



Helyi tanterv

Testnevelés és sport a sportiskolai kerettanterv alapján

5-8. Évfolyam

Az alapfokú nevelés-oktatás felső tagozatos szakasza szervesen folytatja az alsó tagozatos szakasz nevelő-oktató munkáját. Ez a szakasz a készségek és képességek fejlesztésével olyan pedagógiai munkát igényel, amelyben a tanulók tudásának, képességeinek, egész személyiségének fejlődése, fejlesztése áll a középpontban, figyelembe véve, hogy az oktatás és nevelés színtere nemcsak az iskola, hanem a tanulók életének és tevékenységének számos más színtere, fóruma is. Az 5–6. évfolyamon – az 1–4. évfolyamhoz hasonlóan – továbbra is az alapkészségek fejlesztése kap fő hangsúlyt. Igazodva a gyermeki gondolkodás fejlődéséhez, az életkori sajátosságokhoz figyelembe veszi, hogy a 10–12 éves tanulók gondolkodása erősen kötődik az érzékelés útján szerzett tapasztalatokhoz. Az 5–6. évfolyamokon ezért az integratív-képi gondolkodásra alapozó fejlesztés folyik, a 7–8. évfolyamon, a serdülőkor kezdetétől viszont hangsúlyossá válik az elvont fogalmi és elemző gondolkodás fejlesztése.

Az általános iskola az 1–4. évfolyamokhoz hasonlóan az 5–8. évfolyamokon is együtt neveli a különböző érdeklődésű, eltérő értelmi, érzelmi, testi fejlettségű, képességű, motivációjú, szocializáltságú, kultúrájú tanulókat. Érdeklődésüknek, képességüknek és tehetségüknek megfelelően felkészíti őket a középfokú nevelés-oktatás szakaszában történő továbbtanulásra, illetve az iskolai nevelés-oktatás szakképesítés megszerzésére felkészítő szakaszára, összességében ezzel is támogatva a társadalomba való beilleszkedést.

Nevelési-oktatási tevékenységével az iskola fejleszti a nevelési célok elérését támogató érzelmi, szociális és kognitív képességeket. Kiemelt figyelmet fordít az eredményes tanulás módszereinek, technikáinak elsajátíttatására, a tanuláshoz, a feladatokban való részvételhez szükséges kompetenciaterületek





és koncentrációs képességek, akarati tulajdonságok fejlesztésére. Feladatának tekinti az egyéni adottságok, képességek megismerésén alapuló önismeret fejlesztését, a tanulók tanulási és társas motivációinak, önbizalmának növelését. Mindehhez előnyben részesíti az életszerű, valóságos problémák és feladathelyzetek teremtését az önkifejezéshez, az ismeretszerzéshez, a kísérletezéshez, a feladat- és problémamegoldáshoz.

A sportiskola feladata az egész életen át tartó, testkulturális tevékenységprofil kialakítása. Ebben a szakaszban történik a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása, az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel. Mindehhez nélkülözhetetlen ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről. Az egészséges életmódra való törekvésnek belső motivációvá kell válnia. Ebben az iskolatípusban az iskolai testnevelés aktívabb szerepet vállal az önkifejezésben, az önmegvalósításban.

A testnevelés műveltségtartalma az 5–8. évfolyamon az ismeretek tudatos bővítésével és a gondolkodási műveletek fejlesztésével párhuzamosan fejleszti a sportágspecifikus mozdulatokat. Előidézi a sportági szabályok szerinti gyakorlást, egyidejűleg megalapozza és kialakítja a tanulóknál az igényt a rendszeres délutáni szabadidős és az élsport igényeit kielégítő kulturált, magas szintű testedzés iránt. A nevelés során arra kell törekedni, hogy alakuljon ki a tanulóknál a teljes körű személyes önismeret, a testi, lelki és szellemi képességek és lehetőségek reális meghatározása. Az önálló életvitel bővülő lehetőségeivel párhuzamosan erősödjön a felelősségvállalás a saját és mások épsége, egészsége iránt. A mozgásoktatás során lehetőséget kell biztosítani a tanulóknak számára, hogy szervezett formában, külső kontroll mellett próbálhassák ki a verbális és nem-verbális kommunikációs csatornák által közvetített információk befogadását, analizálását, és a kapott eredmények alapján önállóan tervezhessék meg a válaszreakcióikat.

A testnevelés célja továbbá az 5–8. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az 1–4. osztály számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve az élettani,





valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik. Támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását; ragadja meg a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségének utolsó éveit. Az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az 1–4. osztály kezdő szakasz jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el a tanulók legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket. *Az egészséggel kapcsolatos feladatok:* a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; a tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat. *A mozgáskultúra fejlesztése:* az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) megszerzése; mozgáskommunikáció. *Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása:* az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme. *Értékes személyiségvonások fejlesztése:* a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarctűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.





Cél, hogy a tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a pre-pubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük. Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat. Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben. Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot, ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat. Továbbfejleszthető szinten tudják két úszásnem alaptechnikáját. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, úzás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékelésük, ritmuskészségük, reakció- és térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.





5–6. évfolyam

A témakörök áttekintő táblázata.

Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	55 óra
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	74 óra
Atlétikai feladatmegoldások	74 óra
Sportjátékok	99 óra
Testnevelési és népi játékok	58 óra
Önvédelmi és küzdősportok	60 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	56 óra
Úszás	0 óra
Összes óra	476 óra

TEMATIKAI EGYSÉG:

1. TERMÉSZETES HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ, MANIPULATÍV ALAPKÉSZSÉGEK. MOTOROS KÉSZSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 55 óra

Előzetes tudás: Az iskolai testnevelés alsó tagozatán 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 helyzetváltató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.



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. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.

A tanuló legyen képes 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.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

FOGALMAK:

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





TEMATIKAI EGYSÉG:

2. TORNA, RG, AEROBIK FELADATMEGOLDÁSOK

MOTOROS KÉSZSÉG- ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG, JÁTÉK ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 74 óra

Előzetes tudás: Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3–6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdmaszásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére.

Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúlygyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyág arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászós” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyág, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG:
 - Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át.





Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárnga, híd, mérlegállás.

Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. 5–6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat.

3–4 részes svéd szekrényen/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkáról történő elrugaszkodással. Függéshelyzetek, függésgyakorlatok: bordásfalon után fogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás.

- Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefüggés, lendület előre zsugorlefüggésbe, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefüggés, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás. *Egyensúlyozó gyakorlatok:* gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármas, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzeten át fel és leugrás.

- *Motoros képesség fejlesztése:* A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.

A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulín/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.

- MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

RG lányoknak:





- *Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.
- *Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.
- *Járások végzése:* alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.
- *Ritmizált lépések:* keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.
- *Futások:* térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.
- *Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.
- *Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.
- *Forgások:* lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.
- *Kötélgyakorlatok:* lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

Aerobik lányoknak, fiúknak:

alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

- **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:**

RG: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.



AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.

- **ISMERETEK:**

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.





Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

FOGALMAK:

Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefügges, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.

TEMATIKAI EGYSÉG:

3. ATLÉTIKAI FELADATMEGOLDÁSOK

MOTOROS KÉSZSÉG- ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, JÁTÉK, VERSENYZÉS

Órakeret 74 óra

Előzetes tudás: Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétkai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok szerzése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –iramfutás – tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás





(elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel.

Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba.

- **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS** – *edzettség, fittség: Futások, rajtok:* Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez.

Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. *Ugrások, szökdelések:* A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal.

- **PREVENCIÓ, ÉLETVÉZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:**

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.

A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.

- **ISMERETEK:**

A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.

- **SZEMÉLYISÉG:**

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.





KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

FOGALMAK:

Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.

TEMATIKAI EGYSÉG:

4. SPORTJÁTÉKOK

MOTOROS KÉSZSÉG- ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, JÁTÉK, VERSENY

Órakeret: 99 óra

Előzetes tudás: Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség





kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Általános technikai, taktikai tartalmak:

A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.

Kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással.

Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játék.





Kosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

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, 5:1-es felállás, rombusz alakzat.

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli





kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

Röplabda: Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából





- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védeése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

- **ISMERETEK:**

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. 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.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése.

Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.





FOGALMAK:

játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.

TEMATIKAI EGYSÉG:

5. ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐFELADATOK

Órakeret: 60 óra

Előzetes tudás: Néhány önvédelmi fogás bemutatása.

Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.

A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem





Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.

Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

Dzsúdó: Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

Képességfejlesztés

Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.





- ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.

Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.

A **karate**, mint olimpiai sportág szintén felvehető az önvédelmi sportok közé.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Történelem: keleti kultúrák.

Természettudomány: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia

FOGALMAK:

Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.

TEMATIKAI EGYSÉG:

6. ÚSZÁS ÉS ÚSZÓ JELLEGŰ FELADATOK

Az úszásoktatás óraszama helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon, együttesen). Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben nem használja fel a teljes (24 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.





TEMATIKAI EGYSÉG:

7. ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ÜZHETŐ SPORTOK

Órakeret: 56 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 szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszagnak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.

Frizbi

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

Nyitások meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.

Korcsolyázás

Gyakorlatok jégre lépés előtt: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.

Jéghez szoktatás: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.

Egyenes korcsolyázás: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott



lábbon; lökés egy lábbon.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Természettudomány: időjárási ismeretek; az emberi szervezet működése.

FOGALMAK:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvés biztos 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. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Ismerje fel, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. 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. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot.



7–8. évfolyam

A témakörök áttekintő táblázata.

Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	53 óra
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	78 óra
Atlétikai feladatmegoldások	82 óra
Sportjátékok	101 óra
Testnevelési és népi játékok	58 óra
Önvédelmi és küzdősportok	52 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	52 óra
Úszás	0 óra
Összes óra	476

TEMATIKAI EGYSÉG:

1. TERMÉSZETES HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ, MANIPULATÍV ALAPKÉSZSÉGEK

MOTOROS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG ÉS VERSENYZÉS

Órakeret: 53 óra

Előzetes tudás: Az iskolai testnevelés alsó tagozatán 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 helyzetváltató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális





képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.

ISMERETEK, FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Az alapvető hely- és helyzetváltató, 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 az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.

A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok.

Biológia: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.

Fizika: erő, gyorsaság.

Földrajz: térképismeret.

Digitális kultúra: táblázatok, grafikonok.

KULCSFOGALMAK:

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





TEMATIKAI EGYSÉG:

2. TORNA, RG, AEROBIK FELADATMEGOLDÁSOK

MOTOROS KÉSZSÉG- ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS: FITTSÉG, JÁTÉK ÉS VERSENYZÉS

Órakeret 78 óra

Előzetes tudás: Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A torna gyakorlatelemek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkodás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.

ISMERETEK, FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:





Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző sziereken. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárpa, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítás, összekötő elemek alkalmazásával: különböző karemelések, kartartások, lépések (hármás, keringő, szökkenő hármáslépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, óz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.

3–5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, leterpesztés. Széltében állított szekrényen guggoló átugrás,

Függésqyakorlatok:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötélén, bordásfalón. Vándormászás, függeszkedési kísérletek.

Gyűrű: Alaplendület, zsugorlefüggés, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.

Egyensúlygyakorlatok:

Gerenda: magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánzó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármáslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás.

Aerobik: alaplépések, lépéskombinációk forgással, irányváltoztatással. Koreográfia készítése és bemutatása zenére.

RG: az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség. Labdagyakorlatok: forgások, gurítások, elkapások.





Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások.

Ugrókötél-gyakorlatok: *Lengetések:* oldalt-, elöl és fent lengetések. 8-as figura. *Kötéláthajtások:* egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával. **JÁTÉK:** akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllel, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.

Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

Aerobik lányoknak, fiúknak:

Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

- **ISMERETEK:**

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág





sajátosságából adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok.

Biológia: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.

Fizika: erő, gyorsaság.

Földrajz: térképismeret.

Digitális kultúra: táblázatok, grafikonok.

FOGALMAK:

Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, özugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.





TEMATIKAI EGYSÉG:

3. ATLÉTIKAI FELADATMEGOLDÁSOK

MOTOROS KÉSZSÉG- ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, JÁTÉK, VERSENYZÉS

Órakeret: 82 óra

Előzetes tudás: Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Szökdelő-iskola:

haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés.

Ugrások:

távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról, flop technikával 5-9 lépés lendületszerzéssel.

Futóiskolai feladatok:

Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléses futás jobb





vagy bal kézben nehezékkal, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezékkal feladatok, repülő és fokozó futás. Vágtafutások 60-100 m-en ismétléssel. Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100-400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.

Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Vetések 3 kilogrammos labdával. Kislabdahajtás 5-7 lépéses dobóritmussal, két- három keresztlépéssel célra és távolságra.

A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.

- **ISMERETEK:**

Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. Versenyszabályok.

A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.

- **SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:**

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

A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Ének-zene: ritmusok, ritmusgyakorlatok.

Biológia: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

Földrajz: térképismeret.

Digitális kultúra: táblázatok, grafikonok.





KULCSFOGALMAK:

Szabálykövetés, önreflexió, akaraterő, nemek közti különbség flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, változtatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor.

TEMATIKAI EGYSÉG:

4. SPORTJÁTÉKOK

MOTOROS KÉSZSÉG- ÉS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS, JÁTÉK, VERSENYZÉS

Órakeret: 101 óra

Előzetes tudás: A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játékhelyzetekben való alkalmazása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzéssituációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok üzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok üzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése.





A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.

A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki:

Kézilabda: talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés.

Technika

Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapusteknikák további bővítése, beállók és szélsők lövéseinek háritása, a szemafor technika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása.

Kosárlabda: tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése.

Technika

Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.



Taktika

A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése.

Labdarúgás: test-test elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapustechnikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.

Technika

A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása.

Taktika

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

Röplabda: felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék. Sáncolás.

Leütés.

A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.

Technika

Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

Taktika



Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban.
A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltóztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltóztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védeke nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

- ISMERETEK:

Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások.

Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok.

Játékvezetői kar- és sípjelek.

A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges 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 folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.

- SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.





A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mechanikai törvényszerűségek.

Biológia: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

KULCSFOGALMAK:

Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben és az egészségmegőrzésben betöltött szerepének ismerete. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.





Azonosítsa a tanuló a szabálykövető magatartás jelentőségét az atlétikai versenyek alkalmával. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhöz szükséges 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 játékevezetői kar- és sípjeleket. Ismerje a folyamatos játékhöz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.

TEMATIKAI EGYSÉG:

5. ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐ JELLEGŰ FELADATOK

Órakeret 52 óra

Előzetes tudás: Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ





közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- **MOZGÁSMŰVELTSÉG**

Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása. Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Dzsúdó

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra – különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.

Földharc technikák: leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

Dobás technikák: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).





Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába: nagy külső horogdobást követően rézsütös leszorítás, nagy csípődobást követően rézsütös leszorítás.

Állás küzdelem (dzsúdó): Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

- ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találhatnak védelmi eszközt.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Történelem, Társadalom és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.

Biológia-egészségtan: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

FOGALMAK:

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).



TEMATIKAI EGYSÉG:

6. ÚSZÁS ÉS ÚSZÓ JELLEGŰ FELADATOK

Órakeret 0 óra

Az úszásoktatás a 7–8. évfolyamokon helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.

Tematikai egység:

7. Alternatív környezetben űzhető sportok

Órakeret: 52 óra

Előzetes tudás: Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.





ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

- MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.

Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Nordic Walking (NW)

Technikai elemek: A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).

A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

Képességfejlesztés

Az *asztalitenisz* játékhöz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az *asztalitenisz* sportág igényeire.

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel.



Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Frizbi: Dobások párokban, állóhelyben majd mozgás közben. Folyamatos passzolások. Nyítások meghatározott távolságra. Célba dobások.

Tollaslabda: Alapállás, ütőfogás. Rövid és hosszú ütések. Adogatások.

Nordic Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciók ismeretek átadása.

- ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszicho motoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.





A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK:

Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

FOGALMAK:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, Ultimate, rekreáció.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiéniéről elemi tájékozottság. A tanult két úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása.

Sportjátékok



Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben üzhető sportok

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való





megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.



Hon- és népismeret a 2020-as NAT alapján

6. osztály

A HON- ÉS NÉPISMERET TÁRGY ALAPJAI:

A Nemzeti Alaptanterv 2020 átalakítása következtében a sportiskolák a már meglévő tárgyat a lehetőségeket tekintve sportspecifikus tárgyként illesztik be a keretantervükbe. A Hon- és népismeret a hagyományos értékek átadásán túl a sporttal való kapcsolat feltárásával együtt kerül be a sportiskolai oktatás-nevelés menetébe. A tanulóknak be kell mutatnunk hagyományainkat az élet minden területén.

A HON- ÉS NÉPISMERET TÁRGY CÉLJA:

A gyerekek megismerjék közvetlen környezetüket, családi hagyományait.

A gyerekek legyenek tisztában azzal, hogy honnan származnak, példákat, példaképeket meríthessenek múltjuk feltárása során.

A gyerekek a család, az otthon, a lakóhely megismerésén túl, ismerkedjenek meg a szülőföld, a haza, a Kárpát-medence, a magyar nemzet örökségeivel.

A gyerekek ismerjék és becsüljék meg a magyarság hagyományait.

A gyerekek ismerkedjenek meg a Magyarországon élő népek kultúrájával, váljanak elfogadóvá és tiszteljék a múlt értékeit.

A gyerekek aktivitásának serkentése, önálló gondolkodásának fejlesztése. Ismerjék fel, hogy támaszkodniuk kell a múlt felhalmozódott tapasztalataira, amely iránymutatásul szolgálhat a jelenben számukra.

A gyerekek értsék meg, hogy a hagyományok, mint általános emberi értékek, fontos részei általános műveltségüknek.

A feladatok segítségével meg kell alapozni a gyerekek nemzeti önismeretét, nemzettudatát.

A tevékeny hazaszeretetre történő igény kialakítása, amely együtt jár értékeink megismerésével.



Mindezeknek együtt kell járnia a nemzetiségek, szomszéd országok, rokon népek és nemzetek, más népek kultúrájának megismerésével, az ezek közötti kapcsolódási pontok, kölcsönhatások felfedezésével.

Ki kell alakítani az igényt, és természetesen lehetőség szerint meg kell teremteni a módját, hogy a gyerekek felfedezhessék kulturális és hagyományőrző emlékhelyeinket, a néphagyományainkat bemutató állomásokat.

Meg kell alapoznunk a Határtalanul program által biztosított helyek megismerését.

Hozzá kell járulnunk a gyerekek természettel való kapcsolatának harmonizálódásához, segítenünk kell értékrendjük épülését értelmi, érzelmi, etikai és esztétikai szinten is.

