



Helyi Tanterv

Testnevelés és sport a sportiskolai kerettanterv alapján

1-4. Évfolyam

Az alapfokú nevelés-oktatás első szakasza, az alsó tagozat az iskolába lépő kisgyermekben óvja és továbbfejleszti a megismerés, a megértés és a tanulás iránti érdeklődést és nyitottságot. Átvezeti a gyermeket az óvoda játékközpontú tevékenységeiből az iskolai tanulás tevékenységeibe. Fogékonnyá teszi saját környezetét, a természetet, a társas kapcsolatokat, majd a tágabb társadalom értékei iránt. Az iskola teret ad a gyermek játék és mozgás iránti vágyának, segíti természetes fejlődését, érését. A tanítási tartalmak feldolgozásának folyamatában – élményszerű tanulással, problémahelyzetekből kiinduló izgalmas tevékenységekkel, kreativitást ösztönző feladatokkal – fejleszti az alapvető képességeket és alapkészségeket, közvetíti az elemi ismereteket, szokásokat alakít ki.

Ez az iskolaszakasz a kíváncsiságtól és érdeklődéstől motivált, szabályozott és kötetlen tevékenységek célszerűen kialakított rendszerében fejleszti a kisgyermekben a felelősségtudatot, a kitartást, az önállóságot, megalapozza a reális önértékelést. Mintákat és gyakorlóterepet ad, magatartási normákat, szabályokat közvetít a társas közösségekben való részvétel és együttműködés tanulásához, a problémamegoldáshoz, konfliktuskezeléshez. Megerősíti a humánus magatartásformákat, szokásokat, és a gyermek jellemét formálva elősegíti a személyiség érését. Támogatja az egyéni képességek kibontakozását, segíti a tanulási nehézségekkel való megküzdés folyamatát. Törődik azoknak a hátrányoknak a csökkentésével, amelyek a gyermek szociális-kulturális környezetéből vagy a szokásostól eltérő ütemű éréséből, fejlesztési szükségleteiből fakadhatnak.

A fejlesztést a tanító az egyéni sajátosságokra épülő differenciált tanulásszervezéssel és bánásmóddal szolgálja. Az alapvető képességek, készségek, kompetenciák fejlesztésében a tanulói tevékenységekre épít. Az ehhez felhasznált tananyagtartalmak megtervezésekor, valamint a feldolgozás





tempójának meghatározásakor, a pedagógiai módszerek és eszközök kiválasztásakor a tanulócsoporthoz, illetve az egyes tanulók fejlődési jellemzőit és fejlesztési szükségleteit tekinti irányadónak.

A sportiskolák biztosítják a 6-10 éves korú gyerekek számára a sportos életmód kialakítását, a sport megszerettetését, a sokoldalú képességfejlesztést. Ebben az életkori szakaszban a tanulók nagy része még nem választ sportágat, ezért a kerettanterv lehetővé teszi a diákok számára, hogy megismerkedjenek különböző sportágakkal, akár ki is próbálják azokat, és a felső tagozatba lépéskor már a választott sportág edzésein vegyenek részt. A Testnevelés műveltségterület tartalma az általános iskola 1–4. évfolyamán a tevékenységek közbeni kommunikáció, kooperáció és kreativitás hármasságát jeleníti meg a döntő többségében játékos vagy játékos jellegű, koordinációfejlesztő foglalkozások során. Erre a hármasságra alapozva biztosítja az életkori sajátosságoknak megfelelő konkrét műveleti gondolkodás fejlesztését, valamint kialakítja a tanulók biomechanikailag helyes testtartását.

A testnevelés tantárgy kiemelten fejleszti a tanulók megfigyelési, gondolkodási, térbeli tájékozódási képességeit. Ebben az életszakaszban kitüntetett szerepet kell kapnia az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztésének, melyek fejlesztése a mozgások végrehajtásán túlmenően azok változatos, sokrétű és tudatos tanulásával, alkalmazásával valósulhat meg. Beemel a tantárgyközi tartalmak, kompetenciák és fejlesztési feladatok (pl. az anyanyelvi kommunikáció, a matematikai kompetencia, a környezeti nevelés) keretében megalapozott készségek, fogalmak egységeit. Elfogadó, ugyanakkor követelményeket támogató, következetes nevelési környezetet biztosító légkört teremt, ahol a gyermekek velük született aktív, felfedező képességei megerősödnek.

A testnevelés órai motoros tartalmak eszközként jelennek meg abban az értelemben, hogy az elsajátítandó egészséges életviteli ismeretek az életkori sajátosságok figyelembevételével változatos, örömteli és a motivációt erősítő mozgásos feladatok végrehajtása során a gyermek személyiségnek épülését szolgálják. Az egyén életminősége szempontjából legfontosabb eredményként az aktív, felfedező tanulás szemlélete és a pszichés jóllét észrevétlenül épül be





a tanulók hétköznapi életviteli szokásaiba, megteremtve ezzel egy jól szocializált személy társadalomba való beilleszkedését.

A jövőorientált testnevelés a játékos, mozgásos cselekvések során folyamatos problémamegoldással szembesíti a gyerekeket. Ezáltal kérdések formájában azonosíthatóak a számukra ismeretlen vagy kevésbé ismert szituációk, hiszen a kisiskolást a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása, és nem az absztrakt „fejben” történő megoldása motiválja. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb módszer a mozgással tanulás, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható és az eredmény azonnal kiértékelhető.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelennek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő játékok, játékos feladatok. A tanulóközpontú személyiségfejlesztést úgy oldja meg, hogy a tanulók tanulják meg követni és folyamatosan fejleszteni saját fittségi állapotukat. A játékos pedagógiai helyzetetekre, mozgásos cselekvésekre áthelyezett hangsúly biztosítja, hogy a tanulók érzelmileg és értelmileg pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek, miközben szabad teret kapnak az alapvető mozgásformák örömteli szabályainak elsajátításához.

Összességben tehát a sportiskolai képzés alsó tagozatán az órák döntő többségében a tanulók motoros készségeit, mozgástanulási képességeit (ügyesség, koordináció, mozgásátállítás) játékos és játékos jellegű feladatmegoldásokban fejlesztjük, és kisebb hangsúlyt helyezünk a célzott kondicionális képességek speciális jelleggel történő fejlesztésére (aerob állóképesség, erő).



1–2. évfolyam

A tematikai egységek áttekintő táblázata:

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	68 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	64 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	82 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	76 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	19 óra
7.	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	136 óra
8.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	31 óra
	Összes óraszám:	476 óra

TEMATIKAI EGYSÉG:

1. PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Órakeret: folyamatos

Előzetes tudás: Egyéni élmények

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

- A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.



ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.

- **ISMERETEK:**

A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.

FOGALMAK:

Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.

TEMATIKAI EGYSÉG:

2.1. TERMÉSZETES HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ, MANIPULATÍV ALAPKÉSZSÉGEK

MOTOROS KÉSZSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 47 óra

Előzetes tudás: Mozgásformák





A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

• **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal.

➤ Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:

Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánczó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel.

➤ Lendítések és körzések:

Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is.

➤ Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:

Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.

➤ Tolások és húzások:

Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.

➤ Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:

Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.





Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.

➤ Egyensúlygyakorlatok:

Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.

➤ Gurulások, átfordulások, támaszok:

Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.

➤ Dobások (gurítások) és elkapások:

Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.

➤ Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.

Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.

Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:

Labdaérezkelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.

• ISMERETEK:

➤ Mozgáskonceptiók:

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

Az energia befektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus.

Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.

➤ Feladat-végrehajtási formák:





Foglalkoztatás jellege szerint: egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.

A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.

A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.

FOGALMAK:

Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

TEMATIKAI EGYSÉG:

2.2. TERMÉSZETES HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ, MANIPULATÍV ALAPKÉSZSÉGEK

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 21 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése neheztelt körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**





Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

- **ISMERETEK:**

Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.

Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.

Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.

FOGALMAK:

Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

TEMATIKAI EGYSÉG:

3.1. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 44 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornászos” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának





megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejállás, emelés fejállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása.

- Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás.
- Gyűrűn alaplendület, lefüggés.
- 2-3 részes svéd szekrényen függőleges repülés, átguggolás.

Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.

- **ISMERETEK:**

Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejállásnál.

A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.

Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.





FOGALMAK:

Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutatás, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

TEMATIKAI EGYSÉG:

3.2. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 20 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.

A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.

- **ISMERETEK:**

A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében.

A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**





Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.

A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.

FOGALMAK:

Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.

TEMATIKAI EGYSÉG:

4.1. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK AZ ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 62 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).

Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökö, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és





reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.

- **ISMERETEK:**

Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok.

A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.

A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.

FOGALMAK:

Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.

TEMATIKAI EGYSÉG:

4.2. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK AZ ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 20 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.





ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).

A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.

- **ISMERETEK:**

A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete.

A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.

- **SZEMÉLYISÉG:**

Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés.

Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.

FOGALMAK:

Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.

TEMATIKAI EGYSÉG:

5.1. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A SPORTJÁTÉKOK ALAPVETŐ TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI FELADATMEGOLDÁSOKBAN MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 53 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.



Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás.

Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.

- **ISMERETEK:**

A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai).

A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.

- **SZEMÉLYISÉG:**

A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa.

Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.

FOGALMAK:

Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.





TEMATIKAI EGYSÉG:

5.2. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A SPORTJÁTÉKOK ALAPVETŐ TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI FELADATMEGOLDÁSAIBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 23 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása.

Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).

- **ISMERETEK:**

A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai.

Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban.

Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.

- **SZEMÉLYISÉG:**

A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-
vereség.

Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a
mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a
győzelem helyes megélése.

FOGALMAK:

Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair
play.





TEMATIKAI EGYSÉG:

6. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK AZ ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 19 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.

- **ISMERETEK:**

A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.

A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Önkontroll, önreflexió, akarategyenesítés, szabályok betartása, fegyelem.

Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében.

Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.

FOGALMAK:

Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.





TEMATIKAI EGYSÉG:

7. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A VÍZBIZTONSÁGOT KIALAKÍTÓ ÉS ÚSZÓ GYAKORLATOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 136 óra

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszerezetének megalapozása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel.

A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.

- **ISMERETEK:**

Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.

Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.

Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.

FOGALMAK:

Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.





A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAM VÉGÉN:

A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.

Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.

Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bizik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.

Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet aktívan játszik mozgásos játékokat. Megfigyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.





Felismeri felelősségét a segítségnyújtás végrehajtásában a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére. Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.

TEMATIKAI EGYSÉG/ FEJLESZTÉSI CÉL:

8. ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŰZHETŐ SPORTOK

Órakeret 31 óra

Előzetes tudás: Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.

Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az egészséges életmód iránti igény felkeltése.

A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG

Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: Tartós futás a szabadban, asztalitenisz, tollaslabda, mótajáték,





frizbi. Szánkózás, korcsolyázás, havas játékok:hógolyózás, hóember építés,hószázlábú,hófalépítés, hógolyós dobóverseny célba vagy távolságra dobással.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: *Természetismeret:*_időjárás ismeretek; az emberi szervezet működése.

FOGALMAK:

Ütőfogás, szabályismeret. Aktív játék, szabadidős tevékenység.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

A tanuló képes a helyes és cselekvés biztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.

Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.

Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bizik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekszik. A sporteszközök





szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.

Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet aktívan játszik mozgásos játékokat. Kritikus szemmel figyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.

Felismeri felelősségét a segítségnyújtás felismerésében a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére.

Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.

Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.



3–4. évfolyam

A tematikai egységek áttekintő táblázata:

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	64 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	68 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	79 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	79 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdősokban	20 óra
7.	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	136 óra
8.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	30 óra
	Összes óraszám:	476 óra

TEMATIKAI EGYSÉG:

1. PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Órakeret: Folyamatos

Előzetes tudás: Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a balesetmegelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának





felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok.

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekációs céllal is. Gyermekjóga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.

- **ISMERETEK:**

A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása.

Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Mérlegelő gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.

FOGALMAK:

Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.





TEMATIKAI EGYSÉG:

2.1. TERMÉSZETES HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ, MANIPULATÍV ALAPKÉSZSÉGEK

MOTOROS KÉSZSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 50 óra

Előzetes tudás: Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.

- **ISMERETEK:**

Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladatvégrehajtási formák.

A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.

- **SZEMÉLYISÉG:**

Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.





Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.

FOGALMAK:

Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

TEMATIKAI EGYSÉG:

2.2. TERMÉSZETES HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ, MANIPULATÍV ALAPKÉSZSÉGEK

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 14 óra

Előzetes tudás: Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

- **ISMERETEK:**

Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.

Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.





- **SZEMÉLYISÉG:**

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.

Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására.

Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.

FOGALMAK:

Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

TEMATIKAI EGYSÉG:

3.1. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 46 óra

Előzetes tudás: Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás /rúd, kötél/.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkezési helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorülésbe, állásba, guggolásba stb.). Kézen átfordulás oldalt mindlét





irányba. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel.

Lányok:

- gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás.

Fiúk:

- gyűrű: alaplendület, lefüggés.

3–4 részes szekrényen guggoló átugrás.

Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is.

Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is.

Kötélmászás vagy rúdászás mászó kulcsolással.

Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. A csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások.

Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.

- ISMERETEK:

Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energia befektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe.

A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejen átfordulás, kézen átfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.

- SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:





Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése.

A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképesség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.

FOGALMAK:

Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

TEMATIKAI EGYSÉG:

3.2. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

Órakeret 22 óra

Előzetes tudás: A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére.

A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.

- **ISMERETEK:**

A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai.

A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.





- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása.

A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.

FOGALMAK:

Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.

TEMATIKAI EGYSÉG:

4.1. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK AZ ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 60 óra

Előzetes tudás: Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapkészségek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).

Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás





különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Szivacsgerely, szoknyáslabda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd max. 5m lendületszerzésből célra és távolságra. Füles labda, gumidiszkosz vetése egy kézzel oldal és harántterpeszből célra.

- **ISMERETEK:**

Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok.

A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm.

Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslattétel újszerű szabályok alkalmazására.

FOGALMAK:

Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola, tempófutás, futósáv, célvonal, sprint, elugró sáv, elugró és lendítőláb, átlépő technika.

TEMATIKAI EGYSÉG:

4.2. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK AZ ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

ÓRAKERET 19 ÓRA

Előzetes tudás: Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a



kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).

A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.

- **ISMERETEK:**

A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok.

A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése.

Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.

FOGALMAK:

Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.

TEMATIKAI EGYSÉG:

5.1. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A SPORTJÁTÉKOK ALAPVETŐ TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI FELADATMEGOLDÁSAIBAN MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 59 óra

Előzetes tudás: A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.





A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-) kézilabda játék alaptechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legcélszerűbb mozgáscselekvés kialakítása. A taktikai gondolkodás kialakításának megkezdése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

• **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Általános technikai, taktikai tartalmak: játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.

- (Szivacs) kézilabda: magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, átemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Emberfogásos és területvédekezés. (Szivacs) kézilabda játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel.
- Mini kosárlabda: megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Mini kosárlabda játék.
- Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat.

A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a mini kosárlabda, a (szivacs) kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és





iskolai játékokban való aktív részvétel. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütőmozdulatainak gyakorlása.

- **ISMERETEK:**

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.

- **SZEMÉLYISÉG:**

Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.

A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.

FOGALMAK:

Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag, tenyeres ütés, fonák ütés, csapó ütés.

TEMATIKAI EGYSÉG:

5.2. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A SPORTJÁTÉKOK ALAPVETŐ TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI FELADATMEGOLDÁSAIBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 20 óra

Előzetes tudás: A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:





- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok.

A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.

- **ISMERETEK:**

Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik.

A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.

- **SZEMÉLYISÉG:**

Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, túrés.

A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.

FOGALMAK:

Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.

TEMATIKAI EGYSÉG:

6. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK AZ ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐ FELADATMEGOLDÁSOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret: 20 óra

Előzetes tudás: Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés-tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra.





Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.

Birkózó jellegű mozgásformák, ill. a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelemben.

- **ISMERETEK:**

A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.

A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset megelőzés szempontjából.

- **SZEMÉLYISÉG:**

Önkontroll, önreflexió, akaragtátlás, szabályok betartása, fegyelem.

Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.

FOGALMAK:

Önkontroll, felelősség, küzdés, tompítás, esések, gördülések, mögé kerülés, kitolás, erőbedobás.

TEMATIKAI EGYSÉG:

7. TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK A VÍZBIZTONSÁGOT KIALAKÍTÓ ÉS ÚSZÓGYAKORLATOKBAN

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, MOZGÁSTANULÁS ÉS JÁTÉK

Órakeret 136 óra

Előzetes tudás: A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**





A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása. A hátúszás kartempójának oktatása. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása. Mély vízben végrehajtott hátúszás.

A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása.

Folyamatosan haladás a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával. Úszás közben a stabilitás érzésének kialakulása. A lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtásának összekötése, folyamatos haladás közben. Legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítése. A helyes kar- és lábtempó elsajátítása. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanulása, külön-külön. A három technikai elem összekapcsolása, gyakorlása. Fejesugrás elsajátítása.

- **ISMERETEK:**

Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.

Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.

Örömmel, elkötelezettséget mutatva a mozgásműveltség fejlesztése az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedések alkalmazása a balesetveszély elkerülése érdekében.

FOGALMAK:

Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel hátrafordulással, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fejesugrás.





TEMATIKAI EGYSÉG

8. ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŰZHETŐ SPORTOK

Órakeret 30 óra

Előzetes tudás: Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az egészséges életmód iránti igény felkeltése. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG

Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: Tartós futás a szabadban. Labdás játékok különféle labdákkal, asztalitenisz, tollaslabda, métajáték, frizbi. Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok. Feladatok és játékok havon. Szánkózás, korcsolyázás, havas játékok: hógolyózás, hóember építés, hószázlábú, hófalépítés, hógolyós dobóverseny célba vagy távolságra dobással.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK: *Természetismeret:* időjárási ismeretek; éghajlat. Az emberi szervezet működése.

FOGALMAK:

Ütőfogás, szabályismeret. Aktív játék, szabadidős tevékenység, jégen siklások.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.



Gyermekjoga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.

Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése. Önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.

Ismerje, értelmezze, és tudja alkalmazni a megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat. Örömmel, érdeklődve vegyen részt a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységeiben. Törekedjen a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására. A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni, és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.

A Kölyökatléтика eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.

Törekedjen a tanuló saját gyengeségeinek csökkentésére. Élvezze a szabályoknak megfelelő viselkedés örömeit, miközben javaslatokat tesz újszerű szabályok alkalmazására. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket.

Jellemezze a gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, tudatosodjon, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének





elismerése. Tudatosítsa, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Ismerje fel és saját szavaival fogalmazza meg, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.

Örömmel, elkötelezettséget mutatva fejlessze mozgásműveltségét az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban.

Tudja alkalmazni saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedéseket a balesetveszély elkerülésének érdekében.





Önismeret/Drámajáték

1-4. évfolyam

Az Önismeret/Drámajáték alapjai:

A Nemzeti alaptanterv 2020. évi módosítását követően a sportiskolák új tárgyakat illesztettek kerettantervükbe. Az Önismeret/Drámajáték a korábbi Küzdelem és játék tantárgy folytatásaként kerül be a sportiskolai oktatás-nevelés menetébe. Ebben a tantárgyban túl kell lépünk a hagyományos tanár-diák viszonyrendszeren és egy gyerekekkel együttműködő, velük közösen tevékenykedő, őket partneri viszonyban irányító szerepkörbe kell eljutnunk.

