



2013.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

TANTÁRGY HELYI TANTERVE

a 1. - 4. évfolyamra

Készült a vonatkozó EMMI kerettanterv és rendelet alapján megjelentetett
NEMZEDÉKEK TUDÁSA Tankönyvkiadó:
„Kerettantervi ajánlás a helyi tanterv készítéséhez”
c. kiadvány felhasználásával

	5. évf.	6. évf.	7. évf.	8. évf.
Kötelező minimális óraszám/hét	5	5	5	5
Szabadon tervezhető óraszám/hét	-	-	-	-
Rendelkezésre álló órakeret/hét	5	5	5	5
Rendelkezésre álló órakeret/ tanév	180	180	180	180

Monor, 2013. március hó

Kidolgozást vezető pedagógusok :
Bukai Péter és Tóth Jánosné

TESTNEVELÉS

1–4. évfolyam

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek 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 közötti 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 mozgástapasztatatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének

folyamatában a komplexebb, nehezebb 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 támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésére, 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 kommunikációs alakítása. Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik lehetőség. Cél a testkultúrához 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 versenyek 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 kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

A tanulók értékelése :

Tekintettel arra, hogy a tanuló nem látja a saját mozgását, az értékelés sajátossága, hogy a partnerek folyamatosan figyelik egymás mozdulatait. A tanulók számára természetes, hogy szövegesen értékelik őket nem csak az óra közben, óra végén, hanem a nagyobb időegységet követően írásban is. Az értékelési rendszer illeszthető tetszőlegesen célokhoz, feladatokhoz illetve témakörökhöz. Az eljárás az értékelés során egyszerű kérdés-válasz formájában jut el az eredményhez: Hol tart a tanuló a kívánt célállapot elérésének útján . A tanulók teljesítményének értékelése a *2.évfolyam második félévétől osztályzattal* minősít az ötös fokozatú skálán. A kezdetkor a szövegesen értékelt egyes részterületek, témák külön-külön osztályzattá alakítandók, majd ezt követheti a bizonyítványba kerülő érték, a jegy megállapítása. Ezt helyi tantervenként minden iskola rögzítheti.

A szöveg átváltása osztályzattá a tanuló jelenlétében, bevonásával történjen. Általában kerülendő a mozgás elkülönült, vizsgaszerű osztályzása. A lezáró rész vagy félévi, év végi osztályzat 50%-a a motivációból álljon, vagyis a folyamatos munka minőségéből. Az anyanyelven folytatott kommunikáció (kulcskompetencia) esetében abban az esetben végeztük jól a dolgunk, ha a diák el tudja mondani, mi miért helyes, helytelen a testnevelés órán, és ő miben jó, mely területen gyengébb. Az ok és okozati összefüggésekre már lehet alapozni: edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia összekapcsolása során a tanuló jeles, ha megfogalmazza, hogy a felmérések miért vannak, mit kell tennie a fejlődéshez. A sport- és mozgáskulturális tanulás során a növekvő figyelmet és mozgáskontrollt jutalmazzuk jobban, természetesen elvárás a gyakorlat minősége, kivitele. Az ügyes játékosnak a sportszerű hozzáállásban is jelest kell mutatnia. A vállalkozó diák, aki aktív és megbízható, bármely részterületen megerősítendő az osztályzat által is. Az életet összetartó szabályok ebben az életkorban nagyon szükségesek. Támogatni és jutalmazni, pozitív megerősítést kell adni a szabálykövetésért, a szabályok szerinti folyamatos munkáért, a csapatok sikeréért, az elesettebb társak segítségéért, a lányok tiszteletéért, a fair play szellemért.

Fizikai teherbíróképesség mérés :

A tanulók általános fizikai teherbíró képességének és az abban történt változásoknak a mérésére iskolánkban a „ Mini Hungarofit ” módszert alkalmazzuk .

Az általános fizikai teherbíró-képességet érdemes a tanév elején és végén megmérni . A két mérés alapján objektív következtetések vonhatók le a tanulók teljesítményéről és a tanévben elvégzett munkáról .

A „ MINI HUNGAROFIT ” módszer az alábbi adatokat, méréseket tartalmazza : **(1+4 motorikus próba értékelésével)**

A vizsgált tanuló neve :

Születési év, hó, nap :

Neme :

Alapmérések :

1. Aerob, vagy alap-állóképesség mérése :

- Cooper teszt, vagy
- 2000 m sík futás .

Izomerő mérése

Dinamikus ugróerő :

1. Az alsó végtag dinamikus erejének mérése :

- Helyből távolugrás páros lábbal .

A dinamikus dobóerőt nem méri a „ Mini Hungarofit”!

Dinamikus erő-állóképesség:

2. A vállövi- és a karizmok erő-állóképességének mérése :

- Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan kifáradásig

3. A csípőhajlító és a hasizom erő-állóképességének mérése :

- Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan kifáradásig .

4. A hátizmok erő-állóképességének mérése :

- Hasonfekvésből törzsemelés és leengedés folyamatosan, kifáradásig .

A tanév elején (szeptember első-második hete) és a tanév végén (május negyedik és június első hete) elvégzendő felméréseket az „ Előkészítő és preventív mozgásformák” és a „ Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban” tematikai egységek óraszámainak felhasználásával lehet elvégezni. A „Mini Hungarofitben” alkalmazandó felmérések gyakorlatai e tematikai egységekben oktatási anyagként egyébként is szerepelnek .

1. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra + folyamatos
Előzetes tudás	Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, félkör és kör alakzatok, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben . <i>Gimnasztika:</i>		<i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.

<p>Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére .</p> <p>Keringésfokozó feladatok. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal.</p> <p>Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i></p> <p>A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok , kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i></p> <p>Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.</p> <p>Motoros tesztek végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.</p> <p>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok .</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhezletének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.</p> <p>Alapvető tartásos és mozgásos elemek a testrészek ismerete.</p> <p>Higiéniiai 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 megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</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>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</p>	<p>Órakeret 37 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.A meglévő korosztályos mozgáskoordinációs hiányosságok pótlása .</p>	

	A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos végrehajtásának elérése .
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 dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; 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 .</p> <p>KÖLYÖKATLÉTIKA MEGJELENÉSE <i>Lendítések és körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben . <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással;tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben és eszközökön. <i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel, eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel . Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. <i>Emelések és hordások:</i> Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. <i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban . <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, helyben és haladással,); szimmetrikus helyzetben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban</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>

<p>tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.</p> <p><i>Támaszok:</i> 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; fel-, le-, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>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.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Manipulatív természetes mozgásformák</p>	<p>Órakeret 27óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák és élményszerű gyakoroltatása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Dobások (gurítások) és elkapások:

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, dobások.

Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben . Gurítások, dobások és elkapások .

Rúgások, labdaátvételek lábbal:

Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz . Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel.

Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Labdavezetések kézzel:

Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül;

Ütések testrésszel és eszközzel:

Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött;

A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban:

Szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.

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.

Matematika:

műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

Informatika:

médiainformatika.

Környezetismeret:

testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás .
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban	Órakeret 15óra
Előzetes tudás	Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása. A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása . A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Torna</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre . Kötél és/vagy rúdmászás kísérletek .</p> <p><i>Gyermektánc</i> A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmikus járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Tánc típusonként több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok.</p> <p><i>Tornához és gyermektáncához kapcsolódó játékok</i> Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyapapodó és kapuzó játékok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A tanult tánc típusok neve, az adott tájegység választott tánc típusával, illetve egyéb táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
--	--	----------------------------

Előzetes tudás	Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika jellegű mozgások gyakorlása fokozódó mozgáspontossággal. A koordináció erősítése, ennek révén a futó-, ugró- és dobótechnika gazdaságosabbá tétele.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás- és futógyakorlatok:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. <i>Ugró- és szökdelő gyakorlatok:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. <i>Lökő-, hajító- és vetőmozgások:</i> döntően vízszintes vagy függőleges célbadobással. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban .</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energiabefektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei 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, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés .	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése és a csapathoz való pozitív viszony alakítása .	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. <i>Labdarúgás:</i> Kapura rúgások (kapus nélkül). <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, elfogadás, szabályszegés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 8óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes esestechnikák kialakításának elkezdése .</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>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 . <i>Küzdőjátékok.</i> <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 15óra
Előzetes tudás	Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszeretet megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. <i>Játékok a vízben:</i> Vízhezszoktató, úszó-, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az óvodai nevelés- oktatás programja szerint elsajátított ismeretek .	
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 erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készsűtükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal (a lehetőségek függvényében):</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok; hóemberépítés; hógolyódobások célra; szánkózás; túrázás; kerékpározás; számháború; tollaslabda; frizbi; asztalitenisz; ijátszat, lábtenisz, lábtoll labda, Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési</p>

<p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A 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.</p>	<p>ismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Mozgásos kifejező képesség fejlesztés: gyerektáncok</p>	<p>Órakeret 18 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása. A tér, izom és egyensúly érzékelés fejlesztése. A helyes fiziológiás testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. A dalra és zenére végzett mozgások pontos ritmusának és esztétikájának fejlesztése és a kreatív, alkotó mozgás kifejezés lehetőségei által a pszichomotoros tehetségfejlesztés.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Gyermektánc</i> A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Kísérő zenére, saját énekekre vagy belső lüktetésre épülő ritmikus járások, dobogás, taps, az ütem hangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Egy adott tájegység 1 ~ 2 szabadon választott tánc típusa. Tánc típusonként több, kiválasztott motívum, egyszerű motívum kapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű tér formájú motívumfüzerek. Ritmikai alapozás: Kétnegyedes ütemben egyszerű motívumok kitáncolása, tapsra, zenére.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. Ritmuskeltő eszközök, CD és videofilmek</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>

<p>Mozgás és zenei ritmus összehangolása, ritmus gyakorlatok, tapssal, dobbantással, járással, futással. Körjátékok zenére, dalokra. Mondókákra, versre épülő mozgások. <i>Tornához és gyermektáncához kapcsolódó játékok</i> Szerep és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó, gyarapodó és kapuzó játékok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgás kapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A tanult tánc típusok neve, az adott tájegység választott tánc típusával, illetve egyéb táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</p>	<p>ritmus, ritmuskövetés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal, néptánc, modern tánc</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. .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.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban . A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban</i></p>
---	--

	<p>Esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.</p> <p>Stabilitás a statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.</p> <p>Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.</p> <p>A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása .</p> <p>Közepes és nagy intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.</p> <p>A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p> <p>A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben .</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.</p> <p>A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.</p> <p>Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.</p> <p>Bátor vízbeugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a gyermek táncokban</i></p> <p>Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.</p> <p>A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.</p> <p>A tanult tánc(ok) és játékok tér formáinak megvalósítása.</p>
--	---