

KECSKEMÉTI CORVIN MÁTYÁS ÁLTALÁNOS ISKOLA

KERTVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLÁJA

TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTÁRGY

HELYI TANTERV



1.OSZTÁLY

KÉSZÍTETTE: BAHOR ILLÉS

KÉSZÜLT A NAT 2012: 110/2012. (VI. 4.) KORM. RENDELET TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGTERÜLET, VALAMINT AZ 51/2012. (XII. 21.) EMMI RENDELET 1. SZ. MELLÉKLET: KERETTANTERV AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 1-4. ÉVFOLYAMÁRA MEGNEVEZÉSŰ KERETTANTERV 2. SZ. MELLÉKLET 2.2.17 ELŐÍRÁSAI ALAPJÁN

BEVEZETŐ TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva az 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 játékosság 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 játékosság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A természetes mozgások alkalmazása a sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga. A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenységek nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A helyi tanterv 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 fordít 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 tanulás alapvető tendenciáihoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, egyúttal a személyiségfejlesztés — az értelmi, érzelmi-akarat, szociális képességek és tulajdonságok — hatásfokát. Az elvárt eredmények ennek

megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazznak.

A testnevelés és sport műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1. 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 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, amelyben 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 attitűd 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 megtanulása, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesíti a *testi-lelki egészségre nevelést*, mint a legfontosabb fejlesztési területet.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és a *szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményesen 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, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik erre lehetőség. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint a közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményszőkészség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában, kezdetben irányítottan,

majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a tanulók. Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

1. ÉVFOLYAM

Óra: 5 óra/hét. Éves óraszám: 180.

TEMATIKAI EGYSÉG	ÓRASZÁM
Előkészítő és preventív mozgásformák	11
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	38
Manipulatív természetes mozgásformák	26
Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	18
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	17
Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	16
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	7
Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30
10% - Egyéb / öko-projekt/	17
összesen	180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 11 óra + 3 óra folyamatos
Előzetes tudás		
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, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.		<i>Matematika:</i> számтан, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.

<i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; egyszerű gyermekaerobik. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő, finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versengő jelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés felismerése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, az iskolatáskahordás gerinckímélő módjának megismerése. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek és testirányok ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás. <i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, stressz- és feszültségoldás, testrész, testirány, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret
-------------------	---	----------

Fejlesztési cél		38 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltó mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése – a helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Egyszerű, 2-4 mozgásformából álló helyváltó mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltó mozgások egyszerűbb akadálypályán. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. <i>Lendítések és körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltó és egyéb helyzetváltó mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása helyváltó mozgással, illetve eszközhasználat. <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulatok helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan. <i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. <i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban.		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

Függés- és lengésgyakorlatok:

Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően.

Egyensúlygyakorlatok:

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

Gurulások, átfordulások:

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

Támaszok:

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

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

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

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

A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.

Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 26 + 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika fejlesztése – helyi feltételek szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok a láb részeivel; tárgy vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon. <i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással, különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással. <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.		<i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. <i>Informatika:</i> médiainformatika. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
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 ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése, felszabadult és kreatív tánc keretében. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás. 2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. <i>Tánc:</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 ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzérek. <i>Tornához és táncához 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. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		<i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az élő természetről alapismeretek.

Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, a saját és a társak testi épségének fontossága. A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kigyóvonal, csigavonal.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 + 4 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. Az irányadó Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás és futás mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között). <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</i> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. <i>Dobások mozgásformái:</i> Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, eszközökkel. Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a helyi feltételek szerinti mértékben és formában a Kölyökatlétika versenyrendszerében, a Kölyökatlétika eszközkészletével. Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		<i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok. <i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.

Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 16 + 4óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése. A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <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> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül). <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok, kapura lövések. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <i>Miniröplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. <i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfőlenyes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.

Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Tárostolások 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 tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra. <i>Küzdőjátékok.</i> <i>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 30 + 2 óra (öko- projekt)
Előzetes tudás		
A tematikai egység	A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való	

nevelési-fejlesztési céljai	végzése iránti igény felkeltése. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készségükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

A fejlesztés várt eredményei az év végén	<i>Előkészítő és preventív mozgásformák:</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. A stressz és feszültségoldás alapgyakorlatainak használata. <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.
---	--

	<i>Manipulatív természetes mozgásformák:</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása. Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása. <i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban:</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban vagy a Kölyökatlétika jellegű játékokban. <i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban:</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. <i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban:</i> A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. <i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben:</i> Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés és az ahhoz kapcsolódó okok ismerete.
--	---

Minimum követelmény az év végén	Mozgáskoordinációja megfelelő. Alakzatot felvenni, változtatni kevés segítséggel tud. Gimnasztikai feladatokat megfelelő színvonalon végzi. Magabiztos a feladatvégzésben. Szabálytartása megfelelő. Rendgyakorlatok: Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.
---	---

	Gimnasztika: Tudjon 4-8 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Ismerje az alapfokú vezényszavakat, szakkifejezéseket. Atlétika: Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Tudjon a fiú: 1-5 percig, a lány: 1-5 percig futni. Sajátítsa el a váltófutást lassú mozgás közben. Torna: Talaj: Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét egyszerű, nem szokványos helyzetekben. Kötélmászás: Tegyen egy-két fogásnyi kísérletet mászásban. Labdajáték: Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát Foglalkozások szabadban: Rendszeresen folytasson szabadtéri játék és sporttevékenységet. Felmérések: Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.
--	---

Megjegyzés a minimumkövetelményhez az eltérő tantervű tanulókra nézve.	A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, tudásához igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt. Ha a tanuló az ismeretsajátítási folyamatban részt vesz, de a képességei nem teszik lehetővé, hogy megfeleljen az eltérő tanterv követelményeinek, akkor a nevelőtestület engedélyével továbbhaladhat. Értékelése ez esetben kiegészül szöveges értékeléssel, amit a szaktanárok a gyógypedagógussal együtt készítenek el.
--	---