Az Önismeret/Drámajáték tárgy célja:

- A gyerekek az önismeret alapjaként ismerjék meg adottságaikat, képességeiket.
- A gyermeki énkép kialakítása, amely folyamatosan változik a környezet hatására. Az énkép és az énkonzisztencia fejlesztése.
- A gyerekek legyenek tisztában céljaikkal, érdeklődési köreikkel, mérjék fel kitartásukat, akaraterejük mértékét.
- A gyerekek ismerkedjenek meg érzékszerveikkel, azok fontosságával.
- A gyerekek mélyebb szintre jussanak önmaguk megismerésében, ismerjék meg saját vágyaikat, viselkedésük okait.
- A gyerekek kezdjék el tudatosan vizsgálni, viselkedésük összhangban áll-e céljaikkal, szándékaikkal.
- A gyerekek kezdjék el vizsgálni, hogy a mások által róluk kialakított kép mennyire van összhangban a saját énképükkel.
- Pozitív szociális tükör kialakítása. A pozitív és negatív hatások kezelése. Tudjanak alkalmazkodni ezekhez, kialakuljon konfliktuskezelésük, bátran nézzenek szembe problémáikkal.
- A gyerekek aktivitásának serkentése, önálló gondolkodásuk fejlesztése.





- A gyerekek beszédének, annak tisztaságának fejlesztése, kifejezőképességük csiszolása, kommunikációjuk magasabb szintre emelése.
- A gyerekek testi, térbeli mozgásbiztonságának, idő-, és ritmusérzékének javítása.
- A gyerekek élvezzék a játékokat, örömet leljék saját tevékenységükben és a társaikkal történő közös feladatmegoldásokban.
- Kapcsolatkialakító képességük fejlődjön, lépjenek előre az együttműködés és társaik elfogadása terén.

Az Önismeret/Drámajáték tantárgy oktatási módszerei:

A tantárgy oktatási módszerei hasonlóságot mutatnak a régebbi sportiskolai kerettanterv Küzdelem és játék tantárgyának módszereivel, amelyek a Tánc és dráma tantárgy anyagára épültek. Az Önismeret/Drámajáték tantárgyban az önmegismerés alapvető formái a kommunikáció különböző csatornáira épülnek. Használunk kell a verbális és nonverbális kommunikációt is. A gyerekeket meg kell ismertetnünk önkifejező lehetőségeik széles tárházával. Folyamatosan tevékenykedtetnünk kell egyéni, páros és csoportos feladatokban is. A folyamatot mindenképpen a sikerélményre, a pozitív visszacsatolásra alapozzuk. Tartsuk fenn a motivációt játékokkal, változatos feladatokkal. Hívjuk fel a figyelmet a visszacsatolásra, a saját és a társak tevékenységeinek megfigyelésére, az azokból történő következtetések levonására. A feladatok fontos része kell legyen a játékokat, tevékenységeket követő megbeszélés. Alkalmazhatunk esetmegbeszéléseket, illetve átfogó értékeléseket is. A megbeszélések ne frontálisak legyenek, törekedjünk a közös nyílt pedagógus-gyerek kommunikáció kialakítására. A pozitív értékelések, a hiányterületek feltárása, a siker és kudarc kezelése jó támpontot nyújt a gyerekeknek a továbblépésre, saját szerepük felismerésére, önmaguk jobb megismerésére.

Az Önismeret/Drámajáték tantárgy értékelése:

A tanulókat a félév befejezésekor, valamint a tanév végén szóvegesen értékeljük. Az értékelésnél tartózkodjunk a metrikus, szintes értékeléstől,





soha ne osztályozzunk! Az értékelésnél a részvételt jelezzük, valamint pozitív, személyre szabott szöveges tájékoztatást nyújtunk a gyerekeknek a sikereikről és jelezzük számukra a fejlesztendő területeket is.

Az Önismeret/Drámajáték megvalósításának lehetőségei:

A mai Alfa generáció számára már elengedhetetlen a digitális eszközök használata. A tantárgy feladataihoz kapcsolódóan vetíthetünk filmrészleteket, videókat, használhatunk közösen a gyerekekkel egyéb informatikai eszközöket is. A feladatmegoldásokban szükség van a reflektív pedagógiára. Fel kell ismernünk a problémát, össze kell vetnünk a régebben tapasztalt hasonló esetekkel, rá kell ébrednünk a megoldásra és ezt közvetítenünk kell a gyerekek felé.

Mivel a sportiskolai osztályokban foglalkozunk ezzel a tantárggyal, kézenfekvő a sport szerepének előtérbe helyezése. Ne gondoljuk azonban, hogy csak a sport válhat az önfejlesztés eszközévé. A sportiskolai osztályokba járó gyerekek motivációs bázisaként használhatunk sporttal kapcsolatos eszközöket, filmeket, sportágakat, sporteseményeket arra, hogy könnyebben érzékeltessük az adott feladatot, és annak megoldásait.

Bizzunk a gyerekek kreativitásában, hagyjuk Őket gondolkozni, tevékenykedni. Hívjuk fel figyelmüket arra, hogy nincsenek rossz megoldások, bátorítsuk kommunikációjukat. Nem mindegyik gyerek fog egyforma gyorsasággal, bátorsággal, kreativitással előrelépni az úton. A mi feladatunk, hogy mindenkinek a saját szintjéhez mérve segítsük ebben.

Az Önismeret/Drámajáték tantárgyi koncentrációi:

magyar nyelv és irodalom

- Hangképzés, beszéd, kommunikáció, mesevilág megismerése, népmesék, műmesék

matematika

- Összeadások, kivonások, számok rajzolása, mennyiség fogalma, logikai feladatok végrehajtása

környezetismeret





- Testrészek, hangképzés, érzékszervek használata, izmok, állatok, tájak, országok csillagászat, évszakok, hónapok, napok megismerése

idegen nyelv

- Különböző országokban élő népek nyelve, számok idegen nyelven

történelem

- Magyarország kultúrája, népszokásai, más népek szokásai

vizuális kultúra

- Kézzel készített, különböző eszközökkel papírra vetett alkotások

digitális kultúra

- Elektronikus eszközökkel készített rajzok, egyéb munkák, filmek megtekintése

technika és tervezés

- Szabadon tervezett vagy irányított munkák elkészítése, különböző eszközök összeépítése

etika/hit- és erkölcstan

- Alapvető emberi normák, társas kapcsolatok, egymás mellett élés szabályai, ehhez kapcsolódó feladatok, elfogadás, értékteremtés, emberi értékek, tulajdonságok

éneke-zene

- Ritmusgyakorlatok, hangképzés, érzékszervek használata

testnevelés

- Mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok

1. évfolyam

A tematikai egységek áttekintő táblázata

1.	Érzékelés - megjelenítés	6 óra
2.	Társas kapcsolatok - tevékenységek	5 óra
3.	Önkifejezés	4 óra
4.	Megismerés – feldolgozás - befogadás	3 óra
	Összes óraszám	18 óra





TEMATIKAI EGYSÉG: ÉRZÉKELÉS-MEGJELENÍTÉS

ÓRAKERET: 6 ÓRA

Előzetes tudás: óvodai alapkészségek elsajátítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az érzékszervek és használatuk megismerése.

