

TESTNEVELÉS

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva egyre összetettebb, komplexebb helyzetekben történő alkalmazást jelenti. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékoság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist. A mozgástanulással párhuzamosan történjen a már cselekvésbiztos mozgásformák alkalmazása összetettebb játéktevékenységekben és kontrollált versenyszituációkban is. A kontrollált versenyszituációk során - a motiváció fenntarthatósága és az esélyegyenlőség érdekében - a mozgásos tevékenységek precíz végrehajtásán, a variációk sokaságán van a hangsúly, nem a mért abszolút teljesítményen. A mozgástanulási és pszichomotoros képességfejlesztési folyamatban a sikerorientált gyakorlási feltételek, az élménygazdagság, a játék és játékoság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A természetes mozgások alkalmazása sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga. A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenység nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet áldoz a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére, és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A fejlesztőmunka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát. A várt eredmények ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazzák.

A testnevelés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, neheztelt körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá.

A már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez. Összességében elfogadó, ugyanakkor követelményeket támogató, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésre, ezen keresztül a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó pozitív attitűdök kialakítására, mely olyan fejlesztési területek alapjául szolgálhat, mint például a *pályaorientáció*, a *testi-lelki egészség* és az *eredményes tanulás*. A tanítási-tanulási folyamat során a testneveléssel, a pedagógussal, a társaival, illetve önmagával szembeni bizalom megteremtése megalapoz olyan kiemelt fejlesztési területet, mint az *ön- és társértékelés*.

A társas interakciók, a feladatokkal járó fizikai kontaktusok, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a *nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek*.

A különböző sportágak, mozgásos tevékenységek, illetve a testnevelésórák rendszabályainak, szokásrendszerének kialakítása, a sportszerű viselkedés alapjainak tanulása az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztését hivatott szolgálni. A kooperáció lehetőségének biztosítása, a kommunikációs szabályok, formák és jelek megismerése és elsajátítása a *demokráciára nevelés* kiemelkedő színtere. A szabadtéren végzett mozgások és feladatok tudatos fejlesztést tesznek lehetővé a *környezettudatossággal* kapcsolatban. A szaknyelvi alapok megismertetése, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesedik a *testi-lelki egészségre nevelés* mint a legfontosabb fejlesztési terület.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és a *szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményes módon valósulhat meg. Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által, de nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a pedagógus-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játéksituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik lehetőség. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményszőkészség*, a *vállalkozói kompetencia* fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában, kezdetben irányítottan, majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a tanulók. Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőképesség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

Iskolai labdarúgás

1-4. évfolyam

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 játékosságra és a játéktevékenységre épít, amelynek egyszerűnek, izgalmasnak és örömtelnek 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, felfedezéses 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, időkényyszer 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, szabálybeli 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 játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a labdarúgáshoz fűződő pozitív attitűdbázist. A helyi tanterv minden tanuló számára heti egy órában biztosítani kívánja a hatékony és eredményes labdarúgás-tanulást.

TÁNC ÉS MOZGÁS

A tánc tanítása komplex művészetpedagógiai tevékenység, amely által a tanuló sajátos kifejezőeszköz birtokába jut, kiegészítve a nyelvi, a zenei és a vizuális kifejezőeszközök táráát. A tánc a mozgást a művészetek oldaláról ismerteti meg a tanulóval, értékesen kiegészítve a testnevelés órákon történő mozgásfejlesztést. A tánc tanítása a testnevelés órák keretében is történhet, megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével.

A tánc és a zene elválaszthatatlan kapcsolatából adódóan a tánc tanítása különleges zenei élményt is nyújt: a tanuló a mozgás által egész testében érzékeli a kísérő zenét, a zene aktív befogadjává válik. A néptánc tanítása során a tanuló számos olyan népdalt ismer meg, amely kiegészíti az ének-zene órán tanult dalok táráát, mozgással összhangban énekel, a hangszeres dallamokat is közelebb érzi magához a táncolás által, a népzene így eredeti funkciójában éli át. Az ének-zene órán is alkalom nyílik arra, hogy az éneklést vagy zenehallgatást mozgással kapcsolják össze megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével.

A néptánc tanítása hatékonyan járul hozzá a magyarságtudat erősítéséhez, ugyanakkor közvetlen tapasztalat és élmény által teszi fogékonyra a tanulót a szomszéd – esetleg távolabbi – népek hagyományai, kultúrája iránt. Néptánc és népzene hagyományunk egy évezred európai műveltségének lenyomatát őrzi, ezért megismerése nemcsak a Kárpát-medencében élő más népek kultúrája iránt teszi fogékonyra a tanulót, hanem európai művelődéstörténeti összefüggések megértéséhez is hozzásegíti. A nemzetiségi iskolákban a néptánc tanítás az identitás őrzésének egyik alapvető eszköze lehet.

A tánc tanítása fejleszti a ritmusérzéklet, a térérzéklet, a testtartást és a mozgáskoordinációt, amely a mindennapi élet számos területén fontos a tanuló számára. Hozzájárul az egészség megőrzéséhez, fejleszti a társas kapcsolatok iránti érzéklet: együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére ösztönöz. Az iskolai tánc tanulás bekapcsolódási lehetőséget biztosít a tanuló számára a táncos kulturális életbe: a tánc- és mozgásművészet értő befogadjává, a táncos szórakozás (táncházak, táncos szórakozóhelyek) aktív részesévé formálja.

A kerettanterv nem említi konkrét táncokat, hiszen a tanmenetbe bekerülő táncok, táncstílusok kiválasztása a tanár feladata az iskola és az osztály/csoport adta lehetőségek gondos mérlegelése után. Azt az elvet azonban rögzíti, hogy a tánc tanításának elsődleges célja a táncolás, az éneklés és a játék örömeinek, közösségformáló erejének megélése, képességfejlesztő hatásainak kiaknázása. Az esetleges produkció létrehozása csak jóval ezek után következő szempont lehet. Azt az elvet is rögzíti, hogy a tanuló lehetőség szerint saját szűkebb hazájának néphagyományából kiindulva ismerkedjen a tánc és mozgás világával, fokozatosan bővítve a megismert stílusok körét.

A kerettantervben szereplő tematikai egységek nem időben követik egymást. Az órák anyaga általában több tematikai egység, amelyeket a tanár belátása szerint arányosan oszt el az adott időkeretben, vagy akár többet is alkalmaz párhuzamosan. Ezért nem történik utalás az egyes tematikai egységekhez ajánlott óraszámra. A kerettanterv anyagát heti egy – az öt mozgásos óra egyike – órára terveztük.

A tánc tanításának tárgyi feltétele a megfelelő méretű, megfelelően rugalmas padlózatú, jól szellőztethető terem, valamint a megfelelő hangminőségű és teljesítményű zenelejátszó berendezés. A tánc és mozgás tanításának sajátossága, hogy az egyes tematikai egységek és fejlesztési célok gyakorlatilag a teljes 12 évfolyamon keresztül húzódnak, fokozatosan elmélyítve, pontosítva, finomítva az újra és újra visszatérő témákat. Ezért elkerülhetetlennek látszottak a gyakori ismétlések. Az ismétlődő keretek változatos, egymásra épülő tartalommal való kitöltése a pedagógus feladata a helyi adottságok mérlegelése alapján.

1–2. évfolyam

A tánc tanítása mint művészetpedagógiai tevékenység széleskörűen fejleszti a tanuló *esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét*, nemcsak a mozgásművészet, hanem a zene- és színházművészet területén is, melyeknek így értő befogadjává, igényes közönségévé válhat. A művészi mozgással való ismerkedés más területeken is erősíti a tanuló megnyilvánulásainak magabiztosságát.

A táncolás javítja a testtartást, az állóképességet, fejleszti a mozgáskoordinációt, stresszoldó és örömet adó tevékenység, ezzel fontos eszközévé válik a *testi és lelki egészségre nevelésnek*.

A tánc és a mozgás segíti a tanulót, hogy önmagát helyesen érzékelje, helyezze el térben és időben vagy éppen társaihoz képest, a csoportos vagy páros táncolás élménye pedig a társakhoz, a másik nemhez való viszony fejlődését szolgálja. Az improvizáció gyakorlása már kezdeti szinten is fejleszti a tanuló kifejezőképességét, problémamegoldó képességét, növeli önbizalmát. A tánc és mozgás tanítása ezért fontos a *szociális kompetencia, az önismeret és társas kultúra fejlesztése* szempontjából.

A tánc és a hagyományos népi játékok olyan közösségi élményeket nyújtanak a tanulónak, amelyek segítik a kapcsolati rendszerekben adódó szerep megértését, a kooperáció fejlesztését, a szabályok elfogadását, ezzel szolgálják az *állampolgárságra és demokráciára nevelést*.