A HON- ÉS NÉPISMERET TÁRGY OKTATÁSI MÓDSZEREI:

A tantárgy oktatási módszerei hasonlóságot mutatnak a kerettanterv hon- és népismeret tárgyának nem sportiskolai tanulók számára készült részének módszereivel. A Hon- és népismeret tárgyban a tudás megszerzésének alapvető formái az információszerzés különböző csatornáira épülnek. A gyerekeket meg kell ismertetnünk a múlt érdekes emlékeinek széles tárházával. A gyerekeket tevékenykedtetnünk kell egyéni, páros és csoportos feladatokban is. A folyamatot mindenképpen az információk feldolgozására, a sikerélményre, a pozitív visszacsatolásra alapozzuk. Tartsuk fenn a figyelmet, motivációt játékokkal, változatos feladatokkal, egyéb tartalmakkal. Használjunk digitális eszközöket, vetítsünk filmeket. Hívjuk fel a figyelmet a visszacsatolásra, a múlt és jelen összefüggéseinek megfigyelésére, az azokból történő következtetések levonására. A feladatok fontos része kell legyen a 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 elfogadtatása jó támpontot nyújt a gyerekeknek arra, hogy kialakuljon bennük az igény arra, hogy a lehetőségük szerint törekedjenek a minél jobb megismerésre.



A HON- ÉS NÉPISMERET TÁRGY 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 szóveges tájékoztatást nyújtunk a gyerekeknek a sikereikről, valamint megszerzett tudásukról és jelezzük számukra a fejlesztendő területeket is.

A HON- ÉS NÉPISMERET TÁRGY MEGVALÓSÍTÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI:

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. Törekedjünk a problémák nyílt, közös megoldására.

Mivel a sportiskolai osztályokban speciálisan foglalkozunk ezzel a tantárggyal, kézenfekvő a sport, a mozgás szerepének hangsúlyozása. A sportiskolai osztályokba járó gyerekek motivációs bázisaként használhatunk sporttal, mozgással kapcsolatos emlékeket, játékokat, hagyományokat arra, hogy könnyebben elfogadtassuk, a mai gyerekek számára közérthetőbbé tegyük, az adott feladatot és annak megoldásait.

Bizzunk a gyerekek kreativitásában, hagyjuk Őket gondolkozni, tevékenykedni. Hívjuk fel figyelmüket arra, hogy nincsenek rossz megoldások, bátorítsuk munkájukat. Nem mindegyik gyerek fog egyforma intenzitással, szülői támogatással, lelkesedéssel haladni az úton. A mi feladatunk, hogy mindenkinek a saját szintjéhez mérve segítsük ebben.

A HON- ÉS NÉPISMERET TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓI:

magyar nyelv és irodalom





- beszéd, kommunikáció, irodalmi szereplők, írók, költők, meseírók, népmesék, népdalok, mondák, tájnyelv, rokonsági fokok, hungarikumok

matematika

- alapvető matematikai fogalmak, logikai gondolkodás, mértékegységek, hungarikumok

biológia

- az emberi test, emberi viselkedés, háziállatok, hagyományos magyar állatok, kultúrnövények, hungarikumok

földrajz

- Magyarország tájai, országok elhelyezkedése, térlépismeret, népek, népcsoportok, hungarikumok

fizika

- mértékegységek, testek mozgása, sebességváltozások, hungarikumok

kémia

- kémiai alapismeretek, erjedés folyamata, oldódás, oldhatóság, gyógyszeripar, hungarikumok

idegen nyelv

- különböző országokban élő népek nyelve, kifejezések idegen nyelven, tájszólások, nemzetiségek nyelvei, jövevényszavak, hungarikumok

történelem

- Magyarország jelentős történelmi változásai, kultúrája, népszokásai, más népek szokásai, történelmi helyzetek különböző országokban, krónikák, Kárpát-medence népei együttélésének változásai, vidék és város viszonya, hungarikumok

vizuális kultúra

- népi motívumok, népviseletek, népi berendezési tárgyak, kézzel készített, különböző eszközökkel végzett alkotások, hungarikumok

digitális kultúra





- elektronikus eszközökkel készített rajzok, egyéb munkák, filmek megtekintése, hungarikumok

technika és tervezés

- népi motívumok, népviseletek, népi berendezési tárgyak, népi mesterségek, nemzetiségi mesterségek sajátosságai, népi játékok eszközei, népi szerszámok, állatokkal kapcsolatos eszközök, szabadon tervezett vagy irányított munkák elkészítése, különböző eszközök összeépítése, konyhaművészet, hungarikumok

etika/hit- és erkölcsstan

- alapvető emberi normák, társas kapcsolatok, egymás mellett élés szabályai, ehhez kapcsolódó feladatok, elfogadás, értékteremtés, emberi értékek, tulajdonságok, illemszabályok, vallás hatása, hungarikumok

ének-zene

- népdalok, népzene, népi hangszerek, zenészek, nemzeti és nemzetiségi sajátosságok, hungarikumok

testnevelés

- népi játékok és eszközeik, lóval kapcsolatos eszközhasználat, sporteszközök, mozgásos foglalkozások, mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok, hungarikumok

olimpiatörténet

- magyarok az olimpiákon, az olimpia mozgalom kezdete





6. évfolyam

Éves órakeret felosztása a Hon- és népismeret tantárgyban 34 óra

Az én világom	4 óra
Találkozás a múlttal – otthon, mesterségek	5 óra
Találkozás a múlttal – életmód, életvitel	5 óra
Találkozás a múlttal – hagyományok, jeles napok	12 óra
Örökségünk, hagyományaink, nagyjaink	8 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: AZ ÉN VILÁGOM

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: általános ismeretek a családról, ismeretek a saját családról, lakóhelyről, közvetlen környezetről, olimpiatörténeti alapismeretek

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A családhoz, valamint a tágabb közösséghez való tartozás érzésének erősítése. A helyi ismeretek bővítésével a szülőföld szeretetének, a lokális értékek megbecsülésének növelése. A korábbi korszakokról alkotott kép tágitása, az időbeli tájékozódás fejlesztése a tanultak elhelyezésével az idővonalon.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

1. Családunk története, családfa
 - szomszédság, rokonság
 - rokoni viszonyok, elnevezések
 - családfa készítése a rokoni viszonyok, elnevezések alkalmazásával, külön jelölve a családban a sportolókat
 - családi történetek gyűjtése, mesélése a nagyszülők, dédszülők gyermekkorából, életmódjuk jellemző elemeinek, sporttörténeteik kiemelése
 - a megismert családi történetek megosztása – az önkéntesség betartásával – az osztályközösséggel





- a felmenő családtagok, rokonsághoz tartozó személyek életének időbeni behatárolása, párhuzamba állítása legendás magyar sporteseményekkel
2. Családmodell a régebbi korokban
- nagyszüleink, dédszüleink világa falun és városban
 - nagyszüleink, dédszüleink világának erkölcsi normái
 - harmonikusan működő családi minták
 - a városi és falusi családmodell működésének különbségei
3. Az én városom, falum
- a lakóhely természeti adottságai, helytörténete
 - település társadalmi rétegződése (etnikum, felekezet, foglalkozás, életkor, vagyoni helyzet)
 - a lakóhelyhez köthető neves személyiségek, nevezetes épületek, intézmények
 - a lakóhelyhez kötődő sportolók, sportesemények, helyszínek, iskolánk híres sportolói
 - helytörténet, helyi hagyományok, nevezetességek
 - a régió hon- és népismereti, néprajzi jellemzői, néphagyományai
 - emlékhelyek megismerése

Sporthoz köthető feladatok:

- családfa kiegészítve a sporttal
- nagy családi események időbeli összehangolása neves sporteseményekkel
- lakóhely sporthagyományai
- iskola sporthagyományai

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- levéltár megismerése
- helyi emlékhelyek felkeresése
- sporthagyományokról tabló készítése

FOGALMAK: család, rokon, családfa, rokonsági fok (felmenő-, lemenő-, oldalág), házassági rokonság, közösség, helyi értékek, helytörténet, épített környezet, természeti környezet, fenntarthatóság





TEMATIKAI EGYSÉG: TALÁLKOZÁS A MÚLTAL – OTTHON, MESTERSÉGEK

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: család és településtörténet

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az életmód és a háztípusok történeti változásainak megismerése képi és egyéb információk alapján, mindezek összefüggésének felismerése. Korunk sportja és a korabeli mozgásformák hasonlóságának felkutatása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

1. A ház történeti fejlődése
 - jurta, veremház, egysejtű ház, többosztatú ház
 - külső jellegzetességek: falazat, tetőszerkezet, tetőformák
 - a természeti körülmények, a rendelkezésre álló építési anyagok és a különböző háztípusok kialakulása közötti összefüggések felfedezése
 - kapcsolódó mesterségek
2. A ház élettere, berendezései
 - a berendezési tárgyak funkcióváltozásainak nyomon követése
 - sarkos és párhuzamos elrendezésű szobák
 - munkasarok – szentsarok
 - tároló bútorok, ülőbútorok, asztal, ágy
 - bútorművesség
 - a konyhai cserépedények funkció szerinti rendszerezése
 - konyhai cserépedények: a főzés, sütés, tálalás, élelmiszertárolás edényei
 - a konyha, az ételkészítés és eszközei
 - a legfontosabb ételek alapanyagainak, elkészítési módjának, eszközkészletének megfeleltetése
 - kenyérsütés, gabonaételek, burgonyaételek, vajkészítés, hurkatöltés.
 - konyhai cserépedények: a főzés, sütés, tálalás, élelmiszertárolás edényei, fazekasság





