

## 6. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>. A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok ismerete . A biomechanikailag helyes testtartás Aa relaxációt szolgáló A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlettsége .. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4~8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szerygyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6~8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is. <i>Képességfejlesztés</i> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2~4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <i>Játékok, versengések</i></p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Ezt követően az órákon a gimnasztika részeként végrehajtani. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában.</p> <p>A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.</p> <p>Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p>Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Úszás és úszó jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 24 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az ötödik évfolyamon tanult úszásnem technikájának tudása készség szinten . Az ötödik évfolyamon új úszásnem jártasság szintű ismerete . Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszás . Az uszoda higiénés szabályainak betartása.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az új úszásnem készség szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Hátúszás <i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton. <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal ; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><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> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon. <i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt. Ugrások, merülések, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>

<p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Versenyek mély vízben víz alatti feladatokkal. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult úszásnemekben.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.</p> <p>A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.</p> <p>A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai.</p> <p>Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai.</p> <p>Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben.</p> <p>Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal.</p> <p>Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
--	---------------------	----------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagában intenzív és tudatos gyakorlottság. A csapatjátékos tulajdonságok fejlődése, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. A sportjátékok előkészítő játékainak és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változatainak ismerete . Sportszerű, szabálykövető magatartás, a figyelmes és hatékony munkavégzésben .</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b> <span style="float: right;"><b>Kapcsolódási pontok</b></span></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetéses feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből . Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával . <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. <i>Képességfejlesztés</i> A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltatással, felugrások stb.). A</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

#### *Játékok, versengések*

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körütekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

#### Röplabdázás

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet. Igazodás a labdához.

*Labdás technikai gyakorlatok:* Alkarérintés ( röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párosban. Kosárárintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párosban.

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

#### *Képességfejlesztés*

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

#### *Játékok, versengések*

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### Kézilabdázás

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; . Irányváltogatások; A laza és a szoros emberfogás technikája.

*Labdás technikai gyakorlatok:* A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással . Egykezes átadások helyben és mozgás közben . Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben

különböző irányba és távolságra . Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után . passzív, félaktív védővel szemben . Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Kapusmunka: Alaphelyzet .

*Taktikai gyakorlatok:* 1:1; 2:1; elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás.

#### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal , mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal.

#### *Játékok, versengések*

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Balesetmegelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

#### Labdarúgás

##### *Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2~3~4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal . Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben . Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés.

Kisjátékok: 2:1, 3:1, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.

Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

*Kapusmunka:* Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák

elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított labdával .

#### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is . A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

#### *Játékok, versengések*

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3~4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körülményekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

#### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

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

Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.

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

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

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



<p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei. A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták ismerete, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. A kondicionális képességek megléte, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizáltsága . Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt ..</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Futások, rajtok Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások . Repülő és fokozó futások 30 ~ 40 m-en. Vágtafutások 20 ~ 30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló technikával, 8 ~ 14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6 ~ 8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p>Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3 ~ 4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötel-gyakorlatokkal.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>Játékok, versengések</p> <p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A tartós futás, a gazdaságos vágtafutas és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.</p> <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtafutas, tartós futás, váltófutas, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 30 óra</b></p>
---	---------------------------------------	-----------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornász” mozgás elsajátítására.</p> <p>A reális testkép és a testtudat . i és nyújtását szolgáló módszerek/gyako A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások irántére . .</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornász” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyásra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Torna <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejjállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt ügyesebb oldalra . Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2 ~ 4 rész): felguggolás guggoló átugrás . Hosszába állított ugrószekrényen (2 ~ 4 rész) gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással . Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. <i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és</p>

<p>Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe . Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal . Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i>  Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i>  Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok) .</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.</p> <p>Ritmikus gimnasztika (lányoknak)  <i>Előkészítő mozgások:</i> RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlateglemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).</p> <p><i>Fő mozgások:</i> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.</p> <p>.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i>  Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéklet, ízületi</p>	<p>tempó.</p>
---	---------------

mozgékonytágot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

*Játékok, versengések*

Átfutások, átuáások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

*Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés*

Prevenió funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

Aerobik (lányoknak és fiúknak)

*Alapállás;*

2 ~ 4 ütemű alaplépések (*Low-impact*): járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounes), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), bokszlépés (boksz step), mambo, csa-csa-csa, oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kic), láblendítés (leg kick);

*Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:* egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

*Képességfejlesztés*

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

*Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés*

Prevenió funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.

Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.

A szenitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

<p>A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.</p> <p>Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tornászós testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átu grás, guggoló átu grás, alaplendület függésben, zsugorlefűggés, lefűggés, lebegőfűggés, összefűggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, bicskaugrás .</p> <p>Aerobik, fitnessz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, bokslépés, mambó, csa-csa-csa.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 23 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság .</p> <p>A szabadtéren különböző időjárású viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növekedése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősödése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak ismerete.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadtéren különböző időjárású viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növekedése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősödése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővülése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez</p>		<p><i>Természetismeret:</i> _ időjárású ismeretek,</p>

igazodó fizikai aktivitások: gyalogos, kerékpáros túrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, kerékpározás, BMX, görkorcsolyázás, hógolyózás, szánkózás, asztalitenisz, tollaslabda, frizbi, számháború, métajáték.

#### Frizbi

*Dobások* párokban, csoportokban (5~7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.

*Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.

*Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.

#### Tájfutás

*A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.

*Túra* a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.

*Az iránytű és a tájoló.* A tájolás. Távolságmérések a térképen.

Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.

*Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén).

Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.

tájékozódás,  
térképhasználat;  
gravitáció, szabadesés,  
forgómozgás; az  
emberi szervezet  
működése.

#### Képességfejlesztés

A szabadidőben jól üzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.

#### Játékok, versengések

„Cicajáték” koronggal. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között .



<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.</p> <p>A frizbi játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Frizbi, korong, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, hóéke, sportszerűség .</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 19 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások ismerete . Az alapvető önvédelmi szabályok ismerete . .Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Önfegyelemre és önszabályozás .</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Önvédelem</b>  <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p><b>Dzsúdó</b>  Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett). Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b>  Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztőgyakorlatok.</p> <p><b>Játékok, versengések</b>  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>  A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellelű</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
--	---

sportok elsajátításban.

A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.

A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói.

Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.

A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.

Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.
------------------------------------	--

## Néptánc tanévi órakeret 16 óra

### Tanulási cél, tematikus tananyag, tanulási program, teljesítmény

## 6. évfolyam

### A néptánc tanulásának céljai a 6. évfolyamon

A néptánc tanulásának az a célja, hogy énekes-mozgásos játékok, népszokások, néptáncok és játékos gyakorlatok során sajátítsák el a tanulók a táncos kifejezési formákat, ismerjék meg táncos anyanyelvünket, szokjanak hozzá a csoporton belüli szerepléshez, a másik nemmel való táncos kooperációhoz. Készüljenek fel az improvizációra és a tánc hagyomány és a hozzá kapcsolódó népszokások (magatartás, öltözködés, felkészülés, rigmusok stb.) megőrzésére, tudják átélni az ének, a zene és a mozgás összhangját, szükségletkielégítő szerepét.

