



Szilágyi Keresztény Iskola

Pedagógiai program

Testnevelés

helyi tanterv

1-4. évfolyam

NAT 2020

TESTNEVELÉS
Helyi tanterv - Alsó tagozat
A 2020-as NAT-hoz illeszkedő kerettanterv alapján

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	2
Az 1-4. évfolyam órahálója és témakörei.....	7
1. évfolyam.....	11
2. évfolyam.....	20
3. évfolyam.....	32
4. évfolyam.....	44
Az iskolai labdarúgás helyi tanterve.....	55
A délutáni testnevelés.....	91
Az iskolai röplabda helyi tanterv.....	132

Bevezetés

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

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetőek. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése

A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

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

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

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása

A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során

elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

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

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

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

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

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

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

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

Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg szakszolgálat által.

A sajátos nevelési igényű tanulók fejlesztése, illetve a kisebbségi migráns tanulókkal való foglalkozás a Testnevelés és sport tantárgyi órákon is szükséges. Figyelembe kell venni az egyéni fejlesztési tervek kialakításakor, a tanórákon a csoportok szervezésekor, a tanórák tanulásszervezési eljárásainak tervezésekor. Sajátos tanulásszervezési megoldások alkalmazása nélkül ugyanis nem valósíthatók meg a különleges bánásmódot igénylő, sajátos nevelési igényű gyerekek, a tanulási és egyéb problémákkal, magatartási zavarokkal küzdő tanulók nevelésének, oktatásának feladatai. Figyelembe kell venni a tervezéskor a tanórán kívüli lehetőségek felhasználását is.

Keresztény iskolaként fő célkitűzésünk, hogy olyan fiatalokat neveljünk, akikre jellemzőek a keresztény erények, mint például a türelem, a kitartás, a lelkiismeret. Arra törekszünk, hogy testileg, szellemileg és lelkileg egészséges, művelt, boldog emberekké váljanak. Iskolánkban eddig is a szellemi és lelki nevelés igen magas színvonalú volt. Ehhez

szeretnénk párosítani a testi nevelést, amely elengedhetetlen ahhoz, hogy egészséges, boldog felnőttekké váljanak.

A tanulók értékelése

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

A tanulók a digitális eszközöknek köszönhetően már tudják saját magukat is értékelni és saját fejlődésüket nyomon követni.

A szöveg átváltása osztályzattá a tanuló jelenlétében, bevonásával történjen. Általában kerülendő a mozgás elkülönült, vizsgaszerű osztályzása. A lezáró rész vagy félévi, év végi osztályzat 70%-a a motivációból álljon, vagyis a folyamatos munka és a fejlődés minősítéséből. Az anyanyelven folytatott kommunikáció (kulcskompetencia) esetében abban az esetben végeztük jól a dolgunk, ha a diák el tudja mondani, mi miért helyes, helytelen a testnevelés órán, és ő miben jó, mely területen kell fejlődnie. Az ok és okozati összefüggésekre már lehet alapozni: edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia összekapcsolása során a tanuló jeles, ha megfogalmazza, hogy a felmérések miért vannak, mit kell tennie a fejlődéshez. A sport- és mozgáskulturális tanulás során a növekvő figyelmet és mozgáskontrollt jutalmazzuk jobban, természetesen elvárás a gyakorlat minősége, kivitele. Az ügyes játékosnak a sportszerű hozzáállásban is jelest kell mutatnia. A vállalkozó diák, aki aktív és megbízható, bármely részterületen megerősítendő az osztályzat által is. Az életet összetartó szabályok ebben az életkorban nagyon szükségesek. Támogatni és jutalmazni, pozitív megerősítést kell adni a szabálykövetésért, a szabályok szerinti folyamatos munkáért, a csapatok sikeréért, az elesettebb társak segítéséért, a lányok tiszteletéért, a fair play szellemért.

Az 1-4. évfolyam órahálója és témakörei

Témakör neve	Órakeret			
	1.évfolyam	2. évfolyam	3. évfolyam	4.évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok	12	5	5	12
Kúszások, mászások	8	6	6	8
Járások, futások	12	8	8	12
Szökdelések, ugrások	10	6	6	10
Dobások, ütések	9	5	5	9
Támasz-, függés-, egyensúly gyakorlatok	8	8	8	8
Labdás gyakorlatok	10	6	6	10
Testnevelési és népi játékok	12	6	6	12
Küzdőfeladatok és játékok	8	10	10	8
Foglakozások alternatív környezetben	13	8	8	13
Szabadon felhasználható óra	6	6	6	6
Úszás	----	34	34	-----
összesen óra / év	108	108	108	108
óra/ hét	3	3	3	3
Délutáni testnevelés: iskolai labdarúgás, röplabda / délutáni testnevelés óra/ év	72	72	72	72
Óra / hét	2	2	2	2
összesen óraszám	180	180	180	180
óra/hét	5	5	5	5

1-2. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1–2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömezzet mozgáson keresztül kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési

kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelm szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékoság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep jut a Kölyök Atlétikai Program eszközszerének és módszertanának.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

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

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

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei,

technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- megfelelő motoros képességszinttel 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.

1. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 12

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:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- 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 segítséggel
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 8

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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 12

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 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 (törpejás, óriásjás), valamint egyéb utánozó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre- hátra- oldalra
- A Kölyökatléтика 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 10-15 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A Kölyökatléтика ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére

- Szökdelések két lábon előre- hátra- oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
- Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba
- Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 9 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit 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 dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit 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 fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások

- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 10 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 alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézvel 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 (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)

- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek gyakorlása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 12

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 alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölölő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása

- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- 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

FOGALMAK

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 8

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával

- Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- A küzdőjátékok baleset megelőzési 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

FOGALMAK

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
- A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
- Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)
- Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
- Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)

FOGALMAK

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

2. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM:5 ÓRA

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 6 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 8 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, pingvinjárs)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 6 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

- 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 5 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

- A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra

- Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellő, 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 6 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 baleset megelőzési 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 (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival)
- A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 6 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;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése

- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- 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

FOGALMAK

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékletet, 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 egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű 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

FOGALMAK

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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 üzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

FOGALMAK

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

TÉMAKÖR: Úszás

JAVASOLT ÓRASZÁM: 34 óra

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.
- legalább két úszásnem elsajátítása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított két (hátúszás, gyorsúszás) úszásnemből helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása
- A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése
- Az állóképesség, a monotónia tűrésének fejlesztése
- Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése
- A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása
- A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése
- A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása
- Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása

- Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása
- Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül
- Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül
- Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A választott úszásnemek lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- A választott úszásnemek kartempójának gyakorlása
- A választott úszásnemek kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása
- Vízben végezhető játékok tanulása és végzése
- Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

FOGALMAK

csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.

3-4. évfolyam

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

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

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

felismerése jellemzi. A csapatalakításoknál – a tanulói esélyegyenlőség figyelembevételével – teret kap az önállóság.

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

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

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

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

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

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;

- olyan szintű relatív erővel rendelkeznek, 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.

3. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 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, 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM 6 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 baleset megelőzési 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 8 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 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 Kölyökatléтика 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 kidobó játékok közben
- Folyamatos futások 5-7 percen keresztül

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 6 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

- 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 ugrókötelhajtás 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 6-8 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

FOGALMAK

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 5 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

- 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
- Füles 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 8 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 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 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)
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
- 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

FOGALMAK

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 6 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 baleset megelőzési 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 kétkézes 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
- 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 szerekekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)

FOGALMAK

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 6 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;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan 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 irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltatásának, 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 létszámfölényes és- azonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli létszámfölényes és- azonos 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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 erőkifejtésének 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, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása
- Távolság- és térérítés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
- Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

FOGALMAK

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, **asszertivitás**, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
- A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, korcsolyázás)

FOGALMAK

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok

TÉMAKÖR: Úszás

JAVASOLT ÓRASZÁM: 34 óra

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított két (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése
- Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül
- Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton
- A már tanult úszásnemek (hát-és gyorsúszás) technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai

- Választott újabb úszásnem (mellúszás) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése
- Víz alatti úszások
- Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

FOGALMAK

felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás

4. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 12 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltó 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
- Mozgékony, hajlékony 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 12 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 helyzetváltató 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 kidobó játékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

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.

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 ugrókötelhajtás 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 ugrásából 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 9 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

- A Kölyökatléтика eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Különbözö labdák mozgatása kézben, átadása kézblől kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különbözö testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésblől, térdelésblől, állásblől 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 harántterpeszblől, majd maximum 5 m lendületszerzésblől célra és távolságra
- Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszblől célra
- Megfelelő labda pattintása különbözö ütökkal, labda vezetése, átadása, célra ütése
- Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
- Egy választott ütös sportág játékszerű gyakorlása
- Sor- és váltóversenyek különbözö dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszgrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
- 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
- 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

FOGALMAK

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 10 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása

- A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusán 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 labdaérzéklet fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
- 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 dinamikusán 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)

FOGALMAK

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 12 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;

- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan 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 irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltatásának, 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 időkénszerű bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli létszámfölényes – és azonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal

- Célfelület nélküli létszámfölényes – és azonos 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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 kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékletet, 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 egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés 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, 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

FOGALMAK

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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,)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal

- A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, korcsolyázás)

FOGALMAK: görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok

Az iskolai labdarúgás helyi tanterve

Az iskolai labdarúgás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek és fiatal (fiú és lány egyaránt) fedezhesse fel a labdarúgás élményét. A pozitív hatások eredményeképpen pedig rendszeresen jelenjen meg a szabadidős tevékenységek között is. Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete a játékoságra és a játéktevékenységre épít, amelynek egyszerűnek, izgalmasnak és örömtelinek kell lennie. A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. A legtöbb gyermek számára a labdarúgás egyet jelent a szórakozással, a társas együttlét és az önkifejezés fő formájával. Mindezeket túl a labdarúgó játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások az iskolai labdarúgás alapfeltételeiként jelentkeznek. A labdarúgó tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda rúgása, megállítása, görgetése, dobása, elkapása és különböző testrészekkel történő kezelése a labdarúgó játékok sajátos készségcsoportját képezik, amely hozzájárul a szem-kéz és szem-láb koordináció fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét láb ügyességét szimmetrikusan szükséges fejleszteni, és lehetőség szerint a test minden részének (fej, vállak, comb, kéz, láb) be kell kapcsolódnia a feladatokba. A labdakontroll fejlesztése során törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon, párhuzamosan a rúgások és a lábfej részeinek tudatos használatával. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezései mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez. A

játékos feladatok, játékok során fontos, hogy a tanulók minél változatosabb méretű, formájú, anyagú labdával, eszközzel szerezzenek mozgástapasztalatot.

Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a tanulás során, emellett, minden tanuló minden helyzetben (például különböző posztokon) rendszeresen, többször kipróbálhassa magát. Az iskolai labdarúgás hangsúlyos tevékenységét a fesztiválok jelentik, amelyek rendszeresen visszatérő, kontrollált versenyszituációkra építő, közösségfejlesztő funkciója kiemelkedő. A fesztiválok során olyan élményszerű, több állomáson egy időben zajló gyakorláson, játékos feladatokon, játékokon vesznek részt a tanulók, amelyek változatos és motivált tanulási környezetet teremtenek minden résztvevő tanuló számára.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. A testtel- és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődése egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a labdával történő manipulatív tevékenységek hatékonyabban végezhetők. Az egyéni labdás koordinációfejlesztés rendkívül hangsúlyos ebben az életszakaszban, amely során kialakul a biztonságos láb-labda kapcsolat. A kooperatív jellegű együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszer alatti, versenyjellegű tevékenységeknek.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, létszámbeli, szabálybéli és létszámmal zajló játékokban fejti ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. A szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok a labdarúgó tevékenység által közvetíthető ismeretekhez és személyiségfejlesztéshez kapcsolódóan fejtenek ki jelentős hatást. A kreatív játékok kedvező feltételeket teremtenek a közösségfejlesztéshez és az egyéni, önálló alkotó gondolkodás formálódásához. Végül a mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelületekkel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a fejlesztő hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékoság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a labdarúgáshoz fűződő pozitív attitűdbázist. A

kerettanterv minden tanuló számára heti két órában biztosítani kívánja a hatékony és eredményes labdarúgás-tanulást.

1-4.évfolyam

Témakörök neve	órakeret			
	1. évfolyam	2. évfolyam	3. évfolyam	4. évfolyam
1. Testtudat és térbeli tudatosság	14	8	6	6
2. Egyéni labdás koordináció fejlesztés	12	12	10	10
3. Együttműködés a társsal, társakkal	9	13	11	11
4. Kiszjátékok	13	15	16	16
5. Kreatív játékok	7	7	9	9
6. Mérkőzésjátékok	13	13	16	16
összesen óra/ év	68	68	68	68
óra / hét	2	2	2	2

1. évfolyam

Témakör: Testtudat és térbeli tudatosság

Óraszám: 14 óra

Tanulási eredmények

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

- a mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés javul
- az izomtudat tudatosul, finomodik,

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése, melyek biztosítják a későbbi sport-specifikus készségek alapjait.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Testtudat fejlesztő mozgásos feladatok, játékok

Természetes hely- és helyzetváltató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:

- járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban;

- szökkenések, szökdelések és ugrások azonos szintről azonos szintre;
- irányváltatások, menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán;
- gördülések, gurulások, esések egyszerű feladatai.

Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok

Természetes hely- és helyzetváltató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok, területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő játékok:

- helyben, a saját térben, haladással az általános térben;
- különböző irányokba;
- különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon);
- különböző sebességtartományokban;
- állandó vagy fokozatosan változó sebességgel.

A vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játéka.

Taktikai ismeretek

Labda nélküli egyéni taktikai elemek:

- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltatás a térben).

A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret, önreflexió fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, önreflexió fejlődését.

Fogalmak

Testtartás, testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikkcakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, alaphelyzet.

Témakör: Egyéni labdás koordináció fejlesztés

Óraszám: 12 óra

Tanulási eredmények

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

- a mozgásfejlődés során kialakult természetes manipulatív alapkészségek elemi szintű alkalmazása

- a láb és a labda kapcsolatának kialakul

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Tapasztalatot szerez a különböző labdák és eszközök fizikai tulajdonságairól.

A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:

- rúgófelületek kialakítása lufi, hálós labda, labda segítségével;
- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);
- labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel;
- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű football labdával;
- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel kötetlen pattanással, egy pattanásból;
- rúgómozdulatok (dekázás) hálós labdával;
- kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, majd előkészítő mozgásokkal, rúgófallal és kapuval szemben:

- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;
- célba rúgások;
- guruló labda megállítása talppal, belsővel;
- rúgások kézből, kisbójáról különböző távolságra és magasságra;
- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:

- lassú sebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;

- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével;
- labdavezetések sokféle mértani alakzatban;
- labdavezetések zenei ritmusra;
- labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzás-eltolás cselekkel összekötve;
- cselezések álló akadályokkal szemben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva;
- egyéb labdaérezkelő gyakorlatok.

Taktikai ismeretek

Egyéni labdás taktikai elemek:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység.

A testnevelés órákon a folyamatos gyakorlás eredményeként a tanulóknál tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyaságukat, aktivációs energiaszintjüket.

Fogalmak

Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, rúgófelület, dekázás.

Témakör: EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL

Óraszám: 9 óra

Tanulási eredmények

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

- megérti a labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformákat, a közös játék alapélményének megteremtését;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- elsajátítja a kooperatív viselkedésformák alapjait

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:

- egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és testen;
- labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával, kiinduló helyzetekből;
- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;
- guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással;
- alsó, felső, mellső dobások és elkapások.

Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra;
- guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel;
- kényszerítő átadások előkészítése;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel.

Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok, valamint játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások);
- támadó-védő szerepek alapfeladatai.

Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen - osztályban, csoportban - megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása.

Fogalmak

Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés

Témakör: KISJÁTÉKOK

Óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- képes az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlására és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldására

Fejlesztési feladatok, ismeretek

1:1 elleni játékok;

2:1 elleni játékok;

2:2 elleni játékok;

- félig aktív vagy aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;

- labdabirtoklás félig aktív vagy aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül;

- aktív védővel szemben, célfelülettel (pl. kapu(k)ra, vonalra);

- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken;

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;

- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzés megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;

- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait.

Fogalmak

Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték

Témakör: KREATÍV JÁTÉKOK

Óraszám: 7 óra

Tanulási eredmények

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

- kreatív játékok alkalmazásával fejlődik a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás
- tapasztalatot szereznek a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- fejlesztés során a testnevelés órai helyzetekben egy-két szempont figyelembevételével képessé válik a feladatok megoldására

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.