- kapcsolódó mesterségek
- 3. Társadalmi szokások a munkarendben
 - az évszázaddal korábbi idők családon belüli, korosztályok és nemek szerinti munkamegosztása
 - férfi és női munkák, a gyerekek feladatai
 - összehasonlítása a mai korral
 - napi, heti és éves munkarend
 - oktatás körülményei, módja és azok változása
- 4. Gyermek tevékenységei
 - gyermekjátékok, a belenevelődés folyamata
 - népi játékok élményszerű elsajátítása
 - hagyományos népi játékok
 - a felnőttek életét utánzó játékok
 - eszközös játékok
 - ügyességi játékok
 - sportjellegű játékok (téli, nyári)

Sporthoz köthető feladatok:

- gyermek népi és sportjátékai
- hagyományos magyar játékok
- sportok alapjául szolgáló népi játékok

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- néprajzi jellegű hely felkeresése
- vajköpülés
- népi játékok eljátszása
- sportjellegű népi játékok kipróbálása

FOGALMAK: jurta, veremház, egysejtű ház, többosztatú ház, falazat, tetőtartó szerkezet, tetőformák, konyhai cserépedény, sparhelt, munkasarok, szentsarok, munkamegosztás, belenevelődés, utánzó játék, eszközös játék, sportjellegű játék





TEMATIKAI EGYSÉG: TALÁLKOZÁS A MÚLTAL – ÉLETMÓD, ÉLETVITEL

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: a paraszti ház és háztartás, a ház népe, népi mesterségek

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az önellátó életvitel meghatározó elemeiben a természettel kialakított harmonikus kapcsolat előnyeinek észrevétele. Az egykori és a mai megjelenési formák jelentéstartalmának feltárása. Korunk sportja és a korabeli mozgásformák hasonlóságának felkutatása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

1. A gazdálkodó ember
 - a hétköznapok rendje
 - gabonamunkák: szántás, vetés, aratás
 - a gabonamunkákhoz kapcsolódó szokások
 - állattartás: a szilaj-, a félszilaj- és a kezestartás
 - állattartási módok változásai a honfoglalás előtti időktől napjainkig (lovas- és íjászkultúra)
 - életmódváltásokat követő változások
 - a pásztorok ünnepei
 - kendermunkák
 - fonóbeli munkák és játékok
 - a társas munkák és ezek gazdasági, társadalmi jelentősége
 - A munkaalkalmakhoz (aratás, szüret, fonó, tollfosztó, kukoricafosztó) kapcsolódó szokások és játékok
2. Hagyományos ruházat
 - hétköznapi és ünnepi viselet
 - hétköznapi vászonruhák
 - a női és a férfi viselet darabjai
 - gyermekviselet
 - néprajzi tájak eltérő ünnepi viselete





A hétköznapi vászonviselet elemeinek összehasonlítása a gyerekek ruházatával képek alapján. A hasonlóságok és a különbségek megfogalmazása.

A jellegzetes táji ünnepi viseletek megismerése során a magyar népviseletek sokszínűségének felfedezése. A közösséghez tartozás külső kifejezésformájának észrevétele.

3. Táplálkozás

- hagyományos paraszti ételek
- napi és heti étrend
- téli és nyári étrend

A hagyományos paraszti táplálkozás jellemzőinek és a gyerekek étkezési szokásainak összevetése. A táplálkozás egyensúlya a sportolóknál, s ennek összevetése a korabeli szokásokkal.

A szembetűnő különbségek és a tovább élő táplálkozási szokások megfogalmazása, tapasztalatok megosztása.

4. A városi ember tevékenységei

- társadalmi rétegek
- ipari munka
- egyéb foglalkozások
- reformkori arisztokrácia szerepe

Sporthoz köthető feladatok:

- történelmi hagyományok a magyarság kialakulása óta- lovas és íjásznemzet
- egyéb mozgásos tevékenységek
- a különböző munkákkal, tevékenységekkel párhuzamba állítható sportágak, sportmozgások keresése (kaszálás, favágás, vetés, szénagyűjtés, stb.)
- lovaglás különböző módzatai
- kemény fizikai tevékenységgel járó munkák (aratás, cséplés,
- favágás, kaszálás, stb.)
- az elit sportjai- az angol gentleman sport kialakulása (lósport, vívás,





lövészet, evezés) – Széchenyi István

- Magyarország szerepe az újkori olimpiák indulásakor- Kemény Ferenc
- Javasolt kiegészítő tevékenységek:
- munkatevékenységek kipróbálása
- korabeli ruha tervezése
- hagyományos népi étel készítése
- korabeli tevékenységhez hasonló sportmozgások kipróbálása

FOGALMAK: szántás, vetés, aratás, szüret, szilaj és félszilaj pásztorkodás, fonás, szövés, fonó, ing, gatyka, pendely, szoknya, kötény, ünnepi viselet, böjtös nap, kenyérsütés, téli étrend, nyári étrend, fonó, tollfosztó, kukoricafosztó, vásár, körjáték, utánzó játék, eszközös játék, sport jellegű játék, gyermekfolklór, népi játék, kávéház, kaszinó, „korzózás”, polgár, munkás, értelmiség, keresztelő

TEMATIKAI EGYSÉG: TALÁLKOZÁS A MÚLTAL – HAGYOMÁNYOK, JELES NAPOK

Órakeret: 12 óra

Előzetes tudás: általános ismeretek ünnepeinkről, szokásainkról

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A jeles napok, ünnepi szokások jelentőségének, közösséget megtartó szerepének, valamint az ünnepi előkészületek fontosságának felismerése. A paraszti élet rendjében a konkrét szokások, ünnepek tevékenységeinek megismerése, elsajátítása. Annak felismerése, hogyan igyekezett a hagyományos faluközösségben harmonikus kapcsolat kialakítására az ember a természettel, a faluközösség tagjaival, hogyan igazította a gazdasági munkákat az évszakok váltakozásához.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK





1. Jeles napok, ünnepi szokások a paraszti élet rendjében.
 - a jeles napok, ünnepi szokások fogalma, szerepe, általános jellemzői
 - állandó és változó időpontú ünnepek
 - keresztény ünnepek
 - előkészületek (advent, nagyböjt)
 - munkatilalmak
 - jellegzetes ételek
 - népviselet
 - köszöntő és színjátékszerű szokások
 - közösségi alkalmak (vásárok, pásztorünnepek, búcsúk) és jelentőségük a hagyományos közösségi életben
 - népszokás tájegységhez, etnikai csoporthoz történő kötése
2. Karácsonyi ünnepkör
 - Advent
 - az adventhez tartozó jeles napok, szokások (Miklós és Luca napja, Ádám-Éva napja, karácsonyi kántálás, betlehemezés)
 - Karácsony napjától vízkeresztig (névnapköszöntés, regölés, aprószentek napi vesszőzés, szilveszteri, újévi szokások, újévi köszöntők, vízkereszt, háromkirályjárás)
3. Farsang, farsangi szokások
 - farsang ideje és oka
 - farsangi ételek, bálok, szokások
 - farsangi köszöntők és maszkos alakoskodások
 - iskolába toborzó szokások: Balázs- és Gergely-járás.
4. Nagyböjt és a húsvéti ünnepkör jeles napjai és szokásai
 - böjti szokások, hagyományok
 - nagyböjti játékok
 - virágvasárnapi kiszehajtás és villózás
 - a nagyhét jeles napjai
 - húsvéti szokások (húsvétvasárnapi zöldágjárás, húsvéti locsolkodás, hímes tojás készítése, fehérvasárnapi komatálküldés)
5. Pünkösdi ünnepkör
 - májusfaállítás





- püünkösöd, püünkösödi szokások
 - püünkösödikirály-választás
 - püünkösödölés
 - püünkösödikirályné-járás
6. Nyári ünnepek
- a nyári napforduló ünnepe
 - Szent Iván napi szokások, énekek
 - gazdasági ünnepek, társas munkák
7. Őszi jeles napok

Az őszi jeles napokhoz, munkaalkalmakhoz kapcsolódó szokások:

- szüret,
- fonó, fonóbeli játékok
- tollfosztó, kukoricafosztó
- közösségi alkalmak: vásár, pásztorünnepek

8. Az emberi élet fordulói

- gyermek születése – hiedelmek és szokások
- keresztelő
- gyermekkor szokásai-gyereklakodalom
- leány-, legényélet különlegességei
- a lakodalmi szokások, jellegzetességek

9. Természeti megfigyelések

- a természet ismerete
- az időjárási megfigyelések
- a népi időjárás jóslások

Sporthoz köthető feladatok:

- népi játékok
- tevékenységhez köthető mozgások hasonlósága sportmozgásokkal (szüretszőlőtaposás, Szent Iván nap-tüzugrás, kiszebábú hordás, stb.)
- néptáncok
- püünkösödi királyválasztó erőpróbák (birkózás, military lovaglőverseny, dobások, bottal vívás)

Javasolt kiegészítő tevékenységek:





- néptáncok, népi játékok kipróbálása
- a különböző jeles napokhoz, ünnepi szokásokhoz kapcsolódó –köszöntő és színjátékszerű szokások elsajátítása, eljátszása, a szokás kellékeinek elkészítése
- a kalendáriumi szokásokhoz kapcsolódó tevékenységek végzése: termés- (lucabúza ültetés), férj- (András- napi böjtölés), időjárásjóslás (hagymakalendárium)
- jeles napok, ünnepi szokások tárgyai (hímes tojás készítése)
- régi fényképek gyűjtése, rajzok készítése kalendáriumi szokásokról, társas munkákról, közösségi alkalmakról.