	TEMATIKUS TANANYAG	TANULÁSI PROGRAM	TELJESÍTMÉNY	
			MINIMUM	OPTIMUM
I.	NÉPDALOK, NÉPSZOKÁSOK DALAI, NÉPZENE	NÉPDALOK ÉS NÉPSZOKÁSOK DALAINAK TANULÁSA, NÉPZENEHALLGATÁS		
1.	<i>Szatmári verbunk és csárdás, délföldi ugrós dallamok, a betlehemezés és a pünkösdi királyné-járás népdalai</i>	<i>Szatmári verbunk és csárdás, délföldi ugrós dallamok, a betlehemezés és a pünkösdi királyné-járás népdalainak tanulása hallás után</i>	Ismer és társakkal énekelni tud legalább 20 táncos és népszokás-dallamot.	A tanult új dallamokat önállóan is énekelni tudja.
2.	<i>Szatmári verbunk és csárdás, délföldi ugrós, székely verbunk és mamacska kóló hangszeres népzene</i>	<i>Szatmári verbunk és csárdás, délföldi ugrós, székely verbunk és mamacska kóló hangszeres népzene hallgatása lemezzel, hangszalagról</i>	Felismeri a már sokszor hallott és tanult hangszeres népzene.	Biztonsággal felismeri a már hallott és tanult hangszeres népzene.
3.	<i>Népdalok és népzene ritmuskíséret</i>	<i>A tanult népdalok éneklése és ritmuskísérete tapssal, dobogással, zajkeltő eszközökkel</i>	Az egyszerű ritmuskíséretet társaival együttműködve hiba nélkül oldja meg.	A ritmuskíséretet hiba nélkül oldja meg.
4.	<i>A karikázó, az ugrós, a rábaközi dus, a szatmári verbunk és csárdás, a betlehemezés és a pünkösdi királyné-járás kísérete</i>	<i>A karikázó, az ugrós, a rábaközi dus, a szatmári verbunk és csárdás, a betlehemezés és a pünkösdi királyné-járás kísérete énekléssel, dorombbal, zajkeltő eszközökkel</i>	Táncokban és népszokásokban a társaival együtt énekel.	A táncot és éneket önállóan indítani és irányítani tudja.
II.	RITMUSGYAKORLATOK	RITMUSGYAKORLATOK TANULÁSA, ISMÉTLÉSE		

**MÁS**

1.	Ritmusvariánsok	Ritmusvariánsok visszatapsolása 1-6 ütem terjedelemben	Vissza tud tapsolni vagy dobogni egyszerű ritmusképletet, valamint egyenletes lüktetést.	Vissza tud tapsolni 6 ütem terjedelmű ritmusvariánsokat.
2.	Mozgássorok ritmuskísérete	Mozgássorok ritmuskísérete tapssal, sarokkoppantással		
2.1.	negyedes járás és futás kísérete	negyedes járás és futás tapsos kísérete ritmusvariánsokkal	A járást és futást egyszerű tapsos ritmusvariánsokkal kíséri tudja.	A járást és futást tapsos ritmusvariánsokkal kíséri tudja.
2.2.	egyszerű motívumok kísérete	egyszerű motívumok tapsos kísérete azonos, nyújtott, éles, fordított és kontra ritmussal	Az egyszerű motívumokat azonos és negyedes ritmusú tapssal kíséri tudja.	Az egyszerű motívumokat nyújtott, éles, fordított és kontra ritmusú tapssal kíséri tudja.
2.3.	futás kontra kísérete	a futás sarokkoppantásos kontra ritmuskísérete azonos és váltott lábbal	A futást azonos lábbal, kontra koppantással kíséri tudja.	A futást váltott lábbal kontra koppantással kíséri tudja.
3.	Keringések, forgások	A keringések és forgások tanulása és gyakorlása	Részt vesz a keringések és forgások tanulásban és gyakorlásban.	Részt vesz a keringések és forgások tanulásban és gyakorlásban.
III.	NÉPSZOKÁSOK	NÉPSZOKÁSOK TANULÁSA, GYAKORLÁSA		<b>MÁS</b>
1.	Játékfűzések	Játékfűzések gyakorlása	Ismer legalább 10 énekes-táncos játékot.	Legalább 10 játékfűzést indítani és irányítani tud.
2.	Kiszeajtás, zöldágyjárás	A kiszeajtás és a zöldágyjárás énekes-táncos összeállításainak gyakorlása	Ismeri a szokás idejét és funkcióját, részt vesz előkészítésében és bemutatásában.	A szokás bemutatását indítani és irányítani tudja.
3.	Betlehemezés	A betlehemezés anyagának összeállítása, megtanulása és a téli ünnepkörben való bemutatása	Ismeri a szokás idejét és funkcióját, részt vesz előkészítésében és bemutatásában.	A szokás bemutatását indítani és irányítani tudja.
4.	Pünkösdi királyné-járás	A pünkösdi királyné-járás anyagának megtanulása, összeállítása és a tavaszi ünnepkörben való bemutatása	Ismeri a szokás idejét és funkcióját, részt vesz előkészítésében és bemutatásában.	A szokás bemutatását indítani és irányítani tudja.
IV.	NÉPTÁNCOK	NÉPTÁNCOK TANULÁSA ÉS FOLYAMATOS GYAKORLÁSA		<b>MÁS</b>
1.	Új motívumok	Új motívumok tanulása		
1.1.	szatmári verbunk és csárdás motívumok	szatmári verbunk és csárdás motívumok tanulása	Szatmári csárdást a társával együtt be tud mutatni.	Szatmári verbunkot önállóan, csárdást társát irányítva stílusosan tud táncolni.
1.2.	délalföldi ugrós motívumok	délalföldi ugrós motívumok tanulása	Részt vesz a tánctanulásban.	A tanult motívumokat önállóan táncolni tudja.
1.3.	székely verbunk motívumok /makfalvi gyűjtésből/	székely verbunk motívumok tanulása	Részt vesz a tánctanulásban.	A tanult motívumokat önállóan táncolni tudja.
1.4.	mamacsko kóló motívumok	mamacsko kóló motívumok tanulása	A mamacsko kólót társaival együtt be tudja mutatni.	A tanult motívumokat önállóan táncolni tudja.