A játékok történeti, képzeleti kereteinek meghatározása.

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása egy szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerezés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások;
- játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.

Taktikai ismeretek:

A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása.

A kreatív játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél

megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). Ebben az életkorban a problémamegoldás korlátozott és leszűkített, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a szituációt. Ennek eredménye a helytelen vagy sikertelen végrehajtás lehet. A fejlesztés során a testnevelés órai helyzetekben a tanulók egy-két szempont figyelembevételével képessé válnak a feladatok megoldására.

Fogalmak

Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékoszszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás

Témakör: Mérkőzésjátékok

Óraszám:13

Tanulási eredmények

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

- a játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos első tapasztalatok megszerzése.
- a játékelmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakulása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- képes lesz önálló feladat végrehajtásra, képességeinek megfelelően versenyhelyzetben
- képes lesz együttműködni a társakkal, pedagógussal

Fejlesztési feladatok, ismeretek

3:3 elleni, kapus nélküli, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

Taktikai ismeretek:

Mérkőzésjátékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása;

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
 - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
 - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).
- Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében a csökkentett versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés

Fogalmak

Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.

2. évfolyam

Témakör: Testtudat és térbeli tudatosság

Óraszám: 8 óra

Tanulási eredmények

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

- a mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés javul
- az izomtudat tudatosul, finomodik,

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtására, területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő játékokban, feladatokban.
- legyen képes a térben alacsony és közepes sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.
- Tudatosan alkalmazzon elszakadásra irányuló cseleket, mozgások

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Testtudat fejlesztő mozgásos feladatok, játékok

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:

- járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban;
- szökkenések, szökdelések és ugrások azonos szintről azonos szintre;
- irányváltóztatások, menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán;
- gördülések, gurulások, esések egyszerű feladatai.

Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok

Természetes hely- és helyzetváltó mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok, területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő játékok:

- helyben, a saját térben, haladással az általános térben;
- különböző irányokba;
- különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon);
- különböző sebességtartományokban;
- állandó vagy fokozatosan változó sebességgel.

A vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai.

Taktikai ismeretek

Labda nélküli egyéni taktikai elemek:

- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltóztatás a térben).

A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret, önreflexió fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, önreflexió fejlődését.

Fogalmak

Testtartás, testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikkcakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, alaphelyzet.

Témakör: Egyéni labdás koordináció fejlesztés

Óraszám: 12óra

Tanulási eredmények

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

-a mozgásfejlődés során kialakult természetes manipulatív alapkészségek elemi szintű alkalmazása

-a láb és a labda kapcsolatának kialakul

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé az előzetes mozgástapasztalatához viszonyítva a labda folyamatos kontrollálására állandó körülmények között, valamint a lábfej különböző részeivel történő labdakezelésre;

- ismerje a labdavezetés, labdaátvétel és a rúgás vezető műveleteit, tanulási szempontjait.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:

- rúgófelületek kialakítása lufi, hálós labda, labda segítségével;
- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);
- labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel;
- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával;
- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel kötetlen pattanással, egy pattanásból;
- rúgómozdulatok (dekázás) hálós labdával;
- kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, majd előkészítő mozgásokkal, rúgófallal és kapuval szemben:

- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;
- célba rúgások;
- guruló labda megállítása talppal, belsővel;
- rúgások kézből, kisbójáról különböző távolságra és magasságra;
- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:

- lassú sebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével;
- labdavezetések sokféle mértani alakzatban;

- labdavezetések zenei ritmusra;
- labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzás-eltolós cselekkel összekötve;
- cselezések álló akadályokkal szemben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva;
- egyéb labdaérezkelő gyakorlatok.

Taktikai ismeretek

Egyéni labdás taktikai elemek:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység.

A testnevelés órákon a folyamatos gyakorlás eredményeként a tanulóknak tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyaságukat, aktivációs energiaszintjüket.

Fogalmak

Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, rúgófelület, dekázás.

Témakör: EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL

Óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

- megérti a labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformákat, a közös játék alapélményének megteremtését;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé együttműködni egy vagy két társával a játék közben;
- ismerje a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékokban, játékhelyzetekben.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:

- egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és testen;
- labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával, kiinduló helyzetekből;

- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;
- guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással;
- alsó, felső, mellső dobások és elkapások.

Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra;
- guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel;
- kényszerítő átadások előkészítése;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel.

Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok, valamint játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások);
- támadó-védő szerepek alapfeladatai.

Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen - osztályban, csoportban - megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása.

Fogalmak

Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés

Témakör: KISJÁTÉKOK

Óraszám:15 óra

Tanulási eredmények

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

Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismerje a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait;
- rendelkezzen alapvető ismeretekkel a létszámazonos és létszámfölényes helyzetek támadó és védő feladatairól, szerepeiről;
- értse a sportszerűség fogalmát, törekedjen alkalmazására.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

1:1 elleni játékok;

2:1 elleni játékok;

2:2 elleni játékok;

3:1 elleni játékok:

- félig aktív vagy aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás félig aktív vagy aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül;
- aktív védővel szemben, célfelülettel (pl. kapu(k)ra, vonalra);
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken;
- 4:1 elleni cicajátékok négyzet és téglalap alapú területen.

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait.

Fogalmak

Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték

Témakör: KREATÍV JÁTÉKOK

Óraszám: 7 óra

Tanulási eredmények

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

- kreatív játékok alkalmazásával fejlődik a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás
- tapasztalatot szereznek a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanuló váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait egy szempont alapján módosítani, megváltoztatni;
- törekedjen a játékokhoz kapcsolódóan az egyéni elképzelések, megoldások megfogalmazására.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.