A ritmus alapjainak elsajátítása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Érzékszervek megismerése:

- látás
- hallás
- szaglás
- ízlelés
- tapintás

Érzékszerveket finomító játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Ritmuskészség fejlesztése:

- eszköz nélkül különböző testrészekkel

Megőrző és újrateremtő játékok

- emlék ritmusjátékok
- fantázia ritmusjátékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás, ritmus

TEMATIKAI EGYSÉG: TÁRSAS KAPCSOLATOK TEVÉKENYSÉGEK

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: óvodai alapkészségek elsajátítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerekeknél alakuljon ki az alapvető kommunikációs készség. Legyenek tisztában a kommunikáció, a társsal való kapcsolatletteremtés fontosságával

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Kommunikációs tevékenység kialakítása:





- verbális kommunikáció
- nonverbális kommunikáció

II. Verbális kommunikáció fontossága

Üzenetváltó játékok

Egyszerű kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

III. Nonverbális kommunikáció

- rajz
- mimika - arcjáték
- kézmozdulatok

Üzenetváltó játékok

Egyszerű kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: kommunikáció, beszéd, irányítás, arcjáték, társ

TEMATIKAI EGYSÉG: ÖNKIFEJEZÉS

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: Óvodai alapkészségek elsajátítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az élmények feldolgozása, alkotások készítése, az alkotások megbeszélése következtében a gyerekek énértékelésének és énreprezentációjának fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Mesehős vagy mese szereplő tulajdonságainak:

- elmondása
- eljátszása

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

A tapasztalatok megbeszélése

II. Mesehős vagy meseszereplő:

- lerajzolása
- egyéb alkotás készítése (vágás, ragasztás, legó összerakás, stb.)





Egyéni, páros és csoportos feladatok

Alkotások tapasztalatainak megbeszélése

FOGALMAK: szereplő, alkotás, rajz, kifejezési formák

TEMATIKAI EGYSÉG: MEGISMERÉS – FELDOLGOZÁS – BEFOGADÁS

ÓRAKERET: 3 ÓRA

Előzetes tudás: óvodai alapkészségek elsajátítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A pozitív és negatív tulajdonság különbségének megismerése

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. A mese alapjai.

Mese fajtái:

- népmese
- műmese

Népmese kiemelése, jellemzői

Meseolvasás- mesemegbeszélés

Mese szereplőinek megismerése

II. Külső és belső tulajdonságok

Pozitív és negatív mesehősök tulajdonságainak összehasonlítása

FOGALMAK: mese, népmese, mesehős, jó tulajdonságok, rossz tulajdonságok

ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK AZ 1. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

- Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.
- Alkotó részvétel többféle kreatív feladatban.
- Ismerje meg érzékelésének lehetőségeit.
- Legyen tisztában a ritmussal, tudjon utánozó feladatokat végrehajtani.
- Ismerje a társas viszonyok alapjait.





2. évfolyam

A tematikai egységek áttekintő táblázata

1.	Érzékelés - megjelenítés	5 óra
2.	Társas kapcsolatok - tevékenységek	5 óra
3.	Önkifejezés	4 óra
4.	Megismerés – feldolgozás - befogadás	4 óra
	Összes óraszám	18 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: ÉRZÉKELÉS-MEGJELENÍTÉS

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: az érzékszervek és használatuk ismerete, a ritmus alapjai, ritmuskészség

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Ismerjék meg érzékszerveik használatának előnyeit, tapasztalják meg ezek hiányát. Képesek legyenek a ritmust, mint eszközt használni.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Érzékszervek gyakorlati használata:

- látás
- hallás
- szaglás
- ízlelés
- tapintás

Mire tudjuk használni az életben?

- elméleti tudnivalók
- gyakorlati tudnivalók

Mire vezethet az érzékszerv hiánya? – attitűd gyakorlatok

Érzékszerveket finomító játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Ritmuskészség fejlesztése:





- o eszköz nélkül különböző testrészekkel
- o eszközzel végrehajtott gyakorlatok

Megőrző és újrateremtő játékok

- o emlék ritmusjátékok
- o fantázia ritmusjátékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: érzékelés, elfogadás, ritmus, játék

TEMATIKAI EGYSÉG: TÁRSAS KAPCSOLATOK – TEVÉKENYSÉGEK

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: alapvető kommunikációs készség, kapcsolatteremtés, társhoz való viszony

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A verbális és nonverbális kommunikáció gyakorlati hasznosítási lehetőségeinek megismerése. A társas kapcsolat kialakításának módjai.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Kommunikációs tevékenység folyamatossá tétele:

- o verbális kommunikáció
- o nonverbális kommunikáció

II. Verbális kommunikáció hasznossága a mindennapi életben:

- o kivel kommunikálok?
- o mikor kommunikálok?
- o hol kommunikálok?
- o miért kommunikálok?

Kommunikációs szituációk eljátszása, megbeszélése

Üzenetváltó játékok

Egyszerű kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

III. Nonverbális kommunikáció tárháza:

- o rajz
- o mimika - arcjáték





- kézmozdulatok
- testbeszéd
- egyéb nonverbális jelek
 - írott (szabályozók, utasítók, figyelmeztetők, jelzők)
 - íratlan

Üzenetváltó játékok

Egyszerű kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: kommunikáció, beszéd, testbeszéd, jelek, alkalmazás, társas kapcsolat

TEMATIKAI EGYSÉG: ÖNKIFEJEZÉS

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: élmények kifejezése, különböző manuális eszközök használata

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Egy adott történet önálló, csoportban történő feldolgozása, gyakorlása és kivitelezése. A kreativitás és a felelősségtudat fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Tapasztalatok alapján pozitív és negatív tulajdonságok gyűjtése a mindennapi életben (a mesék emlékeinek segítségével hívása lehetséges)

A tulajdonságok:

- elmondása
- eljátszása

Dramatizáló játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

Az elmondottak, eljátszottak tapasztalatainak megbeszélése

II. Pozitív, illetve negatív tulajdonságú személy:

- lerajzolása
- egyéb alkotás készítése (vágás, ragasztás, legó összerakás, stb.)