A helyi kis közösségek, az egyes földrajzi tájak, népcsoportok tánc- és zenei hagyományainak megismerése élményszerűen erősíti a *szülőföldhöz, hazához való kötődést*, szolgálja a *hazafias nevelést*.

A tánc tanítása ráirányítja a tanulók figyelmét az IKT-eszközökön elérhető értékes, művészi tartalmakra, erősítve ezzel a *médiatudatosságra nevelést*.

3–4. évfolyam

A tantárgy szerepe a fejlesztési területekben, a nevelési célok elérésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében nem tér el az 1–2. évfolyamtól. A tanuló szempontjából azonban lényeges része a fejlődésnek a spontán utánpótlás, a tanár követésén alapuló mozgás önállóbbá és tudatosabbá érése.

Fejlesztési feladatok és óraszámok az 1. évfolyamon

| Tematikai egység | Óraszám: |
|--|-----------------|
| Előkészítő és preventív mozgásformák | 10+folyamatos |
| Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | 20 |
| Manipulatív természetes mozgásformák | 20 |
| Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | 36 |
| Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | 7 |
| Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerben | 15 |
| Iskolai labdarúgás | 36 |
| Tánc és mozgás | 36 |
| Összesen | 180 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Előkészítő és preventív mozgásformák | Órakeret 10 óra + folyamatos |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.</p> <p>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.</p> <p>Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegetű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése.</p> <p>A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.</p> <p>Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerincímélő módjának megismerése.</p> <p>A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.</p> <p>Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.</p> <p>Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p> <p>Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p> | | <p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás. |
|--------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | Órakeret 20 óra |
|--|--|--|
| Előzetes tudás | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.</p> <p>Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.</p> <p>Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i></p> | | <p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> |

Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:
Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n (tornalap és függőállvány), egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.

Egyensúlygyakorlatok:
Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:
Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.

Támaszok:
Karhajlítások és nyújtások támasz helyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támasz helyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:
Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.

Torna
Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás;). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúd mászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Egyszerű páros és társas gúlatorna.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.
Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete.
Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.
A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.

| | |
|------------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep. |
|------------------------------------|--|

| | |
|--|--|
| | Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés. |
|--|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Manipulatív természetes mozgásformák | Órakeret 20 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal. <i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással. <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfőlényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzéseit egyszerűsített szabályokkal. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p> | | <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. <i>Informatika:</i> médiainformatika. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 36 óra |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében. | |
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás és futás mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között). <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. <i>Dobások mozgásformái:</i> lökö-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. | | <i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása. | | |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 7 óra |
|--|---|---|
| Előzetes tudás | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. | | <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális |

| | |
|--|---|
| <p><i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át. <i>Küzdőjátékok.</i> <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p> | kommunikáció. |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | Órakeret 15 óra |
|---|---|---|
| Előzetes tudás | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal:</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások,; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, karate, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétel, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése. | | <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG | Órakeret 4 óra+ folyamatos gyakorlás. |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása térben. Alapvető ismeretek a testtel és a téri irányokkal kapcsolatban. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés javulása, az izomtudat tudatosodása, finomodása. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése, melyek biztosítják a későbbi sport-specifikus készségek alapjait. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |

| | |
|---|---|
| <p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Testtudatfejlesztő 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; - irányváltoztatások, menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán; - gördülések, gurulások, esések egyszerű feladatai.</p> <p>Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok Természetes hely- és helyzetváltoztató 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.</p> <p>A vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játéka.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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.</p> <p>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).</p> <p>A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulónak 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.</p> | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</i></p> |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Testtartás, testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikkcakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, alaphelyzet.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Labdarúgás 2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS</p> | <p>Órakeret 4 óra+ folyamatos gyakorlás.</p> |
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A mozgásfejlődés során kialakult természetes manipulatív alapkészségek elemi szintű alkalmazása. Tapasztalat a különböző labdák és eszközök fizikai tulajdonságairól.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak kialakítása és formálása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérzékelés fejlesztése vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.</p> | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|--|
| <p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSEG</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgófelületek kialakítása lufi, hálós labda, labda segítségével; - görgetések, húzások, tolasok 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. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, majd előkészítő mozgásokkal, rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 elhúzó-eltolós cselekkel összekötve; - cselezések álló akadályokkal szemben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; - rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérezkélő gyakorlatok. <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. A 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.</p> <p>Taktikai ismeretek</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 játékedvüket, mozgékonyaságukat, aktivációs energiaszintjüket. | <p><i>Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek; testiünk</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Technika: anyagok és alakításuk</i></p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, rúgófelület, dekázás. |

| | | |
|--|--|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő társas felelősségtudat. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös játék alapélményének megteremtése. A kooperatív viselkedésformák alapjainak elsajátítása. A támadó-védő szerepek előkészítése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.</p> <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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.</p> | | <p><i>Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</i></p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés. | |

| | | | |
|--|--|--|-------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 4. KISJÁTÉKOK | | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | Alapszinten ismeri és végre tudja hajtani az alapvető manipulatív eszközhasználati formákat: gurítás, dobás, rúgás, labdavezetés, elkapás. Játéktapasztalata van a labdával. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben. | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| <p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.</p> <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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.</p> <p>Taktikai ismeretek: Az 1:1 elleni játékban 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.</p> <p>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).</p> <p>A kispjátékok 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.</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Környezetismeret: tájékozódás</i></p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték. | | |

| | | |
|--|--|--|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 5. KREATÍV JÁTÉKOK | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, a játékfeladatok megbeszélésében, meghatározásában. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás fejlesztése. Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása. A játékok történeti, képzelti 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma; - a pont (gól)szerzés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások. <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.</p> <p>Taktikai ismeretek: A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása. <p>A kreatív játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>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.</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra</i></p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékoszszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás. | |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, irányváltoztatás, rúgás és labdaátvétel). | |
| A tematikai | A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos első | |