A játékok történeti, képzeleti kereteinek meghatározása.

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása egy szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerezés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások;
- játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.

Taktikai ismeretek:

A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása.

A kreatív játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;

- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). Ebben az életkorban a problémamegoldás korlátozott és leszűkített, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a szituációt. Ennek eredménye a helytelen vagy sikertelen végrehajtás lehet. A fejlesztés során a testnevelés órai helyzetekben a tanulók egy-két szempont figyelembevételével képessé válnak a feladatok megoldására.

Fogalmak

Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás.

Témakör: Mérkőzésjátékok

Óraszám:13

Tanulási eredmények

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

- a játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos első tapasztalatok megszerzése.
- a játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakulása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé mérkőzés közben támadásban egyéni akciók végigvitelére, gólszerzésre, védekezésben a gólveszély közvetlen elhárítására;
- a tanuló törekedjen a labda azonnali visszaszerzésére labdavesztés után;
- fogadja el a kontrollált mérkőzésjátékokhoz kapcsolódó szabályokat;
- értse, hogy a mérkőzések során a tanulás és a játékélmény hangsúlyos és alapvetően nem a győzelem vagy a vereség ténye.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

3:3 elleni, kapus nélküli, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;

- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

Taktikai ismeretek:

Mérkőzésjátékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása;
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében a csökkentett versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés

Fogalmak

Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.

3. évfolyam

Témakör: Testtudat és térbeli tudatosság fejlesztése

Óraszám: 6 óra

Tanulási eredmények

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

- javul a mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés, a dinamikai összetevőkkel kapcsolatos tudatosság, az izomtudat finomodik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tudja alkalmazni a természetes mozgásokat, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Testtudatfejlesztő mozgásos feladatok, játékok:

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint azok egyszerű kombinációinak koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatai, szabályjátékai:

- járások, futások, oldalazások váltakozó súlyponti helyzetben és váltakozó sebességgel;
- szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban;
- irányváltoztatások, menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban;
- gördülések, gurulások, esések.

Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok:

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok.

Területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést oktató játékok:

- célfelület által meghatározott mozgással szélességben és mélységben;
- különböző irány- és útvonal-kombinációkban;
- változó, váltakozó sebességtartományokban.

A vizuális és auditív ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai.

Fokozódó nehézségű labdavezetéssel végzett térérzékelést fejlesztő gyakorlatok.

- Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszközelnevezések;
- a térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala;
- az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.

Taktikai ismeretek:

Labda nélküli egyéni taktikai elemek:

- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltoztatás a térben).

Elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a

mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit.

Fogalmak

Irányváltóztatások, mozgásútvonal, sebességváltóztatások, ütközések elkerülése, súlyponti helyzetváltóztatások, alaphelyzet.

Témakör: Egyéni labdás koordináció fejlesztés

Óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

- alkalmazza a természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- kialakul a láb és a labda kapcsolatának fokozódó sebesség mellett,
- fejlődik a labdaérzékelés a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:

- rúgófelületek változatos használata lufi, hálós labda, labda segítségével;
- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);
- labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel;
- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával, futball labdával;
- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel egy pattanásból, változatos pattanási variációkkal, majd pattanás nélkül;
- rúgómozdulatok (dekázás) különböző ritmussal (erőadagolással) hálós labdával;
- kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok előkészítő mozgásokkal rúgófallal és kapuval szemben:

- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;
- célba rúgások;
- guruló labda megállítása talppal, belsővel;

- rúgások kézből célra;
- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok

fokozódó sebességű mozgással az általános térben:

- közepes, majd nagysebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a vizuális kontroll csökkentésével;
- labdavezetések sokféle mértani alakzatban;
- labdavezetések zenei ritmusra;
- labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzás-eltolós cselekkel összekötve;
- cselezések mozgó társsal szemben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva;
- egyéb labdaérezékelő gyakorlatok.
- dobások és rúgások mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai;
- Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában.
- Az eszközzel való megkülönböztetés;
- A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.

Taktikai ismeretek:

Egyéni labdás taktikai elemek:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység.

A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, amelynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.

Fogalmak

Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, labdavezetés

Témakör: Együttműködés társsal, társakkal

Óraszám: 11

Tanulási eredmények

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

- a labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák kialakítása, a közös játék alapélményének további mélyítése;
- a kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanulók különbséget tudnak tenni a kompetitív és kooperatív viselkedés között.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és

játékok helyben és haladással, kézzel:

- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata komplex ügyességfejlesztéssel;
- guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással;
- alsó, felső, mellső dobások és elkapások fokozott erő kifejtéssel.

Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra;
- guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel;
- kényszerítő átadások előkészítése;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban és hármasban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel.

Páros és csoportos kooperatív vagy kompetitív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások);
- támadó-védő szerepek alapfeladatai.

A testnevelés órai szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agresszióknak. Mindez kiegészülve az együttműködést igénylő feladatokkal, a tanulók különbséget tudnak tenni a kompetitív és kooperatív viselkedés között.

Fogalmak

Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, periférikus látás

Témakör: Kiszjátékok

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

- a kiszjátékok alkalmazásával, játékhelyzetben, az alapvető és sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása és az egyre bonyolódó taktikai feladatok megoldása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése, keresése a játékhelyzetekben.
- az alsó tagozatos testnevelés során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál;
- képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára az általánosan jó közérzetet, illetve a játékokban történő hatékony részvételt biztosítja.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

1:1 elleni játékok;

2:1 elleni játékok;

2:2 elleni játékok;

3:1 elleni játékok;

3:2 elleni játékok;

4:1 elleni játékok;

4:2 elleni játékok;

4:3 elleni játékok;

- félig aktív, aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;

- labdabirtoklás félig aktív, aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok);
- aktív védő(k)vel szemben célfelülettel [pl. kapu(k)ra, vonalra];
- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;
- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken.