III. Kitalált karakterek eljátszása





- évszakok
- hónapok
- hét napjai
- sporttal kapcsolatos mesés karakterek
- egyéb

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: együttműködés, kreativitás, egyéni felelősség, csapatösszhang, önálló tevékenység

TEMATIKAI EGYSÉG: MEGISMERÉS – FELDOLGOZÁS – BEFOGADÁS

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: tulajdonságok felismerése, értékek előtérbe helyezése, kreativitás, ötlet

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A mese és valóság közötti különbség és hasonlóság felismerése, értékek megismerése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. A mese jellemzőinek megismerése:

- mesehősök
- meseszámok
- állandó mesei fordulatok

II. A mese típusainak megismerése:

- tanmese vagy hősmese
- csalímese
- láncmese
- állatmese
- varázs vagy tündérmese
- tréfás mese

III. Meseolvasás- mesemegbeszélés

Mese szereplőinek felsorolása, tulajdonságaiknak rendszerezése

A mese szereplőinek és a valóságban élők tulajdonságainak összehasonlítása

Tanulságok levonása, megbeszélése

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül





FOGALMAK: mese, népmese, mesehős, jó tulajdonságok, rossz tulajdonságok,

ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK AZ 2. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

- Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.
- Alkotó részvétel minden kreatív feladatban.
- Tudatosan használja érzékszerveit.
- Tudjon különbséget tenni a jó és rossz között.
- Legyen igénye a társas kapcsolatokra.





3. évfolyam

A tematikai egységek áttekintő táblázata

1.	Érzékelés - megjelenítés	5 óra
2.	Társas kapcsolatok - tevékenységek	5 óra
3.	Önkifejezés	4 óra
4.	Megismerés – feldolgozás - befogadás	4 óra
	Összes óraszám	18 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: ÉRZÉKELÉS-MEGJELENÍTÉS

ÓRAKERET:5 ÓRA

Előzetes tudás: érzékszervek használata, hiánya, ritmus kezelése eszközként

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Ismerjék meg érzékszerveik használatának előnyeit, tapasztalják meg ezek hiányát. Képesek legyenek a ritmust, mint eszközt használni.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Érzékszervek speciális használata:

- látás
- hallás
- szaglás
- ízlelés
- tapintás

Mire tudjuk használni a sportban?

- elméleti tudnivalók
- gyakorlati tudnivalók

Melyik sportágnál melyik érzékszerv bír nagyobb hangsúllyal:

- atlétika
- sportjátékok
- küzdősportok
- vízi sportok
- téli sportok



- o egyéb sportok

Érzékszerveket finomító játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Ritmuskészség fejlesztése:

- o eszköz nélkül különböző testrészekkel
- o eszközzel végrehajtott gyakorlatok
- o kombinált ritmus gyakorlatok

A ritmus szerepe a sportban:

- o atlétika
- o sportjátékok
- o küzdősportok
- o vízi sportok
- o téli sportok
- o egyéb sportok

Megőrző és újrateremtő játékok

- o emlék ritmusjátékok
- o fantázia ritmusjátékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: sportágak érzékelései, speciális érzékelés, összetett ritmusok, ritmus a sportban

TEMATIKAI EGYSÉG: TÁRSAS KAPCSOLATOK – TEVÉKENYSÉGEK

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: verbális és nonverbális kommunikációs fajták, társas kapcsolatok kialakítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerekek megfelelő kommunikációs eszközöket használjanak különböző szituációkban. Ismerjék fel a sportban szükséges kommunikációs formákat!

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Speciális kommunikációs tevékenységek az élet több területén (rendőrség, gyógyászat, közlekedés, stb):





- o verbális kommunikáció
- o nonverbális kommunikáció

II. Verbális kommunikáció hasznossága a sportban:

- o egyéni sportok
- o páros sportok
- o csapatsportok

Kommunikációs szituációk a sportban

Üzenetváltó játékok

Kommunikációs játékok sport alapján

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

III. Nonverbális kommunikáció alkalmazása a sportban:

- o kivel
- o mikor
- o miért

Üzenetváltó játékok

Összetett kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: csapattárs, egyéni sport, irányítás, együttműködés, ellenfél

TEMATIKAI EGYSÉG: ÖNKIFEJEZÉS

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: önkifejezés szóban, önkifejezés eszközökkel

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerekek tudják kifejezni érzéseiket, gondolataikat szóban, valamint manipulatív eszközökkel.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Történet(ek) vagy mese(k) kiválasztása:

- o elolvasás
- o szereplők áttekintése
- o csoportok kialakítása
- o szerepek kiosztása, kiválasztása
- o díszlet, illusztráció készítése





- o gyakorlás
- o történet eljátszása

Az elmondottak, eljátszottak, megrajzoltak tapasztalatainak megbeszélése.

Egyéni és csoportfeladat

FOGALMAK: tulajdonság, eljátszás, kifejező alkotás, tapasztalat

TEMATIKAI EGYSÉG: MEGISMERÉS – FELDOLGOZÁS – BEFOGADÁS

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: mese és valóság közötti különbség és hasonlóság felismerése, értékek megismerése

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerek képes legyen egy adott szituációban feltalálni magát, illeszkednie a csoportba és az adott történetbe.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Helyzetgyakorlatok, élőképek

- o találkozások
- o természet
- o közlekedés
- o sport
- o stb.

II. Szituációs játékok

- o baráti
- o családi
- o iskolai
- o sport
- o stb.

III. Önismereti játékok

- o Adj király katonát
- o Amerikából jöttünk
- o Folytasd az akciót
- o stb.

IV. Csoportjátékok





- memóriajátékok

koncentrációs játékok

FOGALMAK: alkalmazkodás, kreativitás, együttműködés, önbizalom

ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK AZ 3. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

- Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.
- Alkotó részvétel minden kreatív feladatban.
- Legyen tisztában érzékszerveinek speciális használati lehetőségeivel.
- Tudja alkalmazni a különféle kommunikációs formákat.
- Legyen igénye a társas kapcsolatokra.



4. évfolyam

A tematikai egységek áttekintő táblázata

1.	Érzékelés - megjelenítés	4 óra
2.	Társas kapcsolatok - tevékenységek	4 óra
3.	Önkifejezés	5 óra
4.	Megismerés – feldolgozás - befogadás	5 óra
	Összes óraszám	18 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: ÉRZÉKELÉS-MEGJELENÍTÉS

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: érzékszervek tudatos használata, ritmus értelmezése a sportban

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Ritmus és érzékszervek összegzése. Zene és tánc, a mozgások összehangolása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Érzékszervek összefoglalása

Használatuk a sportban

Érzékszerveket finomító játékok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Ritmus összefoglalása

Használatuk a sportban

- ciklikus sportok
- aciklikus sportok

Ritmusjátékok.