2.	<i>Motívumfűzések</i>	<i>Motívumfűzések gyakorlása körben, szólóban, párban</i>		
2.1.	kötött motívumfűzések /szatmári verbunk és csárdás, délföldi ugrós, székely verbunk és mamacsco kóló/	a szatmári verbunk és csárdás, a délföldi ugrós, a székely verbunk és a mamacsco kóló motívumfűzéseinek táncolása kötött formában	A szatmári csárdás és a mamacsco kóló 2-3 motívumfűzését társaival be tudja mutatni.	A táncokat indítani és irányítani tudja.
2.2.	szabad motívumfűzések /karikázók, szatmári verbunk és csárdás, délföldi és dél-dunántúli ugrós táncok, székely verbunk és mamacsco kóló/	a karikázók, a szatmári verbunk és csárdás, a délföldi és dél-dunántúli ugrós táncok, a székely verbunk és a mamacsco kóló motívumfűzéseinek szabad gyakorlása /improvizáció/	A karikázó, az ugrós, a szatmári csárdás és a mamacsco kóló táncok közül legalább egynek az alaplépéseit szabadon elő tudja adni.	Legalább 6-6 motívum felhasználásával délföldi ugróst és székely verbunkot tud improvizálni.
3.	<i>Táncrepertoár, mozgásemlékezet</i>	<i>A megismert néptáncok folyamatos gyakorlása</i>		
3.1.	karikázók	a tanult karikázók folyamatos gyakorlása	Karikázót tud táncolni.	Karikázót tud indítani, irányítani és stílusosan táncolni.
3.2.	dunántúli ugrós	a dunántúli ugrós folyamatos gyakorlása	Legalább 6 ugrós motívum használatával tud improvizálni.	Legalább 10 ugrós motívum használatával stílusosan tud improvizálni.
3.3.	rábaközi verbunk és dus	a rábaközi verbunk és dus folyamatos gyakorlása	Részt vesz a gyakorlásban.	Stílusosan táncol rábaközi verbunkot és dust, a táncot indítani és irányítani tudja.
3.4.	somogyi csárdás	a somogyi csárdás folyamatos gyakorlása	Részt vesz a gyakorlásban.	Stílusosan táncol somogyi csárdást, a társát irányítani tudja.
4.	<i>Koreográfiák</i>	<i>Koreográfiák megfigyelése és elemzése</i>		
4.1.	motívumfelismerés	a tanult motívumok felismerésének gyakorlása improvizációk és koreográfiák megfigyelésével	Az ismétlődő alapmotívumokat felismeri.	A tanult motívumokat nagy biztonsággal ismeri fel.
4.2.	motívumfűzés-felismerés	motívumfűzések felismerésének gyakorlása improvizációk és koreográfiák megfigyelésével	A többször táncolt motívumfűzéseket felismeri.	A már táncolt motívumfűzéseket és variánsait felismeri.
5.	<i>A tanult néptáncok produkciója</i>	<i>A tanult néptáncok műsorszervi bemutatása</i>	Legalább 4 táncban szerepelni tud a bemutatásban.	A bemutatást szervezni, indítani és irányítani tudja.