A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 4:2; 4:3 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Fogalmak

Üres terület, megegyezés, szabadrúgás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás.

Témakör: Kreatív játékok

Óraszám: 9 óra

Tanulási eredmények

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

- a kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve továbbfejlődik az önálló-alkotó gondolkodás;
- játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - segítik a kooperatív, csoportos feladatok egyre hatékonyabb megoldásait.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a változatos döntéshozatali szituációk eredményeként döntéshozó képessége javul;
- testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:

- labdák száma, mérete, fajtája;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- labdaszerzés módja;
- játéktér formája;
- célfelület helye, mérete, formája, száma, szöge;
- labdabirtoklás módja (pl. érintésszám, érintőfelület, végtag);
- esélykiegyenlítő variációk (pl. joker játékos, átállás);
- területi korlátozások;
- egyéb eszközök bekapcsolása.

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok alkalmazása, módosítási lehetőségei.

Taktikai ismeretek:

A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Fogalmak

Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, módosítás, döntéshozatal, kreativitás

Témakör: Mérkőzésjátékok

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

- a játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása;
- a kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés fenntartása a 4+1 elleni játék során is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a testnevelés órai versengés és kooperációs szituációk tudatosan megéli, melynek eredményeként az adott versengő vagy együttműködő szituáció tudatos, aktív végrehajtása során kialakul az aktív, kereső magatartás a versengő és kooperatív helyzetek keresésére, azok megoldására.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

4+1 elleni kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó, támadókra és védőkre vonatkozó megkötések, szabálmódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- területi korlátozások;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- csere módja;
- esélykiegyenlítés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

Taktikai ismeretek:

Mérkőzésjátékokban a játék helyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Fogalmak

Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.

4. évfolyam

Témakör: Testtudat és térbeli tudatosság fejlesztése

Óraszám: 6 óra

Tanulási eredmények

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

- javul a mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés, a dinamikai összetevőkkel kapcsolatos tudatosság, az izomtudat finomodik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák időkenyszer alatti végrehajtására különböző irány- és útvonal-kombinációkban;
- képes a térben fokozódó sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Testtudatfejlesztő mozgásos feladatok, játékok:

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint azok egyszerű

kombinációinak koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatai, szabályjátékai:

- járások, futások, oldalazások váltakozó súlyponti helyzetben és váltakozó sebességgel;
- szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban;
- irányváltoztatások, menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban;
- gördülések, gurulások, esések.

Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok:

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok.

Területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést oktató játékok:

- célfelület által meghatározott mozgással szélességben és mélységben;

- különböző irány- és útvonal-kombinációkban;
- változó, váltakozó sebességtartományokban.

A vizuális és auditív ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékaik.

Fokozódó nehézségű labdavezetéssel végzett térérzékelést fejlesztő gyakorlatok.

- Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszközelnevezések;

- a térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala;

- az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.

Taktikai ismeretek:

Labda nélküli egyéni taktikai elemek:

- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltoztatás a térben).

Elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit.

Fogalmak

Írányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, ütközések elkerülése, súlyponti helyzetváltoztatások, alaphelyzet.

Témakör: Egyéni labdás koordináció fejlesztés

Óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

- alkalmazza a természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé fokozódó sebesség mellett a labda folyamatos kontrollálására változó körülmények között;
- tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a rúgás alaptechnikáit, alkalmazkodva a különböző, taktikai jellegű játékhelyzetekhez.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:

- rúgófelületek változatos használata lufi, hálós labda, labda segítségével;
- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);
- labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel;
- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával, futball labdával;
- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel egy pattanásból, változatos pattanási variációkkal, majd pattanás nélkül;
- rúgómozdulatok (dekázás) különböző ritmussal (erőadagolással) hálós labdával;
- kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok előkészítő mozgásokkal rúgófallal és kapuval szemben:

- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;
- célba rúgások;
- guruló labda megállítása talppal, belsővel;
- rúgások kézből célra;
- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok fokozódó sebességű mozgással az általános térben:

- közepes, majd nagysebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a vizuális kontroll csökkentésével;
- labdavezetések sokféle mértani alakzatban;
- labdavezetések zenei ritmusra;
- labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzás-eltolós cselekkel összekötve;
- cselezések mozgó társsal szemben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva;
- egyéb labdaérezkelő gyakorlatok.

- dobások és rúgások mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai;
- Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában.
- Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése;
- A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.

Taktikai ismeretek:

Egyéni labdás taktikai elemek:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység.

A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, amelynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.

Fogalmak

Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, labdavezetés

Témakör: Együttműködés társal, társakkal

Óraszám: 11

Tanulási eredmények

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

- a labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák kialakítása, a közös játék alapélményének további mélyítése;
- a kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő passzgyakorlatok pontosságra és sebességre törekvő végrehajtására;
- legyen képes együttműködni egy vagy két társával a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése érdekében.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és

játékok helyben és haladással, kézzel:

- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata komplex ügyességfejlesztéssel;

- guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással;

- alsó, felső, mellső dobások és elkapások fokozott erő kifejtéssel.

Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra;

- guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel;

- kényszerítő átadások előkészítése;

- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);

- passzgyakorlatok párban és hármasban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel.

Páros és csoportos kooperatív vagy kompetitív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;

- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások);

- támadó-védő szerepek alapfeladatai.