FOGALMAK: ünnep, jeles nap, böjt, advent, köszöntő szokások, lucázás, kántálás, betlehemezés, bölcsőske, regöls, aprószentek napi vesszőzés, háromkirályjárás, iskolába toborzó szokások, böjti játékok, kiszehajtás, villózás, húsvét, zöldágjárás, komatálküldés, májusfaállítás, pünkösödölés, pünkösdikirályné-járás, nyári napforduló, kaláka, pásztorünnep, búcsú, gyereklakodalom, leányélet, legényélet, lakodalom

TEMATIKAI EGYSÉG: ÖRÖKSÉGÜNK, HAGYOMÁNYAINK, NAGYJAINK

Órakeret: 8 óra

Előzetes tudás: Magyarország tájai, környező országok, olimpiatörténeti alapismeretek

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Képesek legyenek a határon túli magyarlakta területek, illetve a magyar nyelvterület nagy néprajzi tájainak azonosítására a térképen. A nemzeti identitástudat erősítése, a magyar népszokások, hagyományok, mint kulturális értékek megismertetése. Az önálló ismeretszerzés igény kialakítása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

1. Magyarok a történelmi és a mai Magyarország területén.

A magyar nyelvterület néprajzi tájai, tájegységei, etnikai csoportjai, a





határainkon túl élő magyarok

- Dunántúl
- Észak-Magyarország
- Alföld
- nagytájakhoz tartozó határon túli tájak (Burgenland, Muravidék, Zoboralja, Mátyusföld, Bácska, Bánát, Kárpátalja)
- Erdély és Moldva.

A tájak:

- a környezet meghatározó szerepe, hatása a gazdálkodásra, a településszerkezetre, az építkezés módjára
- jellegzetes népviseletek
- kézműipari tevékenységek
- népdalok, a népköltészet fennmaradt alkotásai (mesék, mondák, regék)
- világörökségi helyek

2. Néprajzi tájak, tájegységek és etnikai csoportok hon- és népismereti, néprajzi jellemzői a Kárpát-medencében és Moldvában

- magyar nyelvterületen élő etnikai csoportok (palóc, matyó, kun, székely, stb.)
- népdalok
- néptáncok
- népművészet

a.) A hazánkban élő nemzetiségek

- német
- szlovák
- szerb
- horvát
- szlovén
- román
- roma
- nemzetiségek hagyományos foglalkozásai
- hagyományos kulturális szokásaik





b.) Magyarország az én hazám

- természeti kincsek
- nemzeti parkok
- néprajzi értékek
- világörökségek
- hungarikumok
- a magyarság nagyjai
- a magyar tudomány kiemelkedő személyiségei
- a magyar kultúra kiemelkedő személyiségei

Sporthoz köthető feladatok:

- hungarikumok-Puskás Ferenc, Széchenyi István (lósport, evezés-személyes világrekord)
- feltalálók (Kempelen Farkas, id.Rubik Ernő, Galamb József, Csonka János, stb.)
- világhírű sportolók
- tájegységek néptáncai
- nemzetiségek néptáncai
- tájegységek népi játécai, sportjai
- nemzetiségek népi játécai, sportjai

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- képek gyűjtése a megismert tájakra jellemző viseletekről, népi építészetéről, népművészetről, hagyományokról
- kutatás a nagy tájegységek területéhez köthető világörökségekről, magyar szellemi kulturális örökségekről, nemzeti parkokról
- a tanuló saját szülőföldjének megismerése meglévő helytörténeti irodalom feldolgozásával, gyűjtésekkel
- megismert helyi népszokások, népdalok, mesék, mondák közösség előtti bemutatása

FOGALMAK: néprajzi csoport, nemzetiség, néprajzi táj, határainkon túl élő magyarok, szórvány, nemzeti összetartozás, haza, hazaszeretet, hungarikum, világörökség





ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

Alakuljon ki egyéni, családi, közösségi és nemzeti azonosságtudatuk.

Ismerjék meg a szűkebb és tágabb környezetük természeti kincseit, néprajzi jellemzőit, hagyományait, fontos eseményeit.

Ismerjék meg a magyarság kiváló képviselőit, világörökségi helyszíneit, a hungarikumokat.

Legyen tisztában a népi hagyományos mozgásokkal, sportokkal, ismerjék a néptánc jelentőségét.

Ismerjék meg a jeles napok szokásait, népi tevékenységeit.

Alakuljon ki igényük az önálló ismeretszerzésre.





Önismeret/Drámajáték a 2020-as NAT alapján

7. osztály

AZ ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK ALAPJAI:

A Nemzeti Alaptanterv 2020 átalakítása következtében a sportiskolák új tárgyakat illesztettek be keretantervükbe. Az Önismeret/Drámajáték a korábbi küzdelem és játék folytatásaként kerül be a sportiskolai oktatás-nevelés menetébe. Ebben a tantárgyban túl kell lépnünk 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 megismert adottságaikat, képességeiket ki tudják bontakoztatni

A gyermeki énkép kialakításán túl az énkép és az énkozisztencia folyamatos fejlesztése.

A gyerekek legyenek tisztában céljaikkal, érdeklődési köreikkel, mérjék fel kitartásukat, akaraterejük mértékét, és ennek megfelelően vegyenek részt a közös tevékenységekben.

A gyerekek tudatosan használni tudják érzékszerveiket, az adott élethelyzettől függően.

A gyerekek mélyebb szintre jussanak önmaguk megismerésében, ismerjék meg saját vágyaikat, viselkedésük okait.

A gyerekek tudatosan vizsgálják, hogy viselkedésük összhangban áll-e céljaikkal, szándékaikkal.

A gyerekek tudatosan vizsgálják, 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 gondolkodásának fejlesztése.

A gyerekek beszédének, annak tisztaságának fejlesztése, kifejezőképességük csiszolása, kommunikációjuk magasabb szintre emelése.

A gyerekek testi, térbeli mozgásbiztonságának, idő és ritmus érzékének javítása.

A gyerekek élvezzék a játékokat, örömeiket leljék saját tevékenységükben és a társaikkal történő közös feladatmegoldásokban.

Kapcsolatkialakító képességük fejlődjön, lépjenek előre az együttműködés és társaik elfogadása terén.

AZ ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK TÁRGY OKTATÁSI MÓDSZEREI:

A tantárgy oktatási módszerei hasonlóságot mutatnak a régebbi sportiskolai kerettanterv küzdelem és játék tárgyának módszereivel, amelyek a tánc és dráma tárgy anyagára épültek. Az Önismeret/Drámajáték tárgyban az önmegismerés alapvető formái a kommunikáció különböző csatornáira épülnek. A verbális és nonverbális kommunikáció megismerése után a gyerekeknek tudatosan kell használniuk ezeket az eszközöket. 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 figyelmet, motivációt játékokkal, változatos feladatokkal, egyéb tartalmakkal. Használjunk digitális eszközöket, vetítsünk filmeket. 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 TÁRGY 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 szóveges tájékoztatást nyújtunk a gyerekeknek a sikereikről és jelezzük számukra a fejlesztendő területeket is.

AZ ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK MEGVALÓSÍTÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI:

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. Törekedjünk a problémák közös megoldására.

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.

Bízzunk 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:

- o magyar nyelv és irodalom



Hangképzés, beszéd, kommunikáció, irodalom megismerés, dráma, vígjáték

- matematika

Összeadások, kivonások, törtek, logikai feladatok végrehajtása

- biológia

Az emberi test, idegek, izmok, hangképzés, emberi és állati viselkedés

- földrajz

Országok elhelyezkedése, térlépismeret

- fizika

Testek mozgása, gravitáció, hatás-ellenhatás, tehetetlenség

- kémia

Kémiai alapismeretek

- idegen nyelv

Különböző országokban élő népek nyelve, kifejezések idegen nyelven

- történelem

Magyarország kultúrája, népszokásai, más népek szokásai, történelmi helyzetek különböző országokban

- vizuális kultúra

Kézzel készített, különböző eszközökkel végzett 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, illemszabályok

- ének-zene



Ritmuszgyakorlatok, hangképzés, érzékszervek használata, zene

o testnevelés

Mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok

7. évfolyam

Éves órakeret felosztása az Önismeret/Drámajáték tantárgyban 18 óra

Érzékelés - megjelenítés 4 óra

Társas kapcsolatok - tevékenységek 5 óra

Önkifejezés 4 óra

Megismerés – feldolgozás - befogadás 5 óra

Tematikai egység: Érzékelés-megjelenítés

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: ritmus megismerése, érzékszervek tudatos használata, zene és tánc megismerése

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerekek ismerkedjenek meg a tánc és a zene kapcsolatával. Legyenek tisztában a táncsal, mint kifejezési móddal.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

1. Táncok és táncfajták megismerése a különböző korokban.

A táncok csoportosítása több szempontból:

- a. táncolók kiléte (állat, ember)
- b. korok
- c. tájak





d. származás

e. cél

2. A tánc által kifejezett témák

A zene és a tánc kapcsolata

A táncoló személyek száma alapján történő elhelyezés

Társas kapcsolatok, tevékenységek a táncokban

3. Színpadi mozgások, színpadi helyzetgyakorlatok

Improvizatív feladatok eszköz nélkül és eszközökkel.

Ritmusjátékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: ritmus, zene, kifejezésmód, lépés, ugrás, társ, csoport

TEMATIKAI EGYSÉG: TÁRSAS KAPCSOLATOK TEVÉKENYSÉGEK

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: különböző kommunikációs formák használata

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Kommunikáció csatornáinak fejlesztése, a kreativitás, az egymáshoz való viszony magasabb szintre emelése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Improvizációs feladatok

Beugró- műsorszám megtekintése, utána eljátszása

- Instruálás
- Stop-trükk
- Váltóláz
- Zsebszöveg
- Bekérdező





- Ki vagyok én?
- Befutó
- 4 kérdés
- Fotóalbum
- Lasítás
- 1-2-3-4
- ABC

Sportjelenetek, szituációk, feladatok bekapcsolása a játékba.

