

### 3. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra+ folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.  Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i>  Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák gyors kialakítása.  <i>Gimnasztika:</i>  Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül . Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül . Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben.  Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. 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.  <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. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.  . Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.  Pulzusmérés.  A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a</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>

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.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 27 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizál és automatizálttá tétele . Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint a Kölyökatléтика mozgásanyagának beépítésével.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i>          Fordulattal, ritmus- és irányváltással; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával;          Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések, Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.  <i>Lendítések, körzések:</i>          Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben.  <i>Hajlítások és nyújtások:</i>          Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással .  <i>Fordítások és fordulatok:</i>          Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is.  <i>Tolások, húzások:</i>          Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.  <i>Emelések és hordások:</i>          Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i>          kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> <p><i>Matematika:</i>          műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>

<p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn . . „Vándormászás”.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve . Egyéb egyensúlygyakorlatok.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.</p> <p><i>Támaszok:</i> Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató alapkészségek felhasználásával. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány .Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Manipulatív természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 35 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből .Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és		<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

<p>csoportokban .Alsó, felső, mellső dobások párban .Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel Labdaátadások játékhelyzetekben. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükröképben; váltakozó irányban, sebességgel akadályok felhasználásával; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg és párban;</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> 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;</p> <p><i>A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékban</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban</b></p>	<p><b>Órakeret 15 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p>	

Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Torna:</i>  Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből; fellendülési kísérletek segítségadással; emelés zsugorfejjállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre .Alaplendület és leugrás gyűrűn . 3-4 -mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok végrehajtása egyénileg; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás);  <i>Gyermektáncok:</i>  Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére.</p> <p>Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.  <i>Tornához és gyermektáncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i>  Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i>  testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Gurulás, fellendülés, kéztámassz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, párvezetés,

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatai.  Közepes- és nagy intenzitású mozgások játékos körülmények között, játékban.  Tartós futás egyéni tempóban járások közbeiktatásával.  Állórajt és vezényszavai.  A Kölyökatlétika eszközkészlete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Járás- és futógyakorlatok:</i>          Járások és futóiskolai gyakorlatok meghatározott és folyamatosan változó lépéshosszal; vágtafutás; tartós futás (gördülő technika) különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt.  <i>Ugró- és szökdelő gyakorlatok:</i>          Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábos, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló ; magasugrás-kísérletek átlépő technikával;</p> <p><i>Lökő-, hajító- és vetőmozgások:</i>          Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből .Kislabdahajítás 3 lépéses dobóritmusban.          A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzserő fejlesztésének hangsúlyozása a Kölyökatléтика eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával.  <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatléтика versenyrendszerében:</i>          A Kölyökatléтика mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok          .A Kölyökatléтика eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései.          A Kölyökatléतिकai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.          Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</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><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, köríves nekifutás, váltás, gát, sarok-talp gördülés.</p>

<b>Tematikai egység/          Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a sportjátékok          alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</b>	<b>Órakeret          15 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.          Motivált tanulás a játék folyamatában.          Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékfeladatok 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>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában. <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. <i>Labdarúgás (futsal):</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban. <i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Létszámazonos (1:1; 2:2; ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, ellen) labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kezilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; menekülő-üldöző taktikai játékok;</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> 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><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><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

<p><b>Tematikai egység/</b></p>	<p><b>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő</b></p>	<p><b>Órakeret</b></p>
---------------------------------	--	------------------------

Fejlesztési cél	jellegű feladatmegoldásokban	7 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdelmek, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás). <i>Küzdőjátékok:</i> Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelmek.  <b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem ( hátúszás) technikájának megismerése .	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Hátúszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.





	egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok, hóemberépítés; csúszkálás jégen, szánkózás, sízés, görkorcsolyázás, túrázás; kerékpározás; minitenisz, tollaslabda, frizbi, asztalitenisz, minigolf, falmászás, karate, lánbtenisz, íjászat, egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Mozgásos kifejező, speciális képesség fejlesztés gyermek táncokban.</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanult táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egerűzgásformkása, esztétiksett.helyzetek. Eredményes mászó kulcsolás. Magabiztos statikus ékus egyesyi pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</b>	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.	

<p><b>céljai</b></p>	<p>jelleg A tánc elemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgás végrehajtásának rögzítése. A gyermek táncok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>átfordzállásból ereszállásba az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel – 1,ban, csoportbaísérletek segitlkül kézállásba. Ké, emelkedés zsuror fejállásba.</p> <p>Fsugor kanyarlati ugrás ugrószekrényen – támsgrás 2-3 részes urósénye tenciákhoz iga taini trlaplends leugrás gyűrűn, nyújtón és játszóteri eszközökön. 3-6 mozgásforma kasolatában, torszás); gyermek aerobigyakorlatok.</p> <p><i>Gyermek táncok:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése a gyermeki képzelőerő, kreativitás által. Páros vagy társas tánc folyamatok összhangban. Motívum ismeret bővülése és az adott tánc/ok struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos tér formájú motívum füzérek, gyermek táncok.</p> <p>Ritmus gyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>A gyermek tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok torna jellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok éneke, dalra, zenére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</b></p>	<p>, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játzó”, felkérés.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei 3.évfolyam végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i></p> <p>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 sportszerű viselkedés terén.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i></p> <p>A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban</i></p> <p>A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás. Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során. Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet. A tempóváltozások érzékelése és követése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A közepes és nagy intenzitású mozgások többször hosszabb ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos pozitív élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p>
---	--

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A sportszerű viselkedés értékévé válása.

*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban*

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.  
A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.

A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.  
Az saját agresszió kezelése.  
Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

*Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban*

Az uszodai rendszabályok természetessé válása.  
A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

*Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*

Legalább 4 szabadidős mozgásforma ismerete.  
A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai és taktikai elemeinek ismerete

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

*Természetes mozgásformák a gyermek táncokban*

A tempó változások érzékelése és követése.  
A korának megfelelő többféle tánc stílus ismerete.  
A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.