A testnevelés órai szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agresszióknak. Mindez kiegészülve az együttműködést igénylő feladatokkal, a tanulók különbséget tudnak tenni a kompetitív és kooperatív viselkedés között.

Fogalmak

Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, periférikus látás

Témakör: Kisjátékok

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

- a kisjátékok alkalmazásával, játékhelyzetben, az alapvető és sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása és az egyre bonyolódó taktikai feladatok megoldása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismerje és alkalmazza a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait játékok közben;
- támadásban felismeri a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat, és törekszik megjátszására;
- védekezésben az ellenfél labdás játékosára nyomást gyakorol, emellett törekszik az elvesztett labda azonnali visszaszerzésére.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

1:1 elleni játékok;

2:1 elleni játékok;

2:2 elleni játékok;

3:1 elleni játékok;

3:2 elleni játékok;

4:1 elleni játékok;

4:2 elleni játékok;

4:3 elleni játékok;

- félig aktív, aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;

- labdabirtoklás félig aktív, aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok);

- aktív védő(k)vel szemben célfelülettel [pl. kapu(k)ra, vonalra];

- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;

- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);

- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken.

A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;

- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 4:2; 4:3 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására,

továbbbítására irányuló tevékenység;

- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Fogalmak

Üres terület, megegyezés, szabadrúgás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás.

Témakör: Kreatív játékok

Óraszám: 9 óra

Tanulási eredmények

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

- a kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve továbbfejlődik az önálló-alkotó gondolkodás;

- játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - segítik a kooperatív, csoportos feladatok egyre hatékonyabb megoldásait.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:

- labdák száma, mérete, fajtája;

- a pont (gól)szerzés lehetősége;

- a játéktéren való haladás;

- labdaszerzés módja;

- játéktér formája;

- célfelület helye, mérete, formája, száma, szöge;

- labdabirtoklás módja (pl. érintésszám, érintőfelület, végtag);

- esélykiegyenlítő variációk (pl. joker játékos, átállás);

- területi korlátozások;
- egyéb eszközök bekapcsolása.

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok alkalmazása, módosítási lehetőségei.

Taktikai ismeretek:

A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Fogalmak

Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, módosítás, döntéshozatal, kreativitás

Témakör: Mérkőzésjátékok

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

- a játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása;
- a kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés fenntartása a 4+1 elleni játék során is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- váljon képessé játék közben tudatosan a labda megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni;
- képes tudatosan úgy helyezkedni támadásban, hogy ha labdát kap, akkor közvetlenül gólt tudjon szerezni, miközben folyamatosan igyekszik játékban maradni.

Fejlesztési feladatok, ismeretek

4+1 elleni kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó, támadókra és védőkre vonatkozó

megkötések, szabáymódosítások;

- játéktér mérete, formája;
- területi korlátozások;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- csere módja;
- esélykiegyenlítés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

Taktikai ismeretek:

Mérkőzésjátékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Fogalmak

Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.

**A délutáni testnevelés
Helyi tanterv – Alsó tagozat
1–4. évfolyam**

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Órakeret			
	1.évfolyam	2. évfolyam	3. évfolyam	4.évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok	8	8	6	6
Kúszások, mászások	6	6	4	4
Járások, futások	6	6	4	4
Szökdelések, ugrások	6	6	6	6
Dobások, ütések	6	6	6	6
Támasz-, függés-, egyensúly gyakorlatok	6	6	8	8
Labdás gyakorlatok	10	10	12	12
Testnevelési és népi játékok	8	8	10	10
Küzdőfeladatok és játékok	3	3	3	3
Foglakozások alternatív környezetben	7	7	7	6
Szabadon felhasználható óra	6	6	6	6
összesen óra / év	72	72	72	72
óra/ hét	2	2	2	2

1. ÉVFOLYAM

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 8

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:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása segítségével
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 6

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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
- Törzsiszom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 6

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 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
- 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 10-15 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 6 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

- A Kölyökatletika 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit 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 dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése floorball, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit 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 fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscelekvésekkel
- Függsben alaplendület
- Mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 10 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 alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézvel 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 (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek gyakorlása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 8

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 alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;

- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, 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

FOGALMAK

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és játékok

ÓRASZÁM: 3

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- A küzdőjátékok baleset megelőzési 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

FOGALMAK

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 7 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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 üzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)

FOGALMAK

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

2. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM:8 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 szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyág, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 6 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
- Törzsisom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 6 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

- A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 6 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

- 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés-, és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 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 támaszgrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 10 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézvel 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 (Manó röpi alapok)
- 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 8 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;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása

- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- 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

FOGALMAK

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 3 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása

- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű 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

FOGALMAK

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 7 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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 üzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

FOGALMAK

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, sielés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

2. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

JAVASOLT ÓRASZÁM: 6 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, 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
- Mozgékony, hajlékony 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM 4 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 baleset megelőzési 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.

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 4 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 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 Kölyökatléтика 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 kidobó játékok közben
- Folyamatos futások 5-7 percen keresztül

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző ugrásmódok alapttechnikáit 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 ugrókötelhajtás 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 6-8 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

FOGALMAK

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 6 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

- 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
- Füles 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 8 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 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
- Gurulótfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
- Kézénátfordulás 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)
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
- 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

FOGALMAK

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyág, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 12 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 baleset megelőzési 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

- 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 dinamikusán változó mozgást végző célfelületre
- Kézvel (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)

FOGALMAK

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjártszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 10 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;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusán 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 irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltatásának, 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 létszámfölényes és- azonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli létszámfölényes és- azonos 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 3 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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, 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.