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

III. Zene és tánc alapjai

- zenei stílusok
- mozgások zenére

Zenés mozgásos játékok.

FOGALMAK: érzékelés, ritmus, mozgás, koordináció,





TEMATIKAI EGYSÉG: TÁRSAS KAPCSOLATOK – TEVÉKENYSÉGEK

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: verbális és nonverbális kommunikációs fajták, társas kapcsolatok kialakítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Kommunikációs fajták aktív használata különböző szituációban.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Társas kommunikációs játékok különböző alkalmazási formái

- a. beszéd
- b. kézzel végzett
- c. testbeszéd
 - üdvözlések, búcsúzások, szurkolások, sportszituációk, vicces jelenetek, baráti viszonyok, alá-fölé rendeltségi esetek, állati találkozások, szakmák, iskola, áruház, étterem, orvosi rendelő, stb.

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Bizalomjátékok:

- társ irányítása kézzel- megfogással, tolással, húzással
- társ irányítása beszéddel
- társ irányítása jelekkel

FOGALMAK: társ, együtt, bizalom, irányítás, kapcsolat, közös

TEMATIKAI EGYSÉG: ÖNKIFEJEZÉS

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: önkifejezés szóban, önkifejezés eszközökkel, csoportos együttműködés

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Kreatív csoportmunkában a gyerekek alkossanak önálló produktumot.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Mese vagy történet kitalálása-eljátszása

- csoportok kialakítása
- szabadon kitalált történet(ek) vagy mese(k) - leírás, szereplők kitalálása
- szerepek kiosztása, kiválasztása





- díszlet, illusztráció készítése
- gyakorlás
- történet eljátszása

Az elmondottak, eljátszottak, megrajzoltak tapasztalatainak megbeszélése

Egyéni és csoportfeladat

FOGALMAK: tulajdonság, eljátszás, kifejező alkotás, tapasztalat, ötlet

TEMATIKAI EGYSÉG: MEGISMERÉS – FELDOLGOZÁS – BEFOGADÁS

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: különböző helyzetek, tevékenységek, szituációk felismerése, azokban való tevékenykedés

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A tanuló legyen képes egy adott szituációban feltalálni magát, illeszkedni a csoporthoz és az adott történethez. Legyen képes a szükség szerinti változtatásra.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

I. Helyzetgyakorlatok-élményképek-szituációs játékok

- általános
- sport
- szabadon választott

II. Rögtönzéses feladatok

- általános
- sport
- szabadon választott

III. Önismereti játékok

- Ajándék
- Akadémiai díj
- Az egész világ így csinálja
- Bogozd ki a csomót
- stb.

FOGALMAK: alkalmazkodás, kreativitás, együttműködés, önbizalom, tevékenység, hangulat





ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK AZ 4. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

- Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.
- Alkotó részvétel minden kreatív feladatban.
- Legyen tisztában érzékszerveinek speciális használati lehetőségeivel.
- Tudja alkalmazni a különféle kommunikációs formákat.
- Legyen igénye a társas kapcsolatokra.





SPORTÁGVÁLASZTÓ a 2020-as NAT alapján

1-4. évfolyam

A tantárgy tanulásának legfontosabb feladata és célja, hogy a tanulókat megismertesse a sportolási lehetőségekkel, bepillantást nyújtson a sport világába, megismertessen a testedzés jelentőségével, megmutassa a különböző sportágak jellegzetességeit, hangsúlyozza a sportra, az egészséges életmódra nevelés fontosságát, felkeltse a sport iránti érdeklődést, vágyat, és segítséget adjon az egyén számára, az adottságok figyelembevételével a legmegfelelőbb sportág tudatos kiválasztására.

A nevelés-oktatás egyik legfontosabb pontja tanítványaink mindennapos mozgásra nevelése. A mozgás örömeinek átélése mellett a játékosan végzett sporttevékenység, valamint a testedzés számtalan lehetőségének kihasználása során tanítványaink rendhez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, kitartásra nevel, megtanítja a sportoló fiatalokat az egyéni és kisebb-nagyobb közösségek céljaiért küzdeni, így az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését nagymértékben segíti.

A sportágválasztó elnevezésű tantárgy célja az is, hogy a fiatalok sportválasztása pontos ismereteken és tudatos döntéseken alapuljon. A tantárgy tanulása során a tanulók megismerkednek a saját, önerőből elért sikerek örömeivel, de szó esik a kudarcok, a csalódások elviselésének módzatairól is.

Egy ország, egy nemzet sportszakmai megítélése azon is múlik, hogy milyen erőket mozgat meg, mennyi munkát fektet be, mennyit áldoz a sportutánpótlás nevelésére, a tehetségek felkutatására, a jövő eredményeinek megalapozására. Ezért nagyon fontos, hogy a komolyan sportolni kívánók fiatal korban ismerkedjenek meg a sportolási lehetőségekkel, és időben kezdhesék – a változtatás esélyét is beleszöve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát. Összes óraszám: 36 óra. A törzsanyag 100%-os lefedettségű.





1–2. évfolyam

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, a tanulók játékos formában pillanthatnak be a sport világába, ismerhetik meg a sportolás alapjait. Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport, mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

TEMATIKAI EGYSÉG: A MOZGÁS ÖRÖMEI

ÓRAKERET: 6 ÓRA

Előzetes tudás

Tantárgyi fejlesztési célok: A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Játék a szabadban.
- Játékos mozgásformák végzése.
- Tornatermi játékok.
- Szabályok megismerése.
- Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése.

FOGALMAK: Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés.

TEMATIKAI EGYSÉG: SPORTESZKÖZÖK

ÓRAKERET: 6 ÓRA

Előzetes tudás: Eddig használt sportolási eszközök

Tantárgyi fejlesztési célok: Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata.





ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel.
- A sport egyéb eszközei.
- Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekrény stb.).

FOGALMAK: Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat.

TEMATIKAI EGYSÉG: A SPORT ÉS AZ ÉVSZAKOK KAPCSOLATA

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás

Tantárgyi fejlesztési célok: Hasonlóságok és különbségek felismerése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés.
- Évszakhoz nem köthető sportágak.
- Azonosságok és eltérések megfogalmazása.

FOGALMAK: Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység.

TEMATIKAI EGYSÉG: KI? MIT? TUD?

ÓRAKERET: 7 ÓRA

Előzetes tudás

Tantárgyi fejlesztési célok: Ismeretszerzés a sportolás szintereiről, sportágakról, öltözékekről.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- A sportolás szinterei.
- Sportruházat.
- Ki milyen sportágat ismer?
- Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél.
- Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése.