Üzenetváltó játékok

Egyszerű és összetett kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FOGALMAK: kommunikáció, beszéd, irányítás, rögtönzés, kapcsolat, hangulat

TEMATIKAI EGYSÉG: ÖNKIFEJEZÉS

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: kreatív tevékenység, verbalitás,

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerekek tudják értelmezni a filmet, meg tudják fogalmazni gondolataikat, és kifejezésre tudják juttatni valamilyen formában.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Film megtekintése.

Ajánlott filmek:

Sok hűhó semmiért - Vigjáték/romantikus komédia

Rendező: Kenneth Branagh)

vagy Császárok Klubja - Dráma/történelmi film





Rendező: Michael Hoffmann)

Egyéb más film is választható a dráma, vagy a történelmi vígjáték, komédia kategóriában

A film időbeli és térbeli elhelyezése

A film megbeszélése

Bármilyen alkotás készítése az élményekből:

- Egyéni, páros és csoportos feladatok
- Improvizatív feladatok
- Kreatív alkotások

Alkotások tapasztalatainak megbeszélése

FOGALMAK: megfigyelés, értelmezés, együttműködés, alkotó munka, kifejezőképesség

TEMATIKAI EGYSÉG: MEGISMERÉS – FELDOLGOZÁS – BEFOGADÁS

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: alkalmazkodás, illeszkedés, változtatásra való képesség

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gyerekek képesek legyenek párhuzamot állítani a filmben tapasztaltak és saját sportkarrierjük között.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Sport témájú filmek megtekintése:

Tűzszekerek- Sportfilm/ Dráma

Rendező: Hugh Hudson

Carter edző - Sportfilm/ Dráma

Rendező: Thomas Carter

Egyéb más film is választható a sporttal kapcsolatos film kategóriában.





Filmek értékelése, megbeszélése különböző szempontok akapján:

- történelmi háttér
- valóság vagy kitaláció
- kapcsolat a sporttal
- zene
- személyek jellemfejlődése
- saját személyes tanulság
- ki, mit tud ebből kamatoztatni
- egyéb vélemények
- példakép lehetősége

stb.

FOGALMAK: érték, cél, küzdelem, következetesség, hit, bizalom

ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK AZ 7. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.

Alkotó részvétel a kreatív feladatokban.

Tudjon együttműködni társaival.

Legyen tisztában a zene és tánc kapcsolatával.

Értékelni tudja az általa látottakat.





OLIMPIAISMERET a 2020-as NAT alapján

5–6. évfolyam

A sport gyakorlása alapvető emberi jog. Minden természetes személyt megillet a sportolás joga a diszkrimináció bármely megnyilvánulási formája nélkül az Olimpiai szellemben, amely kölcsönös megértést követel meg a barátság, szolidaritás és tisztességes játék szellemében.

A köznevelési típusú sportiskolai kerettanterv szerint tanuló sportoló fiatalok számára elengedhetetlen, hogy a tudatos sportolóvá nevelés egyik eszközeként az életkori sajátosságoknak megfelelően tisztában legyenek és rendelkezzenek olyan ismeretekkel, amelyek a sport legmagasabb és legnemesebb játékaról; az olimpiáról szól.

Amennyiben egy idegen civilizáció képviselői keverednének planétánkra, hogy feltérképezzék a Földlakók szokásait, az olimpia mindenképpen legmeglepőbb felfedezéseik közé kerülne. Más példa szinte alig akad rá, hogy az ötkarikás játékokhoz hasonlóan bármi is ennyire mozgósítsa az országokat, népeket és a közvéleményt. Az olimpiai eszme lényege a világ fiataljainak békés sportversenyek segítségével történő nevelése, valamint az a meggyőződés, hogy az olimpiai játékokkal a sporton keresztül hozzá lehet járulni a népek közötti megbékéléshez. Az újkori olimpiai mozgalom már létrejöttékor igazi békeszolgálatnak tekintett e a munkáját, hiszen a becsületes, szabályos versengést és az ellenfelek tiszteletét írta zászlajára.

Az olimpizmus életfilozófiaként a test, az akarat és a szellem képességeit, mint egységes egészet fogja össze és dicsóíti. Egyesítve a sportot a kultúrával és neveléssel az olimpizmus olyan életforma kialakítására törekszik, amely a munkavégzés öröme, a példakép nevelési értékére, társadalmi felelősségvállalásra és az egyetemes erkölcsi alapelvek tiszteletére alapszik, és egyben utat mutat a sportoló fiatalok életszemléletének alakulásához, akaraterejének és személyiségének komplex fejlesztéséhez.

A megszerzett ismeretek ösztönzik és támogatják az erkölcs és a helyes irányítás előmozdítását a sportban, valamint a fiatalság nevelését a sporton





keresztül; a sportban rendelkezésre álló eszközeit a tisztességes játék (fair play) érvényesülésének és az erőszak tilalmának biztosítására szenteli. (*NOB küldetése)

Az olimpizmus célja, hogy a sportot az emberiség harmonikus fejlődésének a szolgálatába állítsa egy békés társadalom előmozdítása és az emberi méltóság megőrzése érdekében. (*Olimpizmus alapelvei)

Az olimpia jelmondata: „Citius. Altius. Fortius.” (Gyorsabban, magasabbra, erősebben!). Ez a sportolók számára kívánatos célok egy részét fejezi ki (a messzebbre, pontosabban, ügyesebben persze éppígy része lehetne), de arra is utal – s ez az igazi üzenete – hogy minden más szempont a háttérbe szorul, a játékok során csakis a sportolói erények számítanak. (Ezért állították azt az alapelvet is, hogy az olimpiai játékok során az egyéni vagy csapatsportágakban szereplő versenyzők között, és nem a nemzetek között folyik a verseny.

5-6. évfolyam

Az általános iskola felső tagozatának alsóbb évfolyamain tanuló sportoló fiatal kétszer féléves tanulási szakaszban ismerkedik az emberiség egyik legnemesebb játékával olimpiismeret tantárgy keretében. Minden sportoló álma, hogy az olimpiai játékokon a dobogó legmagasabb fokán állva, nemzetének himnusza csendüljön fel győzelmének tiszteletére. Ezért is fontos, hogy legyenek ismereteik arról, hogy mi az olimpia játékok lényege, milyen utat kell bejárni egy sportolónak ahhoz, hogy olimpikonná vagy bajnokká váljanak. Az olimpiismeret tantárgy keretében az életkori sajátosságok figyelembe vételével ismertetjük meg tanítványainkat az évszázadokon átívelő sport játékok keletkezésével, történetiségével, jelentőségével. Az időutazás során megismerkednek az olimpiai játékok kiemelkedő eseményeivel, bepillantást nyernek az ókor kezdetétől napjainkig tartó játékok szépségeibe, megismerhetik a játékok sporteszközeit, ruházatát, díjazását. A tematikai





egységek az évfolyamok sajátosságaihoz igazítva felcserélhetők, a tanulók igényeihez alkalmazkodva változtathatók.

A tantárgy élményközpontú tanulása során a tanulók bepillantást nyernek a sportvilág legrangosabb sporteseményére, megismerik saját tevékenységrendszerük lehetőségeit, sportbéli jövőképük alakulását, képet kapnak nemzetközi sportjátékok személyiségfejlesztő hatásairól, különböző új képességek, készségek kialakulása realizálódik.

Az önismeret és a személyiség fejlesztés kitűnő eszköze a példák és minták megmutatása, az együttműködés szabályainak elsajátíttatása, a kudarc és siker élményeinek feldolgozása, az akaraterővel, kitartással megvalósítható győzelem lehetősége az olimpiaismeret tantárgyként való tanulása-tanítása során.



TEMATIKAI EGYSÉG: KI? MIT? TUD? AZ OLIMPIÁRÓL

BEVEZETÉS AZ OLIMPIAI ISMERETEKBE

Órakeret: 2 óra

Előzetes tudás: A korábban szerzett ismeretek. Sportesemények, fórumok, sportágválasztók tapasztalatai

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Képalkotás az olimpiai mozgalomról

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Történelmi barangolás az olimpiai mozgalom kialakulásáról

FOGALMAK: Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok, újkor,

TEMATIKAI EGYSÉG: AZ ÓKORI OLIMPIAI JÁTÉKOK TÖRTÉNELMI EREDETE, LEFOLYÁSA, PROGRAMJA, VERSENYSZÁMAINAK MEGISMERÉSE

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: Szómagyarázat, történelmi ismeretek,

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: A játékok keletkezésének megismerése, a kor sajátosságainak felfedezése. Reprodukzív szövegalkotás adott témáról, ismeretszerzés, ismeretbővítés

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Az olimpiai mozgalom kialakulása

Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámai.

(Játékok, eszközök, ruházat, díjak)

FOGALMAK: Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok





TEMATIKAI EGYSÉG: AZ ÚJKORI OLIMPIAI MOZGALOM MEGALAKULÁSA, FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

Órakeret: 7 óra

Előzetes tudás: Az olimpia kialakulása, helyszíne, főbb eseményei

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Az olimpiai játékok életre hívása, Pierre de Coubertin szerepe és munkássága. Helyszínek, eredményesség, nyári-téli olimpiák

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

A modernkori olimpia kialakulása, fejlődéstörténete. Az újkori olimpiai mozgalom megalakulásának előzményei és folyamata

FOGALMAK: fejlődéstörténet, újkor, mozgalom

TEMATIKAI EGYSÉG: AZ OLIMPIAI MOZGALOM HAZAI ÉS NEMZETKÖZI SZERVEI

Órakeret: 3 óra

Előzetes tudás: Az olimpiamozgalom kialakulása. Szómagyarázat.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Bepillantás a modern olimpiai játékok szervezési feladatrendszerébe, a feladatot ellátó testületek munkáinak megismerése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Információk reprodukálása, önálló felidézése. Élményközpontú ábrázolás





FOGALMAK: Szervek, szervezetek, Magyar Olimpiai Bizottság, Nemzetközi Olimpiai Bizottság, feladatrendszer

TEMATIKAI EGYSÉG: AZ OLIMPIAI MOZGALOM SZIMBÓLUMAI

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: szóismeret, jelkép, összetartozás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Az olimpiai játékok során alkalmazott jelképek, szimbólumok egyetemes jelentőségének megismerése, jelentésük tartalmának ismerete.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Az olimpiai szimbólumok meghatározása, felismerése, használatának, alkalmazásának ismerete. Keletkezésük megismerése.

A szimbólumok jelentősége, jelentésük ismerete

FOGALMAK: olimpiai ötkarika olimpiai zászló, nyitóünnepség, záróünnepség, jelmondat, olimpiai eskü, olimpiai láng, olimpiai kabala, olimpiai jelvény, olimpiai himnusz

TEMATIKAI EGYSÉG: OLIMPIAI SPORTÁGAK

Órakeret 8 óra

Előzetes tudás: A mindennapi életben megtapasztalt és megismert sportágak.





A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Fogalom meghatározás, időszakok ismerete, olimpiai sportágak megismerése, törölt sportágak megismerése, elfogadott sportágak, jelenlegi sportágak.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

A tematikus egysége feldolgozása lehetőséget biztosít az olimpiák időszaki megismerésére, megismeri és felismeri a különböző olimpiai sportágak legjellemzőbb ismérveit, eszközeit, ruházatát. Szabályismeret tudatosítása, szabálykövetés. együttműködési képességek fejlesztése.

FOGALMAK: versenyszám, szakág, szövetség, MOB, NOB, nyári olimpia, téli olimpia

TEMATIKAI EGYSÉG: EREDMÉNYESSÉGI MUTATÓK

HAZAI ÉS NEMZETKÖZI KITEKINTÉS

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: Sportversenyek egyéni megtapasztalása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A hazai és nemzetközi események, eredmények megismertetése, megismerése, összehasonlítása. Helyünk és szerepünk a világban sport szempontú megközelítése. Magyarország legeredményesebb olimpiáinak megismerése. Éremtáblázatok megtekintése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Magyarország legeredményesebb sportolójának megismerése. A sportágak és sporttevékenységek megismerése. Kitekintés az olimpiai eredményességi mutatókra. A sport összetartó erejének megismertetése. Összehasonlítások, elemzések, játékok megtekintése.





FOGALMAK: eredményesség, kitekintés, összehasonlítás, éremtáblázat, elemzés

TEMATIKAI EGYSÉG: OLIMPIAI JÁTÉKOK A GYAKORLATBAN

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: A megszerzett ismeretek felelevenítése

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A sportjátékok örömeinek megélése. A közösen végzett munka öröme. A munka és a játék kapcsolódása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK:

A sportjátékok bemutatása, eszköz használat, korstílus megismerése, szokásrendszer alkalmazása, győzelem-vereség feldolgozása, egyéni és csapat versenyek keretében,

Az olimpiaismeret a sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része.

A tantárgy lehetőséget biztosít a sportoló önmaga jobb megismerésére;, mely tudás birtokában képessé válhat az eredmény centrikus versenyzésre és edzéstevékenységre.

A sportoló megtanulja a sportpályán és az életben is helyes interperszonális kapcsolatok kialakítását.





Az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlődik.

Az oktatási –nevelési folyamat végére a sportoló fiatal megismeri az olimpiai játékok lényegi sajátosságait mely nagy hatással bír sportolói tevékenységrendszerének tudatosabb gyakorlására, személyiség fejlődésére.





DRÁMA ÉS SZÍNHÁZ a 2020-as NAT alapján

8. évfolyam

A tantárgy a köznevelési típusú sportiskolai kerettantervben a nyolcadik évfolyamon heti egy órában jelentkező tantárgy.

A dráma- és színház célja az élményen keresztül történő megértés, valamint a kommunikáció, a kooperáció, a kreativitás fejlesztése.

A dráma és színház a közös, aktív tevékenységek élménye révén segíti elő a sportoló tanulók alkotó- és kapcsolatteremtő készségének kibontakozását, összpontosított, megtervezett munkára szoktatását, testi-térbeli biztonságának javulását, idő- és ritmusérzékének fejlődését. Hozzájárul mozgásuk harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását, segíti őket az oldottabb és könnyebb kapcsolatépítésben és az önkifejezésben. Különösen alkalmas a fogékonyság, a fantázia, a koncentráció, valamint a tolerancia és az együttműködés fejlesztésére. A tanulói tevékenységek a gondolatok és érzelmek kifejezését, a drámai és színházi kifejezések formai megértését szolgálják.

Tantárgyunk a sportiskolai kerettantervben sajátos funkcióval bír a sportiskolai tanulási- személyiségfejlesztési folyamatban. A dráma a cselekvés, az akciók, a konfliktusok és a konfliktusok megoldásának, a katarzisanak a művészete, ezt „játsszák” az emberiség kezdetei óta a színpadon, a játéktéren, a dráma ebben rokon az erőpróbákat jelentő sportban. A konfliktustűrés, konfliktuskezelés, az erőpróbákban való helytállás, a sportszerű kommunikáció fontos személyiségjegyeinek fejlesztéséhez kíván tárgyunk hozzájárulni.

A majdani sportember számára különösen fontos, hogy a ritmus, a mozgás világában otthonosan érezze magát, hiszen megannyi sportfeladat teljesítését e képesség kellő fejlettsége megkönnyíti. Ugyanígy súlyt helyezünk arra, hogy a sporttal járó küzdelem élményét, a konfliktusokat az esztétikai élmények gazdagsága segítse hatékonyan, építő, kreatív módon feldolgozni.





A dráma és színház eszközeinek megismerése és kreatív alkalmazása segíti a tanulók személyes megnyilvánulását, az önbizalom megteremtését, kapcsolatteremtő képességének kibontakoztatását. Szolgálja a tanulók beszédfejlesztését, mozgásfejlesztését, önkifejezését, ön- és társismeretének gazdagodását. Szerepet játszik a koncentráció, a figyelemösszpontosítás, a térbeli tájékozódás, az érzékelés fejlesztésében, az együttműködési készség kialakításában.

A dramatikus tevékenységekben, a játékokban, a problémaközpontú tematikus foglalkozásokban való cselekvő részvétel során megélt egyéni és közösségi élményeken keresztül fejlődnek a tanulók alkotó és befogadó, valamint kommunikációs és szocializációs készségei, képességei.

A tárgy fejlesztési feladatai és ismeretei elsősorban tevékenységközpontú, komplex gyakorlati képzés során sajátíthatók el. Ezért a tematikai egységekhez időkeretek csak ajánlatként határozhatók meg. A feltüntetett témakörök és fejlesztési feladatok megjelenése átfedi egymást, a tagolás csak a könnyebb áttekinthetőséget szolgálja, a tanterv óraszámajánlásai az éves óraszám vonatkozásában nyújtanak tájékoztatást. A kerettanterv összességében az adott iskolaszakaszokra fogalmazza meg a fejlesztési feladatokat és ismereteket a hozzárendelt óraszámokkal. A témakörök, illetve a fejlesztési feladatok és ismeretek nem sorrendben, hanem a korosztály és a csoport adottságainak, képzettségének megfelelően, a szaktanár döntése alapján, akár integrált formában, ugyanazon tevékenységek keretében is feldolgozhatóak; egy fejlesztési feladat pedig több tevékenység során is vizsgálható.

8. évfolyam

A tantárgy célja a közösség előtti szerepvállalás természetessé tétele, ösztönzése. Az emberi-társadalmi megfigyelőképesség fejlesztése. A tárgyi tudás növelése. A művészeti nevelés különböző területein a tanulók sikerélményhez juttatása. További fontos cél a figyelemfelhívás a műveltségi részterület elemeinek fontosságára és szépségére. A tárgy oktatása segítheti





más műveltségi területek tanítását, lehetőséget ad ezekkel a tárgyakkal való együttműködésre. A kerettanterv törzsanyaga 100%-os lefedettségű.

TEMATIKAI EGYSÉG: SZABÁLYJÁTÉKOK, NÉPI JÁTÉKOK

Órakeret: 7 óra

Előzetes tudás: Fejlett fantázia és kreativitás. Örömteli részvétel a különböző készségfejlesztő gyakorlatokban, a közös dramatizálás játékaiban, az elemző beszélgetésekben.