FOGALMAK

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, **asszertivitás**, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 7 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
- A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, korcsolyázás)

FOGALMAK

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok

4. évfolyam

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 6 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, 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, hajlékonyság 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Kúszások és mászások

ÓRASZÁM: 4 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 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Járások, futások

ÓRASZÁM: 4 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 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 Kölyökatléтика 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 kidobó játékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások

ÓRASZÁM: 6 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

- 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 ugrókötlékhajtás 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

FOGALMAK

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötlékhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

TÉMAKÖR: Dobások, ütések

ÓRASZÁM: 6 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

- 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
- Füles 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 segítségadással, fálnál 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
- 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

FOGALMAK

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok

ÓRASZÁM: 12 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 baleset megelőzési 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
- A labdás alapt technikák 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 alapt technikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)

FOGALMAK

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 10 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;
- 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 baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan 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 irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési 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, 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 létszámfölényes – és azonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli létszámfölényes – és azonos 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

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és - játékok

ÓRASZÁM: 3 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- 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, 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

FOGALMAK: ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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,)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
- A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, korcsolyázás)

FOGALMAK: görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok,

Az iskolai röplabda helyi tanterv

Korábban tanult játékelemek összetettebb, céltudatosabb fejlesztése. A sportági technikai és taktikai repertoár jelentős mértékű további bővülése, végrehajtási színvonaluk fejlődése

A célok és feladatok meghatározása mellett rögzíti az alapelveket és a szemléletet:

- Játék és játékos feladatmegoldások
- Élményszerűség
- Sokrétű tapasztalatszerzés biztosítása
- Maximális részvétel lehetőségének megteremtése
- Társas együttműködés hatékonyságának növelése
- Kognitív elemek, összetevők tudatosítása, tudatosulása
- Problémamegoldó képesség, konstruktív gondolkodás fejlesztése
- Kreativitás kibontakoztatásának biztosítása
- Énhatékonyság átélésének biztosítása

A tananyagokat tematikai egységei:

Alsó tagozat	Összesen: 72 óra
1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés	16
2. Röplabdatechnikai és taktikai elemek	16
3. Kisjátékok	6
4. Kreatív játékok	6
5. Mérkőzésjátékok	18
6. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés	10

Előzetes tudás:

Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.

A nevelési-fejlesztési célok:

A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Az egyes tematikai egységek jelentéstartalma és céljai:

1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés :

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet. Igazodás a labdához. Hely- és helyzetváltoztatással kapcsolatos általános és sportágspecifikus feladatok, amelyet a tanuló egyénileg, labda nélkül hajt végre.

A legegyszerűbb gurítások, terelések, dobások, elkapások, amelyeket különböző méretű, súlyú, anyagú labdával, változatos körülmények között hajtanak végre a gyerekek. De ide tartoznak a röplabda-alapérintések és ezek labdás előkészítő gyakorlatai is, így a kosárérintés, az alkarérintés az egykezes ütő mozdulatok, az alsó és felső egyenes nyitás, előképzettséghez igazított egyénileg végrehajtott labdás előkészítő gyakorlatok.

2. Röplabda technikai és taktikai elemek:

Labdás technikai gyakorlatok: Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosarérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.

Taktikai alapgyakorlatok: Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

Képességfejlesztés

Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.

3. Kisjátékok

A kisjátékok egy gyűjtőfogalom. Ide tartozik minden olyan játék, amely a korosztályra jellemző mérkőzésjátékból származtatható oly módon, hogy a mérkőzésjáték szabályrendszerében meghatározottakhoz képest vagy a játéktér felületét, vagy a játékosok számát csökkentjük, a háló magasságát változtatjuk, vagy éppen a szabályokat módosítjuk annak érdekében, hogy a tanulók a tanulás korábbi szakaszában is fejlesztő jelleggel tudjanak gyakorolni játékszituációban, élvezetes formában. A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

4. Kreatív játékok

Kreatív megoldások játékokban, feladatokban Az ebbe a tematikai egységbe tartozó feladatoknál, játékoknál a pedagógusnak mindig nyitott helyzeteket kell teremtenie. A nyitott helyzetek a feladatok részleges meghatározásából származnak. A feladatban, kivitelezésben bizonyos, a tanulás szempontjából fontos körülményeket meghatározzuk, az elérendő célokat egyértelműen kijelöljük, de a megoldás körülményeit, a kivitelezést a tanulókra bízunk. Kreatív feladatmegoldásokról, játékokról beszélhetünk akkor is, ha a korábban megismertetett feladatokat, játékokat a tanulók bizonyos szempontok alapján maguk alakítják át. Az átalakítás vonatkozhat a szabályokra, végrehajtási módokra, taktikai megfontolásokra. Fontos, hogy ezeknél a feladatoknál, játékoknál valóban a tanulói kreativitás érvényesüljön. Itt a testnevelőnek kellő türelmet kell mutatnia tanítványai felé, hogy az alkotó szándék ne kerüljön

külső nyomás alá. Különösen értékesnek tekintjük, ha a kreatív megoldások kollektív tanulói együttműködés eredményeként jönnek létre.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

Ismeretek, személyiségfejlesztés. A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.

5. Mérkőzésjátékok:

Mérkőzésjátékoknak az adott korosztályhoz rendelt, életkori, sportági mozgásfejlődési sajátosságoknak megfelelő, a Röplabda Szövetség által elfogadott szabályrend szerint meghatározott játékokat értjük:

„mini” röplabda

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.

Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.

A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.

A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

6. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés:

Életkori sajátosságokhoz igazodó, élményközpontú, fejlesztő, minden gyermek számára azonos idejű mozgáslehetőséget és játékosságot biztosít. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása

és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

A fejlesztés várt eredményei:

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Forrás:

https://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf