
 - a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi;
 - a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;
 - 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, 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.

TÉMAKÖR	A TÉMAKÖR feldolgozásának óraszámja
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció - folyamatos	10
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	22
Szökdelések, ugrások	22
Dobások, ütések	15
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	25
Testnevelési és népi játékok	20
Küzdőfeladatok és – játékok	13
Foglalkozások alternatív környezetben	20
ÖSSZES ÓRASZÁM:	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 - folyamatos

Óraszám: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- 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
- Mozgékonyság, hajlékonyág 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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok

Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása

Ének-zene: ritmikai ismeretek

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

Óraszám: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- 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
- 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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

Utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, főkakúzás, katonakúzás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Vizuális kultúra,
Ének-zene

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:**TÉMAKÖR: Járások, futások**

Óraszám: 22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- 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
- Lehetőség szerint 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 10-30 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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Ének-zene,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

Óraszám: 22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek

között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- Lehetőség szerint 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
- Kötélhajtás helyben és haladással
- Szekrényugrás 3 részes svéd szekrényre, függőleges repülés

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Vizuális kultúra,
Ének-zene,
Matematika

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

Óraszám: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- Lehetőség szerint a Kölyökatlétika

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<p>dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika, Ének-zene, Vizuális kultúra</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok Óraszám: 20 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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 erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</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 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscelekvésekkel
- Függsben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)
- 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

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, főkajárás, medvejárás, sánta róka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

Óraszám: 25 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- 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 kis játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő

folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak 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
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
- A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Melső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

Óraszám: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- 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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- a néptánc óra kapcsán érdeklődik a népi kultúra iránt;
- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az első sorban 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 játék - néptáncon 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
- 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
- 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

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<p>oldalosságára, valamint az alaklításra 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 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása; vizuális kommunikáció Ének-zene: ritmikai ismeretek, magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok Óraszám: 13 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés a bőrérzés 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 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

<p>megfelelő végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Vizuális kultúra, Ének-zene, Matematika</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben Óraszám: 20 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK: 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 környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</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 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

megismerése (túrázás, korcsolyázás)	
KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:	
Időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, sielés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:	
Technika és életvitel: életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek	
Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok	
A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI ÉV VÉGÉN:	

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés	
Javasolt óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően	
TANULÁSI EREDMÉNYEK:	
A témakör tanulása eredményeként a tanuló:	
A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatói szakasz végére:	
<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; – 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; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. 	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:	JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:
<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: – 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

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Helyes testtartás, testséma

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI 2 ÉVFOLYAM VÉGÉN:

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció - folyamatos

- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.
- A testrészek megnevezése.
- A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.
- A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.
- Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.
- Az iskolatáska gerinckímélő hordása.
- A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.
- A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.
- Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.
- Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.

Kúszások és mászások; Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Dobások, ütések; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok; Labdás gyakorlatok

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
- A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.
- A mozgásminták végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.
- Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
- A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.
- A sporteszközök szabadidős használata igénygyé és örömforrássá válása.
- A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.
- Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.
- Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.
- Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.
- Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Testnevelési és népi játékok

- Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.
- Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő

kisjátékokban.

- A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.
- A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.
- A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.
- Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.
- A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.
- A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

Küzdőfeladatok és –játékok

- Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.
- A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.
- A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.
- Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.

Foglalkozások alternatív környezetben

- Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.
- A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.
- A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.
- Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

3. ÉVFOLYAM

A TESTNEVELÉS TANÍTÁS KIEMELT TERÜLETEI 3. ÉVFOLYAMON:

- **Mozgáskultúra-fejlesztés**
 - a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi
 - a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit
 - a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.
- **Motorosképeség-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 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.

TÉMAKÖR	A TÉMAKÖR feldolgozásának óraszámja
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	14
Kúszások és mászások	15
Járások, futások	22
Szökdelések, ugrások	22
Dobások, ütések	17
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	25
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és – játékok	13
Foglalkozások alternatív környezetben	16
ÖSSZESEN:	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: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: térbeli tájékozódás, geometria, alakzatok pontos megfigyelése, összehasonlítások

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

Óraszám: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával
- Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
- A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
- Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
- Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
- Akadálypályák leküzdése
- Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: térirányok,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Járások, futások

Óraszám: 22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
- Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
- Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
- A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
- Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
- Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
- Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
- 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
- Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
- Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

Futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Ének-zene,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

Óraszám: 22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A Kölyökatletika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)
- Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
- Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
- Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra
- Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

Lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Ének-zene,
Vizuális kultúra,
Matematika

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:**TÉMAKÖR: Dobások, ütések**

Óraszám: 17 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
- A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
- Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
- Fűles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
- Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
- Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
- Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
- Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Ének-zene,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Óraszám: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;

- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségével, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
- Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<ul style="list-style-type: none"> – Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása – A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között – Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika, Vizuális kultúra</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok Óraszám: 25 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</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 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. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A labdás balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – A labdaérzékenységet fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása – A labdás alaptechnikák fejlesztése, 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

<p>alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre – Kézzelel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejzelel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával) 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátssása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: távolságok mérése, testek, műveletek értelmezése.</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok Óraszám: 16 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</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 játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – Dinamikus változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése – A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

- tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
 - Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
 - A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
 - Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
 - A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
 - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
 - Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
 - Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
 - Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
 - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok

Vizuális kultúra: látványok megfigyelése, leírása

Ének-zene: ritmikai ismeretek

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

Óraszám: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS

ISMERETEK:

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben 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
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
- Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
- A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből,

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<p>guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával - Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Vizuális kultúra, Matematika</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben Óraszám: 16 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</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 környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása - A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása - A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás) - Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal - A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (pl.: túrázás, kerékpározás...) 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Sportöltözet, ütős játékok</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Technika és életvitel: életműködésünk, szervezetünk felépítése, működése, tájékozódási és közlekedési</p>	

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

Javasolt óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnembben 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;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét
- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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:

- 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
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

pozitívan és negatívan befolyásoló
(kontraindikált) mozgások
megismertetése a különböző
testgyakorlatok elsajátításán keresztül

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Helyes testtartás, testséma

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI 3. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

- **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció - (folyamatos)**
 - Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.
 - A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.
 - A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.
 - Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.
 - A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.
 - A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.
 - Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.
 - Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.
- **Kúszások és mászások, Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Dobások, ütések; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok; Labdás gyakorlatok:**
 - Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
 - A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.
 - A mozgásminták végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.
 - Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
 - A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.
 - A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.
 - A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.
 - Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.
 - Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.
 - Feszés tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.
 - Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.
- **Testnevelési és népi játékok:**
 - Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.
 - Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kiséjátékokban.
 - A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.
 - A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.
 - A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.
 - Próbálkozás a ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.
 - A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés.

- A játékok térformáinak megvalósítása.
- **Küzdőfeladatok és –játékok:**
 - Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.
 - A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.
 - A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.
 - Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.
- **Foglalkozások alternatív környezetben:**
 - Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.
 - A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.
 - A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.
 - Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés okainak ismerete.

4. ÉVFOLYAM

A TESTNEVELÉS TANÍTÁS KIEMELT TERÜLETEI 4. ÉVFOLYAMON:

- **Mozgáskultúra-fejlesztés**
 - a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi
 - a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit
 - a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.
- **Motorosképeség-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 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.

TÉMAKÖR	A TÉMAKÖR feldolgozásának óraszámja
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	14
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	22
Dobások, ütések	18
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	26
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és -játékok	13
Foglalkozások alternatív környezetben	16
ÖSSZESEN:	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: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
- A biológiai helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése
- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: térbeli tájékozódás, geometria, alakzatok pontos megfigyelése, összehasonlítások
Ének-zene: ritmika, ütem, ütemtartás

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

Óraszám: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

– FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ (ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával
- Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
- A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
- Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
- Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
- Akadálypályák leküzdése
- Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: térirányok, Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Járások, futások

Óraszám: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
- Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
- Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
- A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
- Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
- Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
- Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
- 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
- Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
- Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Ének-zene,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

Óraszám: 22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)
- Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
- Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
- Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra
- Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

Lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Ének-zene,
Vizuális kultúra,
Matematika

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:**TÉMAKÖR: Dobások, ütések**

Óraszám: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
- A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
- Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
- Fűles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
- Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
- Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
- Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
- Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:**KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:**

Egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika,
Ének-zene,
Vizuális kultúra

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:**TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

Óraszám: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő

gyakorlatokat;

- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejjállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
- Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypályán

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<p>leküzdése során</p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása – A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között – Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika, Vizuális kultúra</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok Óraszám: 26 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</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 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. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A labdás balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

<ul style="list-style-type: none"> – A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával) – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre – Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával) 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: távolságok mérése, testek, műveletek értelmezése.</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok Óraszám: 18 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</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 játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – Dinamikus változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése – A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A sportjátékokat előkészítő testnevelési 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása

- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánozó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
- Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszser bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás,

élszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Matematika: térbeli tájékozódás, geometriai alakzatok

Vizuális kultúra: látványok megfigyelése, leírása

Ének-zene: ritmikai ismeretek

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

Óraszám: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben 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
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
- Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete,

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

<p>tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben</p> <ul style="list-style-type: none"> – A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása – Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával – Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával 	
<p>KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás</p>	
<p>KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: Vizuális kultúra, Matematika</p>	
<p>A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:</p>	

<p>TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben Óraszám: 16 óra</p>	
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</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 környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	
<p>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása – A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás) – Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal – A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (pl.:túrázás, kerékpározás...) 	<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:</p>

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK:

Sportöltözet, ütős játékok

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Technika és életvitel: életműködésünk, szervezetünk felépítése, működése, tájékozódási és közlekedési alapismeretek

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI:**TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés**

Javasolt óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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;
- 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;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetének tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét
- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK:

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:

- 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 mozgató szervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása

- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

KULCSFOGALMAK/FOGALMAK: Helyes testtartás, testséma

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI A 4. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

- **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció - (folyamatos)**
 - Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.
 - A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.
 - A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.
 - Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.
 - A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.
 - A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.
 - Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.
 - Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.
- **Kúszások és mászások, Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Dobások, ütések; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok; Labdás gyakorlatok:**
 - Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
 - A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.
 - A mozgásminták végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.
 - Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
 - A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.
 - A sporteszközök szabadidős használata igénygyé és örömforrássá válása.
 - A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.
 - Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.
 - Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.
 - Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.
 - Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.
- **Testnevelési és népi játékok:**
 - Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.
 - Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kiséjátékokban.
 - A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.
 - A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

- A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.
- Próbálkozás a ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.
- A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés.
- A játékok térformáinak megvalósítása.
- **Küzdőfeladatok és –játékok:**
 - Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.
 - A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.
 - A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.
 - Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.
- **Foglalkozások alternatív környezetben:**
 - Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.
 - A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.
 - A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.
 - Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés okainak ismerete.