| | | |
|--|---|--|
| egység nevelési- fejlesztési céljai | tapasztalatok megszerzése. A játékelmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhöz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakulása. | |
| | Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| | <p>6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 3:3 elleni, kapus nélküli, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok: - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabáymódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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.</p> | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> |
| Kulcsfogalmak/ 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. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Mozgásanyanyelv megalapozása | Órakeret folyamatos |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodában tanult népi játékok, a hozzájuk kapcsolódó dalok, alapvető mozdulat típusok ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A közös tánc, mozgás, a zene, a közös éneklés és játék örömeinek komplex élményén keresztül ismerkedés a tanuló szűkebb hazája néptánc-, népzene- és népijáték-hagyományaival. A kis közösséghez (osztály, csoport), a nagyobb közösséghez (település, nemzetiség), illetve a nemzethez tartozás tudatának erősítése. Alapvető táncos készségek elsajátítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>A tanár által mutatott elemi mozdulatok, motívumok társakkal együtt szimultán követése, majd önálló ismétlése. Tánc típusonként több, a tanuló életkorának megfelelően kiválasztott motívum megismerése, egyszerűbb motívumkapcsolások.</p> <p>A tanár és párja által mutatott mozdulatok, motívumok szimultán követése párjával együtt. Kísérletezés az önálló és páros improvizáció alapjaival.</p> <p>A tanult táncok nevének rögzítése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag, népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> helyes testtartás, mozgáskultúra, mozgásműveltség.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció). | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Ritmusérzék fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodából ismert metrumra lépés, tapsolás, negyed és nyolcad érték érzékelése, tapsolása. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérő zenére, saját énekére vagy belső lüktetésre.</p> <p>A tanár által mutatott egy-két ütem terjedelmű ritmusképletek reprodukálása társakkal vagy egyénileg. Negyed és nyolcad értékek, negyed szünetek érzékelése, reprodukálása.</p> <p>Részvétel a ritmusgyakorlatokban egész testtel.</p> <p>A tempó és a dinamika változásának követése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> ritmushangszerek, ritmikai többszólamúság, dallam- és ritmusosztinató, koordinációs gyakorlatok.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> látható, hallható, érzékelhető ritmusok.</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tempó, hangsúly, „tá”, „ti” (negyed, nyolcad). |
|------------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek | Órakeret folyamatos |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodában tanult dalok. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A zene és tánc egységének érzékeltetése, az énekhang javítása, a zenei hallás fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>A tanult táncokhoz kapcsolódó zene felismerése, a táncokhoz kapcsolódó dalok éneklése, társakkal együtt a tanár vezetésével, majd anélkül, esetleg önálló éneklése.</p> <p>A kísérő zenét játszó hangszerek/hangszeregyüttesek megismerése, a hangszerek nevének és a tanult táncok nevének rögzítése. Lehetőség szerint találkozás élő zenével.</p> <p>A különböző típusú táncok kísérőzenéje tempójának érzékelése.</p> | | <i>Ének-zene:</i> hallás utáni daltanulás, zenehallgatás. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Dal, versszak, tempó. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Eligazodás a térben | Órakeret folyamatos |
|---|--|--------------------------------|
| Előzetes tudás | Az óvodában gyakorolt egyszerű mozdulatok, térformák. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulásának érzékeltetése, tudatosítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra, a test mozdulatok közben változó határainak érzékelése. Párházhoz, társaihoz való térbeli viszony érzékelése, részvétel kör, sor, ív alkotásában, a távolságok érzékelése.</p> <p>Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása.</p> <p>A tanult táncok és játékok által megkövetelt térformák megvalósítása tanári segítséggel vagy anélkül.</p> | | <p><i>Testnevelés és sport:</i> térbeli tudatosság.</p> <p><i>Matematika:</i> Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete).</p> <p>Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint, a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> tér, térköz, tájékozódás, irányok.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Testrész, irány, kör, sor, ív, kigyóvonal, csigavonal, kapu. | |
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Népi játékok | Órakeret folyamatos |
| Előzetes tudás | Az óvodában tanult népi játékok. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az életkornak megfelelően megválasztott játékok nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és a szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Ismerkedés társaival együtt, tanári irányítással – elsősorban a tanuló szűkebb hazájában, közösségében ismert – hagyományos játékokkal. A megismert játékok körének bővítése. Tanári irányítás, segítség mellett a játékokhoz vagy egyes szerepekhez tartozó dalok, szövegek, szabályokat megismerése, alkalmazása.</p> <p>A néphagyományból a sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok megismerése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag, népi gyermekjátékok énekléssel.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> mondókák, népdalok, népi játékok.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> együttjátás különböző helyzetekben.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Játék, szabály, szerep. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Hagyományismeret | Órakeret folyamatos |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Óvodai ismeretek a naptári ünnepekről, szokásokról. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanult táncokhoz, dalokhoz, játékokhoz közvetlenül kötődő hagyományok, szokások megismerése, a dalok szövegének megértése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Képzalkotás a közvetlenül a táncolás élményéhez kötődő irányított beszélgetések során a hagyományos táncalkalmak, a hagyományos közösségek táncéletének jellemzőiről.</p> <p>A tanult dalok szövegének – a tanár irányításával, az esetleges ismeretlen fogalmak tisztázása után – társakkal közös értelmezése.</p> <p>A tanult táncokhoz, dalokhoz és játékokhoz kapcsolódóan élményszerzés az év jeles napjaival, ünnepeivel kapcsolatban.</p> | | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> népmesék, népdalok, népszokások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> a közvetlen környezetben ismert szokásokhoz kapcsolódó hagyományok, szertartások dramatikus vonatkozásai.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Táncalkalom, táncház, fonó, „játészó”, pár, felkérés, farsang, nagyböjt, húsvét, advent, karácsony, újév. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás A tanult táncstílusok körének bővítése | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | A megalapozott mozgásanyanyelv | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A megismert táncok, táncstílusok körének fokozatos bővítése a helyi/nemzetiségi hagyományokra épülő mozgásanyanyelv megismerése után az osztály/csoport képességeinek megfelelően. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Az elsőként tanult helyi/nemzetiségi táncstílus mellé az osztály/csoport képességeit mérlegelve egy következő felvétele, fokozatos kitekintéssel.</p> <p>A tanult táncstílusok felismerése irányítással, a táncok nevének megismerése, a kísérő zene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek fokozatos megismerése, megszokása.</p> <p>Számos, a tanult táncokhoz kapcsolódó dal megismerése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> a népzenei anyag és a népi gyermekjátékok énekléssel, ritmikus mozgással.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> szöveges alkotások játékos, mozgásos vagy táncos megjelenítése.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tájegység, népcsoport/nép. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Improvizációs készség fejlesztése | | Órakeret folyamatos |
|--|---|---|------------------------|
| Előzetes tudás | Alapmotívumok ismerete, alapvető motívumfűzési elvek ismerete. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségének megtapasztalása már a tanulás kezdeteitől. A pusztá reprodukció mellett az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése. A magyar néptánc improvizatív jellegének tudatosítása. | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| Néhány motívum elsajátítása után önálló felidézésük, összekapcsolásuk. Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve egyszerű táncfolyamatot létrehozása. | | <p><i>Ének-zene:</i> a zenei fantázia fejlesztése sok zenei játékkal, ritmikus és énekes szabad rögtönzésekkel.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> csoportos improvizációs játékok.</p> | |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Rögtönzés (szabad tánc, improvizáció), lépés (motívum), pár vezetése. | | |

| | |
|---|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei az első évfolyam végén</p> | <p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva. <i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatok</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása. Feszés tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. <i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása. <i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alapttechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| | <p>környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete. <i>Tánc és mozgás</i> A tanuló életkorának és képességeinek megfelelően –tanári irányítással – táncolja a tanult táncokat (pl. szűkebb hazája néptáncait és még egy-két táncstílust), ismeri és éneklí a hozzájuk kapcsolódó dalokat, felismeri az egyes tánc típusok kísérőzenéjét. Ismeri és alkalmazza a tanult játékok szabályait, ismeri a hozzájuk kapcsolódó dalokat, szövegeket. Érti a kísérő zene vagy ének tempóját, lüktetését, amivel saját mozgását is összhangba tudja hozni. Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, a tanult táncok és játékok térformáit megvalósítani. Értelmezni tudja a tanult dalok szövegét. A tanuló megtapasztalja a közös mozgás, játék és éneklés örömet.</p> |
|--|---|

Fejlesztési feladatok és óraszámok a 2. évfolyamon

| Tematikai egység | Óraszám: |
|--|---------------|
| Előkészítő és preventív mozgásformák | 10+folyamatos |
| Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | 20 |
| Manipulatív természetes mozgásformák | 20 |
| Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | 36 |
| Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | 7 |
| Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerben | 15 |
| Iskolai labdarúgás | 36 |
| Tánc és mozgás | 36 |
| Összesen | 180 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Előkészítő és preventív mozgásformák | Órakeret 10 óra + folyamatos |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | A megismert elemi kommunikációs szabályok, formák, jelek felismerése, alkalmazása. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. <i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegetű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete. Higiéniiai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p> | | <p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás. |
|--------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | Órakeret 20 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | A megismert mozgásminták mozgásanyagok végrehajtása. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. <i>Lendítések és körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal. <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön. <i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.</p> | | <p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> |

Emelések és hordások:

Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n (tornalap és függőállvány), egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.

Egyensúlygyakorlatok:

Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.

Támaszok:

Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.

Torna

Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúd mászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.

Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete.

Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.

A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.

| | |
|------------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erőkifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep. Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés. |
|------------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Manipulatív természetes mozgásformák | Órakeret 20 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | A megismert sporteszközök biztonságos használata. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <i>Miniröplabda:</i> Kosárerintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. <i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfőlényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában.</p> | | <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p> |

| | |
|--|---|
| Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 36 óra |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | A korábban tanult mozgásformák, vezényszavak, szabályok ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p> | |
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás és futás mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között). <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző sikokban, kis ismétlésszámokkal. <i>Dobások mozgásformái:</i> lökö-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p> | | <p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás. | |
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | A megismert mozgásformák alkalmazása, szabályok betartása. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.</p> <p>A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |

| | | |
|--|---|--|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. <i>Esések és tompításai:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át. <i>Küzdőjátékok.</i> <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete. | | <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | Órakeret 15 óra |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | Időjárási viszonyok felismerése, ruházat, eszköz, helyes választása. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségekben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készetükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal:</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen síklások,; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, karate, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatíván választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése. | | <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG | Órakeret 4 óra+ folyamatos gyakorlás. |
|--------------------------------------|---|--|
| Előzetes tudás | A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása térben. Alapvető ismeretek a testtel és a téri irányokkal kapcsolatban. | |
| A tematikai | A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés javulása, az izomtudat | |

| | | |
|---|---|---|
| egység nevelési-fejlesztési céljai | tudatosodása, finomodása. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése, melyek biztosítják a későbbi sport-specifikus készségek alapjait. | |
| | Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| | <p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSEG</p> <p>Testtudatfejlesztő 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; - irányváltoztatások, menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán; - gördülések, gurulások, esések egyszerű feladatai.</p> <p>Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok Természetes hely- és helyzetváltoztató 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, játékai.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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.</p> <p>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). 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.</p> | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</i></p> |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Testtartás, testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikkcakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, alaphelyzet. | |

| | | |
|---|---|---|
| Tematikai egység/Fejlesztési cél | Labdarúgás 2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS | Órakeret 4 óra+ folyamatos gyakorlás. |
| Előzetes tudás | A mozgásfejlődés során kialakult természetes manipulatív alapkészségek elemi szintű alkalmazása. Tapasztalat a különböző labdák és eszközök fizikai tulajdonságairól. | |
| A tematikai | A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak kialakítása és | |

| | |
|--|--|
| <p>egység nevelési- fejlesztési céljai</p> | <p>formálása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérezkelés fejlesztése vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.</p> |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | |
| <p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.</p> <p>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.</p> <p>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 elhúzó-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.</p> <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. A dobások és rúgások, mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkézelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p> <p>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 játékedvüket, mozgékonyaságukat, aktivációs energiaszintjüket.</p> | <p style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek; testünk</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Technika: anyagok és alakításuk</i></p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, rúgófelület, dekázás. |
|------------------------------------|---|

| | | |
|--|--|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő társas felelősségtudat. | |
| A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai | A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös játék alapélményének megteremtése. A kooperatív viselkedésformák alapjainak elsajátítása. A támadó-védő szerepek előkészítése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.</p> <p>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.</p> <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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.</p> | | <p><i>Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</i></p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés. | |

| | | | |
|---|--|---|---------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 4. KISJÁTÉKOK | | Órakeret 7 óra |
| Előzetes tudás | Alapszinten ismeri és végre tudja hajtani az alapvető manipulatív eszközhasználati formákat: gurítás, dobás, rúgás, labdavezetés, elkapás. Játéktapasztalata van a labdával. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben. | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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. | | <i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i> <i>Környezetismeret: tájékozódás</i> | |

4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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 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 kispályások 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.

| | |
|------------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték. |
|------------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 5. KREATÍV JÁTÉKOK | Órakeret 7 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, a játékfeladatok megbeszélésében, meghatározásában. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás fejlesztése. Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| 5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.). Kispályások és mérkőzésjátékok módosítása egy szempont figyelembevételével: - labdák száma; - a pont (gól)szerzés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; | | <i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i> <i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok</i> |

| | |
|---|---|
| <p>- területkorlátozások.</p> <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> | <p><i>megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra</i></p> |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Labdarúgás 6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK</p> | <p>Órakeret 7 óra</p> |
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, irányváltoztatás, rúgás és labdaátvétel).</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>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.</p> | |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> |
| <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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;</p> | | |

| | |
|---|--|
| <p>- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;</p> <p>- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).</p> <p>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.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>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.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Mozgásanyanyelv megalapozása | Órakeret folyamatos |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodában tanult népi játékok, a hozzájuk kapcsolódó dalok, alapvető mozdulatípusok ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A közös tánc, mozgás, a zene, a közös éneklés és játék örömeinek komplex élményén keresztül ismerkedés a tanuló szűkebb hazája néptánc-, népzene- és népijáték-hagyományaival. A kis közösséghez (osztály, csoport), a nagyobb közösséghez (település, nemzetiség), illetve a nemzethez tartozás tudatának erősítése. Alapvető táncos készségek elsajátítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>A tanár által mutatott elemi mozdulatok, motívumok társakkal együtt szimultán követése, majd önálló ismétlése. Táncípusonként több, a tanuló életkorának megfelelően kiválasztott motívum megismerése, egyszerűbb motívumkapcsolások.</p> <p>A tanár és párja által mutatott mozdulatok, motívumok szimultán követése párjával együtt. Kísérletezés az önálló és páros improvizáció alapjaival.</p> <p>A tanult táncok nevének rögzítése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag, népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> helyes testtartás, mozgáskultúra, mozgásműveltség.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció). | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Ritmusérzék fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodából ismert metrumra lépés, tapsolás, negyed és nyolcad érték érzékelése, tapsolása. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérő zenére, saját énekére vagy belső lüktetésre.</p> <p>A tanár által mutatott egy-két ütem terjedelmű ritmusképletek reprodukálása társakkal vagy egyénileg. Negyed és nyolcad értékek, negyed szünetek érzékelése, reprodukálása.</p> <p>Részvétel a ritmusgyakorlatokban egész testtel.</p> <p>A tempó és a dinamika változásának követése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> ritmushangszerek, ritmikai többszólamúság, dallam- és ritmusosztinató, koordinációs gyakorlatok.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> látható, hallható, érzékelhető ritmusok.</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tempó, hangsúly, „tá”, „ti” (negyed, nyolcad). |
|------------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek | Órakeret folyamatos |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodában tanult dalok. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A zene és tánc egységének érzékeltetése, az énekhang javítása, a zenei hallás fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>A tanult táncokhoz kapcsolódó zene felismerése, a táncokhoz kapcsolódó dalok éneklése, társakkal együtt a tanár vezetésével, majd anélkül, esetleg önálló éneklése.</p> <p>A kísérő zenét játszó hangszerek/hangszeregyüttesek megismerése, a hangszerek nevének és a tanult táncok nevének rögzítése. Lehetőség szerint találkozás élő zenével.</p> <p>A különböző típusú táncok kísérőzenéje tempójának érzékelése.</p> | | <i>Ének-zene:</i> hallás utáni daltanulás, zenehallgatás. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Dal, versszak, tempó. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Eligazodás a térben | Órakeret folyamatos |
|---|--|--------------------------------|
| Előzetes tudás | Az óvodában gyakorolt egyszerű mozdulatok, térformák. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulásának érzékeltetése, tudatosítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |

| | |
|---|---|
| <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra, a test mozdulatok közben változó határainak érzékelése. Párházhoz, társaihoz való térbeli viszony érzékelése, részvétel kör, sor, ív alkotásában, a távolságok érzékelése.</p> <p>Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása.</p> <p>A tanult táncok és játékok által megkövetelt térformák megvalósítása tanári segítséggel vagy anélkül.</p> | <p><i>Testnevelés és sport:</i> térbeli tudatosság.</p> <p><i>Matematika:</i> Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete).</p> <p>Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint, a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> tér, térköz, tájékozódás, irányok.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Testrész, irány, kör, sor, ív, kigyóvonal, csigavonal, kapu. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Népi játékok | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az óvodában tanult népi játékok. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az életkornak megfelelően megválasztott játékok nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és a szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Ismerkedés társaival együtt, tanári irányítással – elsősorban a tanuló szűkebb hazájában, közösségében ismert – hagyományos játékokkal. A megismert játékok körének bővítése. Tanári irányítás, segítség mellett a játékokhoz vagy egyes szerepekhez tartozó dalok, szövegek, szabályokat megismerése, alkalmazása.</p> <p>A néphagyományból a sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarpodó és kapuzó játékok megismerése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag, népi gyermekjátékok énekléssel.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> mondókák, népdalok, népi játékok.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> együttjátékozás különféle interaktív helyzetekben.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Játék, szabály, szerep. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Hagyományismeret | Órakeret folyamatos |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Óvodai ismeretek a naptári ünnepekről, szokásokról. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanult táncokhoz, dalokhoz, játékokhoz közvetlenül kötődő hagyományok, szokások megismerése, a dalok szövegének megértése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Képzalkotás a közvetlenül a táncolás élményéhez kötődő irányított beszélgetések során a hagyományos táncalkalmak, a hagyományos közösségek táncéletének jellemzőiről.</p> <p>A tanult dalok szövegének – a tanár irányításával, az esetleges ismeretlen fogalmak tisztázása után – társakkal közös értelmezése.</p> <p>A tanult táncokhoz, dalokhoz és játékokhoz kapcsolódóan élményszerzés az év jeles napjaival, ünnepeivel kapcsolatban.</p> | | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> népmesék, népdalok, népszokások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> a közvetlen környezetben ismert szokásokhoz kapcsolódó hagyományok, szertartások dramatikus vonatkozásai.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Táncalkalom, táncház, fonó, „játészó”, pár, felkérés, farsang, nagyböjt, húsvét, advent, karácsony, újév. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás A tanult táncstílusok körének bővítése | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | A megalapozott mozgásanyanyelv | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A megismert táncok, táncstílusok körének fokozatos bővítése a helyi/nemzetiségi hagyományokra épülő mozgásanyanyelv megismerése után az osztály/csoport képességeinek megfelelően. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Az elsőként tanult helyi/nemzetiségi táncstílus mellé az osztály/csoport képességeit mérlegelve egy következő felvétele, fokozatos kitekintéssel.</p> <p>A tanult táncstílusok felismerése irányítással, a táncok nevének megismerése, a kísérő zene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek fokozatos megismerése, megszokása.</p> <p>Számos, a tanult táncokhoz kapcsolódó dal megismerése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> a népzenei anyag és a népi gyermekjátékok énekléssel, ritmikus mozgással.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> szöveges alkotások játékos, mozgásos vagy táncos megjelenítése.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tájegység, népcsoport/nép. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és Mozgás Improvizációs készség fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | Alapmotívumok ismerete, alapvető motívumfűzési elvek ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségének megtapasztalása már a tanulás kezdeteitől. A pusztá reprodukció mellett az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése. A magyar néptánc improvizatív jellegének tudatosítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Néhány motívum elsajátítása után önálló felidézésük, összekapcsolásuk. Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve egyszerű táncfolyamatot létrehozása. | | <i>Ének-zene:</i> a zenei fantázia fejlesztése sok zenei játékkal, ritmikus és énekes szabad rögtönzésekkel. <i>Dráma és tánc:</i> csoportos improvizációs játékok. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Rögtönzés (szabad tánc, improvizáció), lépés (motívum), pár vezetése. | |
| | | |

| | |
|---|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei a második évfolyam végén</p> | <p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása. Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségekre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> |
|---|--|

Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.

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

Labdarúgás

Testtudat és térbeli tudatosság

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

Egyéni labdás koordinációfejlesztés

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.

Együttműködés a társsal, társakkal

A tanuló váljon képessé együttműködni egy vagy két társával a játék közben. Ismerje a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékokban, játék helyzetekben.

Kisjátékok

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.

Kreatív játékok

A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait egy szempont alapján módosítani, megváltoztatni. Törekedjen a játékokhoz kapcsolódóan az egyéni elképzelések, megoldások megfogalmazására.

Mérkőzésjátékok

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.

Tánc és mozgás

A tanuló életkorának és képességeinek megfelelően –tanári irányítással – táncolja a tanult táncokat (pl. szűkebb hazája néptáncait és még egy-két táncstílust), ismeri és énekli a hozzájuk kapcsolódó dalokat, felismeri az egyes tánc típusok kísérőzenéjét. Ismeri és alkalmazza a tanult játékok szabályait, ismeri a hozzájuk kapcsolódó dalokat, szövegeket. Érti a kísérő zene vagy ének tempóját, lüktetését, amivel saját mozgását is összhangba tudja hozni.

Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, a

| | |
|--|---|
| | <p>tanult táncok és játékok térformáit megvalósítani. Ismeri és érti a tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkcióját. Értelmezni tudja a tanult dalok szövegét. A tanuló megtapasztalja a közös mozgás, játék és éneklés örömét.</p> |
|--|---|

Fejlesztési feladatok és óraszámok a 3. évfolyamon

| Tematikai egység | Óraszám: |
|--|-----------------|
| Előkészítő és preventív mozgásformák | 10+folyamatos |
| Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | 24 |
| Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | 36 |
| Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásokban | 10 |
| Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | 5 |
| Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban | 18 |
| Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerben | 5 |
| Iskolai labdarúgás | 36 |
| Tánc és mozgás | 36 |
| Összesen | 180 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Előkészítő és preventív mozgásformák | Órakeret 10 óra+ folyamatos |
|---|---|---|
| Előzetes tudás | A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. <i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Higiéniai alapismeretek: a biológiai érissel járó testi változások alapismeretei.</p> | | <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> |

| | |
|---|--|
| Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | Órakeret 24 óra |
|---|---|---|
| Előzetes tudás | A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben. A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulmányának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése. A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal. <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is). <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni | | <i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; |

kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).

Fordítások és fordulatok:

Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).

Tolások, húzások:

Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.

Emelések és hordások:

Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az izület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n (tornalap és függőállvány), egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.

Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.

Támaszok:

Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.

Torna:

Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; felugrás kéztámaszal különböző szerekre; támaszúgrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulínról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-4 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok.

| | |
|---|---|
| <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társakkal, vagy társakkal.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p> <p>A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése.</p> <p>Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. Gurulás, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 36 óra |
|---|---|---|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.</p> <p>Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságára törekvő, változatos gyakorlásával.</p> <p>Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p> | |
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.</p> <p><i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság változtatásával, páros és egy lábbon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggolótechnikával-; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk .</p> <p><i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkezes hajtómozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. Hajtómozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika</i></p> | | <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p> | |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, dobóritmus, saroktalp gördülés. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a sportjátékok alapszabályi és taktikai feladatmegoldásaiban | Órakeret 10 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A sportjátékok alapszabályi és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékelőadások során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolat kialakítása játékhelyzetekben. <i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetések feladatok. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel</p> | | <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcselezéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás a kosárlabdában.</p> <p><i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), helyzetekben (2:1, 4:2 ellen) szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzése kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközzel való kezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 5 óra |
|---|---|-----------------------|
| Előzetes tudás | Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. | |

| | |
|--|--|
| | <p>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p> <p>A sportszerű küzdelem, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.</p> <p>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</p> |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i></p> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelem.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p> | <p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban | Órakeret 18 óra |
|---|---|----------------------------|
| Előzetes tudás | Általános uszodai szabályok betartása, tudatos levegővétel. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p> <p>Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p>Hátúszás</p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).</p> <p><i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p> <p><i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p>Gyorsúszás</p> | <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral-lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon. <i>Ugrások, taposások:</i> beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai. A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal. <i>Vízhez kötött játékok:</i> Hajóvontatás, siklasi és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott úszástechnikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | Órakeret 5 óra |
|--|---|---|
| Előzetes tudás | A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készetükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása:</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, karate, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> | | <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat. |

| | |
|--|---|
| A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok | |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás, |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG | Órakeret 2 óra+ folyamatos gyakorlás. |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | A természetes mozgáskészségek egyszerű kombinációkban és játékokban történő alkalmazása. A testrészek ismerete. Tapasztalat a tér, a test és a társak mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés, a dinamikai összetevőkkel kapcsolatos tudatosság javulása, az izomtudat finomodása. A természetes mozgások alkalmazása, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| 1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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, játékok. Fokozódó nehézségű labdavezetéssel végzett térérzékelést fejlesztő gyakorlatok. | | <i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás</i> <i>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</i> |
| 1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS - Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszköznevezések; - 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. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Írányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, ütközések elkerülése, súlyponti helyzetváltoztatások, alaphelyzet. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS | Órakeret 2 óra+ folyamatos gyakorlás. |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | A manipulatív alapkészségek gyakorlottsága, a dobások, elkapások, rúgások és átvételek alapvető mozgásmintáinak ismerete. Tapasztalat a labdás ügyességfejlesztő gyakorlatokról. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása fokozódó sebesség mellett, a labdaérezkelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| 2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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; | | <i>Matematika: számolás, összehasonlítások</i> <i>Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek; testünk</i> <i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i> <i>Technika: anyagok és alakításuk</i> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetések sokféle mértani alakzatban; - labdavezetések zenei ritmusra; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.); - labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzó-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. <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A dobások és rúgások mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. <p>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.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, labdavezetés. |

| | | |
|--|---|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL | Órakeret 6 óra |
| Előzetes tudás | Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok kézzel, lábbal és egyéb testrészekkel. A labda rúgásának és megállításának, valamint a passzgyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák kialakítása, a közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, | | <p><i>Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</i></p> |

| | |
|--|--|
| <p>négyzetben, rombuszban);</p> <ul style="list-style-type: none"> - passzgyakorlatok párban és hármasban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív vagy kompetitív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, periférikus látás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 4. KISJÁTÉKOK | Órakeret 10 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Alapszintű játéktapasztalata van az 1:1, 2:1, 2:2 és 3:1 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - alkalmazására. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A kisjátékok alkalmazásával, játékhelyzetben, az alapvető és sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása és az egyre bonyolódó taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése, keresése a játékhelyzetekben. | |
| Követelmények - Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Környezetismeret: tájékozódás</i></p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése</i></p> |

| | |
|---|--|
| <p>alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célterület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célterület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 4:2; 4:3 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célterület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célterület közé történő helyezkedés). <p>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. Ennek megfelelően képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára az általánosan jó közérzetet, illetve a játékokban történő hatékony részvételt biztosítja.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Üres terület, megegyezés, szabadrúgás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 5. KREATÍV JÁTÉKOK | Órakeret 8 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve továbbfejlődik az önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - segítik a kooperatív, csoportos feladatok egyre hatékonyabb megoldásait. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.</p> <p>Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kísjátékok és mérkőzésjátékok módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma, mérete, fajtája; - a pont (gól)szerzés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - labdaszerzés módja; - játéktér formája; - célterület helye, mérete, formája, száma, szöge; - labdabirtoklás módja (pl. érintésszám, érintőfelület, végtag); - esélykiegyenlítő variációk (pl. joker játékos, átállás); - területi korlátozások; - egyéb eszközök bekapcsolása. <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra, kifejezés, alkotás</i></p> |

| | |
|---|--|
| 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). A változatos döntéshozatali szituációk eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, módosítás, döntéshozatal, kreativitás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK | Órakeret 8 óra |
|--|---|---|
| Előzetes tudás | A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak ismerete. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, irányváltogatás, rúgás és labdaátvétel). | |
| A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai | 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. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| 6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 elleni kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok: -- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó, támadókra és védőkre vonatkozó megkötések, szabálymódosítások; - játéktér mérete, formája; - területi korlátozások; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - csere módja; - esélykiegyenlítés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja. | | <i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i> <i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i> <i>Magyar nyelv- és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése</i> |
| 6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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 | | |

| | |
|--|--|
| <p>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).</p> <p>A testnevelés órai versengés és kooperációs szituációk tudatos megélése eredményeként az adott versengő vagy együttműködő szituáció tudatos, aktív végrehajtása során alakul ki az aktív, kereső magatartás a versengő és kooperatív helyzetek keresésére, azok megoldására.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>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.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás A tanult táncstílusok körének bővítése | Órakeret folyamatos |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon tanult táncok ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A megismert táncok, táncstílusok körének fokozatos bővítése az osztály/csoport képességeinek megfelelően. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Egyre jobb elmélyülés a tanult stílusok és tánc típusok jellegzetességeiben, a tanár döntése szerint ismerkedés újabb stílusokkal.</p> <p>A tanult táncstílusok megkülönböztetése, a táncok nevének ismerete, a kísérőzene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek felismerése.</p> <p>A magyar néptánc-hagyomány alapvető tánc típusainak ismerete.</p> <p>A táncokhoz kapcsolódó ismert dalok számának bővülése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag és népi gyermekjátékok énekléssel, ritmikus mozgással.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> szöveges alkotások játékos, mozgásos vagy táncos megjelenítése.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> helyes testtartás, mozgáskultúra, mozgásműveltség.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tánc típus, tájegység, népcsoport/nép. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Ritmusérzék fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyam ritmusgyakorlatai. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérőzene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérőzenére, a tanuló saját énekére vagy belső ritmusra.</p> <p>A tanár által mutatott hosszabb, 4-8 ütem terjedelmű ritmusképletek társakkal együtt történő, vagy egyéni reprodukálása. Negyed, nyolcad és tizenhatod érték, nyújtott és éles ritmusok, szinkópa, negyed és nyolcad szünetek érzékelése, reprodukálása.</p> <p>Részvétel a ritmusgyakorlatokban egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p>A tempó és a dinamika változásának követése vagy a tempó és a dinamika változtatása.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> ritmushangszerek, ritmikai többszólamúság, dallam- és ritmusosztinató, koordinációs gyakorlatok.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> látható, hallható, érzékelhető ritmusok</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tempó, ütemmutató (metrum), hangsúly, „tá”, „ti”, „tiri” (negyed, nyolcad, tizenhatod), szinkópa, szünet. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek | Órakeret folyamatos |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon szerzett zenei ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A zene és tánc egységének érzékeltetése, az énekhang javítása, a zenei hallás fejlesztése. Az IKT-eszközök médiatudatos használatának fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>A tanult táncokhoz kapcsolódó zene felismerése, a kísérő zenében a táncokhoz kapcsolódó dalok felismerése, és éneklése társakkal együtt, vagy önállóan.</p> <p>A kísérő zenét játszó hangszerek/hangszeregyüttesek ismerete (pl. a népi vonós hangszeregyüttes tagjai funkcióinak ismerete és értése). Jellegzetes hangszerek megismerése.</p> <p>Lehetőség szerint találkozás élő zenével.</p> <p>Az IKT-eszközök használatával is tapasztalatszerzés a táncokhoz kapcsolódó zenéről.</p> <p>A különböző típusú táncok kísérőzenéje zenei jellegzetességeinek érzékelése (tempó, metrum).</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> hallás utáni daltanulás, zenehallgatás.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Dal, versszak, tempó, IKT-eszköz. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Eligazodás a térben | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyam térgyakorlatai | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulásának érzékeltetése, tudatosítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra, a test mozdulatai közben változó határainak érzékelése.</p> <p>Párjához, társaihoz való térbeli viszony érzékelése, részvétel kör, sor, ív alkotásában, a távolságok érzékelése.</p> <p>Adott irányban mozdulás, forgásirány azonosítása.</p> <p>A tanult táncok és játékok által megkövetelt térformák megvalósítása.</p> | | <p><i>Testnevelés és sport:</i> térbeli tudatosság.</p> <p><i>Matematika:</i> Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete).</p> <p>Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint, a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p>Tájékozódás a tanuló</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | saját mozgó, forgó testének aktuális helyzetéhez képest (pl. a bal, jobb). <i>Dráma és tánc:</i> tér, térköz, tájékozódás, irányok. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Testrész, irány, kör, sor, ív, kígyóvonal, csigavonal, kapu. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Népi játékok | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon tanult népi játékok. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az életkornak megfelelően megválasztott játékok nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és a szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Az ismert játékok körének bővítése. Társakkal az önálló játék, a szerepek, dalok, mozdulatok ismerete a szabályok elfogadása és alkalmazása által. A néphagyományból további sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok megismerése. A hagyományos népi játékok és a ma ismert sportágak, valamint a drámajátékok összefüggéseinek, szerves kapcsolatának felismerése. | | <i>Ének-zene:</i> a népzenei anyag, népi gyermekjátékok énekléssel. <i>Testnevelés és sport:</i> népi gyermekjátékok. <i>Dráma és tánc:</i> együtt játszás különféle interaktív helyzetekben. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Játék, szabály, szerep. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Hagyományismeret | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon megszerzett ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanult táncokhoz, dalokhoz, játékokhoz közvetlenül kötődő hagyományok, szokások megismerése, a dalok szövegének megértése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Közvetlenül a táncolás élményéhez kötődő irányított beszélgetések során képalkotás a hagyományos táncalkalmak, a hagyományos közösségek táncéletének jellemzőiről. A tanult dalok szövegének – az esetleges ismeretlen fogalmak tisztázása után – társakkal közös értelmezése. | | <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> népmesék, népdalok, népszokások. <i>Vizuális kultúra:</i> a népi tárgykultúra |

| | |
|--|---|
| <p>Találkozás a tanult táncokhoz kapcsolódó viselet jellegzetességeivel, lehetőleg közvetlen tapasztalat alapján.</p> <p>A tanult táncokhoz, dalokhoz és játékokhoz kapcsolódóan élményszerzés az év jeles napjaival, ünnepeivel kapcsolatban.</p> <p>A legfontosabb naptári ünnepek megnevezése. Néhány, az ünnepekhez kapcsolódó népszokás megismerése.</p> <p>Közvetlen vagy közvetett tapasztalatok szerzése a tanuló szűkebb hazájának hagyományairól (múzeum, kiállítás meglátogatása, IKT-eszközök használata).</p> | <p>legjellemzőbb példái.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> a közvetlen környezetben ismert szokásokhoz kapcsolódó hagyományok, szertartások dramatikus vonatkozásai.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> ünnepek.</p> |
| <p><i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i></p> | <p>Táncalkalom, táncház, fonó, „játszó”, pár, felkérés, farsang, nagyböjt, húsvét, advent, karácsony, újév, viselet.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Improvizációs készség fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|--|--|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyam improvizációs gyakorlatai. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségének megtapasztalása már a tanulás kezdeteitől. A pusztá reprodukció mellett az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése. A táncok improvizatív vagy kötött jellegének tudatosítása (pl. a magyar néptánc). | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve táncfolyamatok létrehozása.</p> <p>A motívumismeret bővülése és az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése révén az improvizatív készség fokozatos fejlődése.</p> <p>Az eltérő táncstílusok, táncstílusok motívumkészletének és struktúrájának egyre biztosabb elkülönítése.</p> <p>A tánc (pl. a magyar néptánc) alapvetően improvizatív jellegének tudatosítása.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> zenei játékok, ritmusos és énekes szabad rögtönzések.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> csoportos improvizációs játékok.</p> |
| <p><i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i></p> | <p>Rögtönzés (szabad tánc, improvizáció), lépés (motívum), pár vezetése, tájegység, népcsoport/nép.</p> | |

**A fejlesztés várt
eredményei a
harmadik évfolyam
végén**

Előkészítő és preventív mozgásformák

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.
Önálló pulzusmérés.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játéfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

Részben önállóan tervezett 3-4 torna- és/vagy tánclem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

Gurulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Törekvés a legcélszerűbb játék helyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értékévé válása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolasok, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.

A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.

A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.

Az saját agresszió kezelése.
Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.

Fejesugrással vízbe ugrás.

Az uszodai rendszabályok természetessé válása.

A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.

A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.

A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.

A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

Labdarúgás

Testtudat és térbeli tudatosság

A tanuló váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák időkénszer alatti végrehajtására különböző irány- és útvonal-kombinációkban. Képes a térben fokozódó sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.

Egyéni labdás koordinációfejlesztés

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.

Együttműködés a társsal, társakkal

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.

Kisjátékok

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.

Kreatív játékok

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

Mérkőzésjátékok

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.

Tánc és mozgás

A tanuló ismer és korának megfelelően társaival/párjával táncol többféle táncstílust,

| | |
|--|---|
| | <p>azokon belül többféle táncípust, magabiztosan érzi a kísérőzene vagy ének tempóját, lüktetését, amivel saját mozgását is összhangba tudja hozni. Érzékeli és követi a tempóváltozásokat, képes egyenletes mozgásra.</p> <p>Felismeri a táncot kísérő zenében a tanult dalokat, képes azokat zenével énekelni mozgás közben is. Tisztában van a táncot kísérő hangszeres együttes tagjainak funkcióival, ismeri a hangszereket. Tisztában van azzal, hogy az IKT-eszközök által hozzáférhetőek a tanult táncokhoz kapcsolódó zenei és mozgókép anyagok.</p> <p>Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, az irányokra vonatkozó utasításokat végrehajtani, a tanult táncok és játékok térformáit megvalósítani.</p> <p>Ismeri és önállóan alkalmazza a tanult játékok szabályait, ismeri a hozzájuk tartozó dalokat és szövegeket. Képes belehelyezkedni a játék adta szerepekbe, társait partnerként, sportszerűen kezeli, át tudja élni a közös játék örömét.</p> <p>Ismeri és érti a tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkcióját. Élményt szerez az eredeti funkció újraértelmezéséről (pl. táncház, revival). Értelmezni tudja a tanult dalok szövegét.</p> <p>Életkorának és képességeinek megfelelően párjával vagy társaival együttműködve improvizálja a tanult táncokat.</p> <p>A tanuló megtapasztalja a közös mozgás, játék és éneklés örömét.</p> |
|--|---|

Fejlesztési feladatok és óraszámok a 4. évfolyamon

| Tematikai egység | Óraszám: |
|--|---------------|
| Előkészítő és preventív mozgásformák | 10+folyamatos |
| Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | 30 |
| Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | 36 |
| Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásokban | 20 |
| Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | 6 |
| Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerben | 6 |
| Iskolai labdarúgás | 36 |
| Tánc és mozgás | 36 |
| Összesen | 180 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Előkészítő és preventív mozgásformák | Órakeret 10 óra+ folyamatos |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. <i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fitsségi tesztek pontosabb végrehajtása. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Higiéniai alapismeretek: a biológiai érssel járó testi változások alapismeretei.</p> | | <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> |

| | |
|---|--|
| Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák, torna jellegű feladatmegoldások | Órakeret 30 óra |
|--|---|---|
| Előzetes tudás | A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben. A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizálása és automatizálása tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulmányozásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése. A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncmozdulatok gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyzetváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal. <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a | | <i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. |

lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).

Hajlítások és nyújtások:

Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is).

Fordítások és fordulatok:

Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).

Tolások, húzások:

Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.

Emelések és hordások:

Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n (tornalap és függőállvány), egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.

Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok.

Gurulások, átfordulások:

Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.

Támaszok:

Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.

Torna:

Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulínról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és

| | |
|---|--|
| <p>végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társal, vagy társakkal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete. A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 36 óra |
|--|--|---|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p> | |
| <p>Ismeretek/Fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt. <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábbon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk. <i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkézes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p> | | <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek. <i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p> | |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | Órakeret 20 óra |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolat kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i></p> | | <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervszerűen.</p> <p><i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek</p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.</p> <p><i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kezilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználatlal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 6 óra |
|--------------------------------------|---|----------------|
| Előzetes tudás | Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások. | |

| | | |
|--|---|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.</p> <p>Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.</p> <p>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p> <p>A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.</p> <p>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i></p> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p><i>Küzdőjátékok:</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</p> | | <p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadtás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.</p> | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | Órakeret 6 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | <p>A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.</p> <p>Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.</p> <p>Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.</p> <p>A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.</p> <p>Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készetükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása:</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; karate, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és</p> | | <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p> |

| | |
|---|---|
| taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás, |

| | | |
|---|---|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG | Órakeret 2 óra+ folyamatos gyakorlás. |
| Előzetes tudás | A természetes mozgáskészségek egyszerű kombinációkban és játékokban történő alkalmazása. A testrészek ismerete. Tapasztalat a tér, a test és a társak mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés, a dinamikai összetevőkkel kapcsolatos tudatosság javulása, az izomtudat finomodása. A természetes mozgások alkalmazása, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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.</p> <p>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.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS - Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszköznevezések; - a térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala; - az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek: Labda nélküli egyéni taktikai elemek: - a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</i></p> |

| | |
|--|---|
| - 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. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Irányváltoztatások, mozgásút vonal, sebességváltoztatások, ütközések elkerülése, súlyponti helyzetváltoztatások, alaphelyzet. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS | Órakeret 2 óra+ folyamatos gyakorlás. |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | A manipulatív alapkészségek gyakorlottsága, a dobások, elkapások, rúgások és átvételek alapvető mozgásmintáinak ismerete. Tapasztalat a labdás ügyességfejlesztő gyakorlatokról. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása fokozódó sebesség mellett, a labdaérezkelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok előkészítő mozgásokkal rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda megállítása talppal, belsővel; - rúgások kézből célra; - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok fokozódó sebességű mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 elhúzó-eltolós cselekkel összekötve; - cselezések mozgó társal szemben; | | <p><i>Matematika: számolás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek; testiünk</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Technika: anyagok és alakításuk</i></p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; - rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérezkelő gyakorlatok. <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A dobások és rúgások mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. <p>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.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, labdavezetés. |

| | | |
|---|---|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL | Órakeret 6 óra |
| Előzetes tudás | Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok kézzel, lábbal és egyéb testrészekkel. A labda rúgásának és megállításának, valamint a passzgyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák kialakítása, a közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 erőfelfejtással. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Páros és csoportos kooperatív vagy kompetitív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> | | <p><i>Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</i></p> |

| | |
|--|--|
| 3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: Társas taktikai elemek: - támadásban 2:0 ellen helyezserék, 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. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, periférikus látás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Labdarúgás 4. KISJÁTÉKOK | Órakeret 10 óra |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | Alapszintű játéktapasztalata van az 1:1, 2:1, 2:2 és 3:1 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - alkalmazására. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A kisjátékok alkalmazásával, játékhelyzetben, az alapvető és sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása és az egyre bonyolódó taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése, keresése a játékhelyzetekben. | |
| Követelmények - Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 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. | | <i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i> <i>Környezetismeret: tájékozódás</i> <i>Magyar nyelv- és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése</i> |
| 4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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; | | |

| | |
|---|---|
| <p>- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.</p> <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 4:2; 4:3 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <p>- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;</p> <p>- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;</p> <p>- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).</p> <p>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. Ennek megfelelően képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára az általánosan jó közérzetet, illetve a játékokban történő hatékony részvételt biztosítja.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Üres terület, megegyezés, szabadrúgás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Labdarúgás 5. KREATÍV JÁTÉKOK</p> | <p>Órakeret 8 óra</p> |
|---|---|--|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve továbbfejlődik az önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - segítik a kooperatív, csoportos feladatok egyre hatékonyabb megoldásait.</p> | |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.</p> <p>Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra, kifejezés, alkotás</i></p> |
| <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok alkalmazása, módosítási lehetőségei.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. | | |

| | |
|--|---|
| <p>A kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>A változatos döntéshozatali szituációk eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, módosítás, döntéshozatal, kreativitás.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Labdarúgás 6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK</p> | <p>Órakeret 8 óra</p> |
|---|--|--|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak ismerete. A játékhöz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, irányváltoztatás, rúgás és labdaátvétel).</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</p> | <p>A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása. A kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhöz kapcsolódó érzelmi kötődés fenntartása a 4+1 elleni játék során is.</p> | |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 elleni kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok: -- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó, támadókra és védőkre vonatkozó megkötések, szabálymódosítások; - játéktér mérete, formája; - területi korlátozások; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - csere módja; - esélykiegyenlítés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> | | <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése</i></p> |
| <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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). A testnevelés órai versengés és kooperációs szituációk tudatos megélése eredményeként az adott versengő vagy együttműködő szituáció tudatos, aktív</p> | | |