FOGALMAK: Sportruházat, sportágsoroló.

TEMATIKAI EGYSÉG: SPORTÁGVÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGEK

ÓRAKERET: 12 ÓRA

Előzetes tudás

Tantárgyi fejlesztési célok: Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése.
Optimális választási készség, képesség fejlesztése.

Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.
- Próbajátékok.
- Sportágak megismerése, kipróbálása.
- Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása.

FOGALMAK: Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport színtereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást.





3–4. évfolyam

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világot, megismerkednek különböző sportolási lehetőségekkel, a sport egészségre ható erejével, nevelő hatásával. Személyes élmények és közvetett források segítségével bepillantanak élsportolók életébe, sportágválasztó rendezvényeken való részvétel útján szakszerű segítséget kapnak az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztásához és műveléséhez.

Összes óraszám: 36 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: ÉLMÉNYSOROLÓ

ÓRAKERET: 2 ÓRA

Előzetes tudás: Szárazföldi és vízi sportélmények.

Tantárgyi fejlesztési célok: A sport szeretetének erősítése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Legkedvesebb sportélmények – élménybeszámolók.
- Legkedvesebb sportjátékok.
- Különböző mozgásformák tudatos alkalmazása (guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés stb.).

FOGALMAK: Mozgás, szárazföldi sport, vízi sport, élmény, öröm, szeretet, guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés.

TEMATIKAI EGYSÉG: KÖTELEZŐ ÉS SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK

AZ IDŐ HELYES BEOSZTÁSA

ÓRAKERET: 2 ÓRA

Előzetes tudás: Korábbi tapasztalatok a napi elfoglaltságok ütemezésében, megvalósításában.

Tantárgyi fejlesztési célok: A napi tevékenységek tudatos megtervezése, kivitelezése. A korrigálás lehetőségének figyelembevétele.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK





Mindennapi tevékenységeink.

- Tanulás.
- Sport.
- Játék.
- Pihenés.

Napirend, az idő beosztása.

FOGALMAK: Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás, lehetőség.

TEMATIKAI EGYSÉG: A SPORT VILÁGA

ÓRAKERET: 3 ÓRA

Előzetes tudás: Személyes vagy közvetett formában szerzett egyéni tapasztalatok a sportolói életvitelről.

Tantárgyi fejlesztési célok: A sportolói életvitellel járó életforma megismertetése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Ismerkedés az élsportolók, a sportoló fiatalok életével.
- Sportolói életutak megismerése.
- Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolók életéről.
- A sportelfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése.

FOGALMAK: Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka, teljesítmény.

TEMATIKAI EGYSÉG: A SPORT SZEREPE ÉLETÜNKBEN

ÓRAKERET: 4 ÓRA

Előzetes tudás: Egyéni ismeretszerzés, információgyűjtés, tapasztalat átadása.

Tantárgyi fejlesztési célok: A tanulók megismertetése a komoly sportmunkával járó pozitív élményekkel, negatív hatásokkal.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK





- A sport mint játék.
- A sport mint hobbi.
- A sport mint hivatás.
- A sporttevékenység fokozatainak megismerése.

FOGALMAK: Játék, hobbi, hivatás, elkötelezettség, példamutatás.

TEMATIKAI EGYSÉG: SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK

A LEHETŐSÉGEK SZÉLESKÖRŰ MEGISMERÉSE

ÓRAKERET: 6 ÓRA

Előzetes tudás: Testnevelésórákon, edzéseken, edzéslátogatásokon, televízióból megszerzett élmények, tapasztalatok.

Tantárgyi fejlesztési célok: Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Helyes önkép, önismeret kialakítása. Az egyéni adottságokhoz és a lehetőségekhez történő igazodás.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Sport a nevelési-oktatási intézményben.
- Egyesületekben történő sportolás.
- Sportági ajánlások.

FOGALMAK: Lehetőség, adottság, választhatóság, elméleti ismeret, gyakorlati tudnivaló.

TEMATIKAI EGYSÉG: A SPORT ÉS AZ EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

ÓRAKERET: 3 ÓRA

Előzetes tudás: Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések.

Tantárgyi fejlesztési célok: A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Egészséges életmód kialakítása.
- Az egészséges táplálkozás fontossága.
- Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása.





FOGALMAK: Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód.

TEMATIKAI EGYSÉG: SPORTEGYESÜLETEK LÁTOGATÁSA

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: Közvetett vagy közvetlen úton megszerzett személyes információ az egyesületi munkáról.

Tantárgyi fejlesztési célok: Élet közeli, személyes tapasztalatszerzés, információgyűjtés a sporttevékenységgel kapcsolatos feladatokról, elfoglaltságról, terhelésről.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Edzések, mérkőzések, versenyek megtekintése.
- Élménybeszámolók a látottakról.
- A sporteredmények eléréséhez szükséges feladatok, tennivalók megismertetése.

FOGALMAK: Edzés, mérkőzés, időtartam, fejlesztés, gyakorlás.

TEMATIKAI EGYSÉG: OLVASMÁNYÉLMÉNYEK

PÉLDAKÉPEK GYŰJTÉSE

ÓRAKERET: 3 ÓRA

Előzetes tudás: Írott vagy elektronikus adatgyűjtés.

Tantárgyi fejlesztési célok: A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Betekintés sikeres sportolók életébe.
- Ki lehet példakép?

FOGALMAK: Siker, sikerorientáltság, példakép.





TEMATIKAI EGYSÉG: ELŐDEINK NYOMÁBAN

ÓRAKERET: 3 ÓRA

Előzetes tudás: Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései.

Tantárgyi fejlesztési célok: Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Híres magyar sportolók.
- Helyünk, szerepünk a világban.
- Dicsőségtábla készítése.

FOGALMAK: Eredménylista, sportolói identitás, ranglista, eredményesség.

TEMATIKAI EGYSÉG: SPORTÁGVÁLASZTÁS

ÓRAKERET: 5 ÓRA

Előzetes tudás: A sporttevékenységekről megszerzett és megtapasztalt korábbi információk.

Tantárgyi fejlesztési célok: A sportágválasztás szempontjainak megismertetése. Reális önkép és a lehetőségek egyeztetése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Hogyan válasszak sportágot?
- Milyen vagyok? Önismeret.
- Lehetőségek számbavétele.
- Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.
- Sportbemutatók megtekintése.

A sportolói életvitel és a hétköznapi élet összehangolása.

FOGALMAK: Sportolói életvitel, sportolói magatartás, önismeret, alkalmasság, tehetség, alkalmazkodás.





A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására.