## Év végi követelmények

### GYERMEKDALOK, NÉPDALOK, KISZÁMOLÓK, NÉPSZOKÁSOK DALAI, NÉPZENE

- A tanuló tudja a tanult új dallamokat önállóan is énekelni, illetve szükség esetén azokat indítani tudja.
- Biztonsággal ismerje fel a már hallott és tanult hangszeres népzene, önállóan is kezdeményezze a zenehallgatást.
- Tudjon pontos ritmuskíséretet adni az énekelt népdalokhoz, illetve a hallgatott népzenehez.
- Tudja énekléssel is kísérni a tanult táncokat és népszokásokat. Tudja a táncot és éneket önállóan indítani és irányítani.

## RITMUS-GYAKORLATOK

- a) Tudjon legalább hat ütem terjedelmű ritmust biztonsággal visszatapsolni.
- b) Tudjon egyszerű mozgássorokat és ugrós motívumokat azonos, nyújtott, éles és fordított, tapsos ritmussal kíséni. Tudja a futást egyenletes sarokkoppantással kíséni.
- c) Vegyen részt a keringések és forgások gyakorlásában.

## ÉNEKES-MOZGÁSOS GYERMEK-JÁTÉKOK NÉPSZOKÁSOK

- a) Kezdeményezően vegyen részt a játékfűzések gyakorlásában, tudja azokat indítani és irányítani.
- b) Tudja indítani és irányítani a kiszehajtás-zöldágjárás bemutatását.
- c) Tudja indítani és irányítani a betlehemezés bemutatását.
- d) Tudja indítani és irányítani a pünkösdi királyné-járás bemutatását.

## NÉPTÁNCOK

- a) Tudja az új délalföldi, székely és kóló motívumokat változatos módon gyakorolni, szükség esetén társait irányítani.
- b) Kezdeményezően vegyen részt a szatmári verbunk és csárdás, a délalföldi ugrós, a székely verbunk és a mamacsko kóló motívumok kötött és szabad gyakorlásában. Legalább hat-hat motívum felhasználásával tudjon délalföldi ugrós és székely verbunkot improvizálni.
- c) Tudja a korábban tanult táncokat változatos formákban és színtereken gyakorolni, erre tudja társait is mozgósítani.
- d) A megfigyelt koreográfiákban biztonsággal ismerje fel a tanult motívumokat, illetve jellegzetes motívumfűzéseket.
- e) Tudjon a tanuló táncrepertoárja alapján bemutatót szervezni, indítani és irányítani.

### tanévi

<b>A fejlesztés várt eredményei a 6. évfolyam végén</b>	<i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8 ~ 10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.
---	--

	<p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i> Választott úszásnemben készségi szintű, egy másikban 100 méteren vízbiztos folyamatos úszás. Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.</p> <p><i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeinek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p>
--	---



	<p>A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.</p> <p>A</p> <p>ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.</p> <p>A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.</p> <p>A balesetvédelmi utasítások betartása.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i></p> <p>A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.</p> <p>A mostoha időjárás feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra,</p> <p>Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.</p> <p>A test-test elleni küzdelmet vállalása.</p> <p>Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.</p> <p>Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	--