| | |
|---|---|
| végrehajtása során alakul ki az aktív, kereső magatartás a versengő és kooperatív helyzetek keresésére, azok megoldására. | |
| Kulcsfogalmak/ 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. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás A tanult táncstílusok körének bővítése | Órakeret folyamatos |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon tanult táncok ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A megismert táncok, táncstílusok körének fokozatos bővítése az osztály/csoport képességeinek megfelelően. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Egyre jobb elmélyülés a tanult stílusok és tánc típusok jellegzetességeiben, a tanár döntése szerint ismerkedés újabb stílusokkal.</p> <p>A tanult táncstílusok megkülönböztetése, a táncok nevének ismerete, a kísérőzene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek felismerése.</p> <p>A magyar néptánc-hagyomány alapvető tánc típusainak ismerete.</p> <p>A táncokhoz kapcsolódó ismert dalok számának bővülése.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag és népi gyermekjátékok énekléssel, ritmikus mozgással.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> szöveges alkotások játékos, mozgásos vagy táncos megjelenítése.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> helyes testtartás, mozgáskultúra, mozgásműveltség.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tánc típus, tájegység, népcsoport/nép. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Ritmusérzék fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyam ritmusgyakorlatai. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérőzene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérőzenére, a tanuló saját énekére vagy belső ritmusra.</p> <p>A tanár által mutatott hosszabb, 4-8 ütem terjedelmű ritmusképletek társakkal együtt történő, vagy egyéni reprodukálása. Negyed, nyolcad és tizenhatod érték, nyújtott és éles ritmusok, szinkópa, negyed és nyolcad szünetek érzékelése, reprodukálása.</p> <p>Részvétel a ritmusgyakorlatokban egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p>A tempó és a dinamika változásának követése vagy a tempó és a dinamika változtatása.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> ritmushangszerek, ritmikai többszólamúság, dallam- és ritmusosztinató, koordinációs gyakorlatok.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> látható, hallható, érzékelhető ritmusok</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Tempó, ütemmutató (metrum), hangsúly, „tá”, „ti”, „tiri” (negyed, nyolcad, tizenhatod), szinkópa, szünet. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek | Órakeret folyamatos |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon szerzett zenei ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A zene és tánc egységének érzékeltetése, az énekhang javítása, a zenei hallás fejlesztése. Az IKT-eszközök médiatudatos használatának fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>A tanult táncokhoz kapcsolódó zene felismerése, a kísérő zenében a táncokhoz kapcsolódó dalok felismerése, és éneklése társakkal együtt, vagy önállóan.</p> <p>A kísérő zenét játszó hangszerek/hangszeregyüttesek ismerete (pl. a népi vonós hangszeregyüttes tagjai funkcióinak ismerete és értése). Jellegzetes hangszerek megismerése.</p> <p>Lehetőség szerint találkozás élő zenével.</p> <p>Az IKT-eszközök használatával is tapasztalatszerzés a táncokhoz kapcsolódó zenéről.</p> <p>A különböző típusú táncok kísérőzenéje zenei jellegzetességeinek érzékelése (tempó, metrum).</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> hallás utáni daltanulás, zenehallgatás.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Dal, versszak, tempó, IKT-eszköz. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Eligazodás a térben | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyam térgyakorlatai | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulásának érzékeltetése, tudatosítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra, a test mozdulatai közben változó határainak érzékelése.</p> <p>Párjához, társaihoz való térbeli viszony érzékelése, részvétel kör, sor, ív alkotásában, a távolságok érzékelése.</p> <p>Adott irányban mozdulás, forgásirány azonosítása.</p> <p>A tanult táncok és játékok által megkövetelt térformák megvalósítása.</p> | | <p><i>Testnevelés és sport:</i> térbeli tudatosság.</p> <p><i>Matematika:</i> Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete).</p> <p>Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint, a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p>Tájékozódás a tanuló</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | saját mozgó, forgó testének aktuális helyzetéhez képest (pl. a bal, jobb). <i>Dráma és tánc:</i> tér, térköz, tájékozódás, irányok. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Testrész, irány, kör, sor, ív, kígyóvonal, csigavonal, kapu. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Népi játékok | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon tanult népi játékok. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az életkornak megfelelően megválasztott játékok nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és a szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Az ismert játékok körének bővítése. Társakkal az önálló játék, a szerepek, dalok, mozdulatok ismerete a szabályok elfogadása és alkalmazása által. A néphagyományból további sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok megismerése. A hagyományos népi játékok és a ma ismert sportágak, valamint a drámajátékok összefüggéseinek, szerves kapcsolatának felismerése. | | <i>Ének-zene:</i> a népzenei anyag, népi gyermekjátékok énekléssel. <i>Testnevelés és sport:</i> népi gyermekjátékok. <i>Dráma és tánc:</i> együtt játszás különféle interaktív helyzetekben. |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Játék, szabály, szerep. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Hagyományismeret | Órakeret folyamatos |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyamon megszerzett ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanult táncokhoz, dalokhoz, játékokhoz közvetlenül kötődő hagyományok, szokások megismerése, a dalok szövegének megértése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Közvetlenül a táncolás élményéhez kötődő irányított beszélgetések során képalkotás a hagyományos táncalkalmak, a hagyományos közösségek táncéletének jellemzőiről. A tanult dalok szövegének – az esetleges ismeretlen fogalmak tisztázása | | <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> népmesék, népdalok, népszokások. |

| | |
|---|--|
| <p>után – társakkal közös értelmezése.</p> <p>Találkozás a tanult táncokhoz kapcsolódó viselet jellegzetességeivel, lehetőleg közvetlen tapasztalat alapján.</p> <p>A tanult táncokhoz, dalokhoz és játékokhoz kapcsolódóan élményszerzés az év jeles napjaival, ünnepeivel kapcsolatban.</p> <p>A legfontosabb naptári ünnepek megnevezése. Néhány, az ünnepekhez kapcsolódó népszokás megismerése.</p> <p>Közvetlen vagy közvetett tapasztalatok szerzése a tanuló szűkebb hazájának hagyományairól (múzeum, kiállítás meglátogatása, IKT-eszközök használata).</p> | <p><i>Vizuális kultúra:</i> a népi tárgykultúra legjellemzőbb példái.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> a közvetlen környezetben ismert szokásokhoz kapcsolódó hagyományok, szertartások dramatikus vonatkozásai.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> ünnepek.</p> |
| <p><i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i></p> | <p>Táncalkalom, táncház, fonó, „játszó”, pár, felkérés, farsang, nagyböjt, húsvét, advent, karácsony, újév, viselet.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Tánc és mozgás Improvizációs készség fejlesztése | Órakeret folyamatos |
|--|--|--|
| Előzetes tudás | Az 1–2. évfolyam improvizációs gyakorlatai. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségének megtapasztalása már a tanulás kezdeteitől. A pusztá reprodukció mellett az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése. A táncok improvizatív vagy kötött jellegének tudatosítása (pl. a magyar néptánc). | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve táncfolyamatok létrehozása.</p> <p>A motívumismeret bővülése és az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése révén az improvizatív készség fokozatos fejlődése.</p> <p>Az eltérő táncípusok, táncstílusok motívumkészletének és struktúrájának egyre biztosabb elkülönítése.</p> <p>A tánc (pl. a magyar néptánc) alapvetően improvizatív jellegének tudatosítása.</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> zenei játékok, ritmusos és énekes szabad rögtönzések.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> csoportos improvizációs játékok.</p> |
| <i>Kulcsfogalmak/ fogalmak</i> | Rögtönzés (szabad tánc, improvizáció), lépés (motívum), pár vezetése, tájegység, népcsoport/nép. | |

| | |
|--|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei a negyedik évfolyam végén</p> | <p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzusmérés. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játéfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatléтика eszköz- és versenyrendszerének ismerete. A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása. A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása. A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés. Az saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | <p>Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete. A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása. A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során. A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p> <p><i>Iskolai labdarúgás</i> Testtudat és térbeli tudatosság A tanuló váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák időkénszer alatti végrehajtására különböző irány- és útvonal-kombinációkban. Képes a térben fokozódó sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztés 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.</p> <p>Együttműködés a társsal, társakkal 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.</p> <p>Kisjátékok 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.</p> <p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.</p> <p>Mérkőzésjátékok 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.</p> <p><i>Tánc és mozgás</i> A tanuló ismer és korának megfelelően társaival/párjával táncol többféle táncstílust, azokon belül többféle táncípust, magabiztosan érzi a kísérőzene vagy ének tempóját, lüktetését, amivel saját mozgását is összhangba tudja hozni. Érzékeli és követi a tempóváltozásokat, képes egyenletes mozgásra. Felismeri a táncot kísérő zenében a tanult dalokat, képes azokat zenével énekelni mozgás közben is. Tisztában van a táncot kísérő hangszeres együttes tagjainak funkcióival, ismeri a hangszereket. Tisztában van azzal, hogy az IKT-eszközök által hozzáférhetőek a tanult táncokhoz kapcsolódó zenei és mozgókép anyagok. Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, az irányokra vonatkozó utasításokat végrehajtani, a tanult táncok és játékok térformáit megvalósítani.</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Ismeri és önállóan alkalmazza a tanult játékok szabályait, ismeri a hozzájuk tartozó dalokat és szövegeket. Képes behelyezkedni a játék adta szerepekbe, társait partnerként, sportszerűen kezeli, át tudja élni a közös játék örömét.</p> <p>Ismeri és érti a tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkcióját. Élményt szerez az eredeti funkció újraértelmezéséről (pl. táncház, revival). Értelmezni tudja a tanult dalok szövegét.</p> <p>Életkorának és képességeinek megfelelően párjával vagy társaival együttműködve improvizálja a tanult táncokat.</p> <p>A tanuló megtapasztalja a közös mozgás, játék és éneklés örömét.</p> |
|--|--|