Tanulási eredmények: felfedezi a tér, az idő, a tempó, a ritmus sajátosságait és összefüggéseit; megfigyeli, azonosítja és értelmezi a tárgyi világ jelenségeit; felidézi a látott, hallott, érzékelt, verbális, vokális, vizuális, kinetikus hatásokat; kitalál és alkalmaz elképzelt verbális, vokális, vizuális, kinetikus hatásokat; tudatosan irányítja és összpontosítja figyelmét a környezete jelenségeire; koncentrált figyelemmel végzi a játékszabályok adta keretek között tevékenységeit; megfigyeli, azonosítja és értelmezi a környezetéből érkező hatásokra adott saját válaszait; értelmezi önmagát a csoport részeként, illetve a csoportos tevékenység alkotó közreműködőjeként.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Beszéd- és légzéstechnikai gyakorlatok (a hangsúly-, a beszédtempó- és a hangmagasságváltásra épülő gyakorlatok). A látott, hallott, érzékelt verbális, vokális, vizuális, kinetikus hatások felidézése. Koncentrációs és lazítógyakorlatok az ismert gyakorlatok formai nehezítésével, illetve új gyakorlatok megismerésével. A figyelem összpontosítása és tudatos irányítása a környezet jelenségeire. Térérzékelést, tájékozódást, koordinációt, egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatok. A tér, az idő, a tempó, a ritmus sajátosságainak és összefüggéseinek felfedezése. Csoportépítő játékok.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:





- A kifejező közlés technikai alapjainak elsajátítása – artikulációs gyakorlatok, tempó-, hangsúly- és hanglejtésgyakorlatok (pl. beszédre készítő játékok, hanggyakorlatok).
- Beszédgyakorlatok szavakkal, szókapcsolatokkal, mondatokkal; beszédgyakorlatok egyszerű, könnyen tanulható szövegekkel.
- Nem verbális kommunikációs játékok: beszéd nélküli gyakorlatok egész csoportban különféle kommunikációs helyzetekben, kis csoportokban és párosával.
- Koncentrációs gyakorlatok a figyelem irányítására, a mozgás koordinációjára, az együttműködésre, az egymáshoz igazodásra csoportos és páros formákban.
- A térérzékelést, a térbeli tájékozódást, a mozgáskoordinációt fejlesztő egyszerűbb gyakorlatok. Az egész csoport együttműködését igénylő játékok.

FOGALMAK: beszédtechnika, légzéstechnika, hangerő, hangmagasság, hangterjedelem, hangszín, hanglejtés, beszédtempó, beszédritmus, szünettartás, testtartás, gesztus, mimika, tekintet, koncentráció, lazítás, egyensúly, koordináció, térhasználat, együttműködés

TEMATIKAI EGYSÉG: DRAMATIKUS JÁTÉKOK (SZÖVEGGEL, HANGGAL, BÁBBAL, ZENÉVEL, MOZGÁSSAL, TÁNCAL)

Órakeret 4 óra

Előzetes tudás: együttműködési képesség a kapcsolatok létrehozásában és fenntartásában, az egymásra figyelés tekintetében.

Tanulási eredmények: az együttműködésre és a konszenzus kialakítására irányuló gyakorlat alkalmazása; a verbális és nonverbális kifejezés eszköztárának tudatos használata; a tárgyi világ kínálta eszközök felfedezése, ezek művészi formáinak megismerése (pl. a bábót és a maszkot); használja a tér sajátosságaiban rejlő lehetőségeket; felfedezi a feszültség élményét és





szerepét a dramatikus tevékenységekben; felismeri a helyzetek feldolgozása során a szerkesztésben rejlő lehetőségeket

A tematikus egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Az együttműködésre és a konszenzus kialakítására irányuló gyakorlat fejlesztése. A verbális és nonverbális kifejezés eszközeinek adekvát módon történő alkalmazása. A tér sajátosságaiban rejlő lehetőségek figyelembevétele a dramatikus játékokban. A tárgyi világ kínálta eszközök, és ezek művészi formáinak (pl. a báb és a maszk) alkalmazása a dramatikus játékok során. A feszültség élményének és szerepének felfedezése a dramatikus tevékenységben. Kommunikációs játékok. Interakciós játékok

JAVASOLT TEVÉKENYSÉG:

- Csoporton belüli kommunikációt és együttműködést erősítő játékok
- Megadott témára, címre alkotott állóképek, képsorozatok
- Egyszerű szituációk megjelenítése különféle eszközrendszerek használatával (pl. némajáték, számsorok, halandzsa)
- Bábos, maszkos formák használata a szerepbelépés elősegítésére, illetve a játéklehetőségek kitágítására

FOGALMAK: drámajáték, kommunikáció, interakció

TEMATIKAI EGYSÉG: RÖGTÖNZÉS

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: Egymásra figyelés, együttműködés

Tanulási eredmények: az alkotótevékenység során használja a megismert kifejezési formákat; felfedezi a szerepbe lépésben és az együttjátszásban rejlő lehetőségeket; felismeri és alapszinten alkalmazza a kapcsolat létrehozásának és fenntartásának technikáit az improvizációs képességek fejlődése

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: A szerepbe lépésben és az együttjátszásban rejlő lehetőségek felfedezése. A kapcsolat





létrehozási és fenntartási technikáinak alapszinten történő alkalmazása. Rögtönzések gyakorlatok közösen egyeztetett karakterek szerepeltetésével. Rögtönzés közösen választott témára, a tanár által megadott szervezési formában. A rögtönzés értelmezése, megvitatása

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- Csoportos játék és megjelenítés:
- Kísérő információk akaratlanul: beleegyezés szóval és bólintással, csodálkozó indulatszó és hátrahőkölés.
- Rögtönzés és együttműködés:
- Mozgáselemek, mozgásfolyamat játékkontaktussal: jellegzetes járás (a muszklis/karatés, a bohém, a katonás, a komédiás/jópofa, a hivalkodó, stb.), behatárolt térben egymással is kommunikálva közlekednek (bogaras természettudósok, sztárok és hódolóik, Rögtönzés a tanár által megadott témák vagy fogalmak alapján)
- Rögtönzés a tanulók által közösen kidolgozott cselekményvázra (jelenetvázra) építve
- Szituációs játékok a szereplők jellegzetes vonásainak megadásával, befejezetlen történetre
- Nem verbális kifejezőeszközökre építő rögtönzések (pl. témára, fogalomra, mozdulatra, hangeffektusokra, tárgyakkal)
- Feszültség teli hétköznapi helyzetek megjelenítése és közös értelmezése; a szereplők cselekvési lehetőségeinek keresése (célok, szándékok, gátak vizsgálata)
- Rögtönzés a megismert kifejezési formák alkalmazásával

FOGALMAK: információ, mozgáselem, rögtönzés, effekt. szituációk alapelemei, szerep, szerepbe lépés, típusok ábrázolása

TEMATIKAI EGYSÉG: SAJÁT TÖRTÉNETEK FELDOLGOZÁSA



Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a tanulók.

Tanulási eredmények: megkülönbözteti és alapszinten alkalmazza a dramaturgiai alapfogalmakat; értelmezi a megélt, a látott – hallott – olvasott, a kitalált történeteket a különböző dramatikus tevékenységek révén; felismeri és megvizsgálja a problémahelyzeteket és azok lehetséges megoldási alternatíváit; alkalmazza a tanult dramatikus technikákat a helyzetek megjelenítésében.

A tematikus egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Történetek (látott, hallott, olvasott, a tanár által hozott, a tanulók élményeiből építkező) dramatikus feldolgozása

A kiscsoportos dramatikus tevékenységben a vizsgált tartalmakhoz a tanulók önálló döntései alapján formai megoldások társítása. Történetek, élmények dramatikus feltárása során a tanár és a tanulók által közösen választott bábos, zenés vagy mozgásos elemek alkalmazása. Történetek, döntési helyzetek értelmezése, megvitatása

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- Spontán beszédre készítő gyakorlatok (pl. közös mondandó, történetgazda)
- Feszültség teli jelenetek felidézése kiscsoportos rögtönzések formájában
- Közös történetalkotás feszültség teli jelenetekre építve
- Analóg történetek alkotása, analóg helyzetek dramatikus feldolgozása
- A távolítás egyéb technikáinak alkalmazása (pl. a megfordítás vagy a szerepcsere lehetőségeinek alkalmazása)
- A szereplő sokszorozása adta lehetőségek kibontása, alkalmazása (pl. a szereplő és a belső hangok külön választása)
- Távolítás más művészeti területek formanyelvének alkalmazásával

FOGALMAK: forma és tartalom, feszültség, hatás, döntési helyzet forgatókönyv, tánctípus, táncstílus.





TEMATIKAI EGYSÉG: MŰALKOTÁSOK FELDOLGOZÁSA

Órakeret: 3 óra

Előzetes tudás: A verbális és nonverbális kifejezőeszközök egyre tudatosabb használata, műelemzés, műolvasói ismeretek.

Tanulási eredmények: értelmezi a megélt, a látott – hallott - olvasott, a kitalált történeteket a különböző dramatikus tevékenységek révén; felismeri és megvizsgálja a problémahelyzeteket és azok lehetséges megoldási alternatíváit.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai,céljai: A látott - hallott - olvasott történetek különböző dramatikus tevékenységekkel történő értelmezése. Irodalmi művekben megjelenő döntési helyzetek elemzése, feldolgozása dramatikus tevékenységekkel (pl. balladák, mesék, elbeszélő költemények, mítoszok, mondák, kortárs irodalmi alkotások, a tanulókat érdeklő konfliktushelyzetek, emberi problémák alapján). Az irodalmi művekben megjelenő döntési helyzetek lehetséges megoldási alternatíváinak felismerése és vizsgálata különféle dramatikus tevékenységekkel. Dramatikus improvizációk irodalmi művek vagy (nép) hagyomány felhasználásával. Különböző irodalmi vagy művészeti alkotások (pl. zene, képzőművészet, film, fotó, iparművészet) játékon, megjelenítésen keresztül történő megközelítése.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- Ritmusjátékok a műelemzésben
- Különböző művészeti alkotások maszkos, bábos és/vagy mozgásos, táncos dramatikus tevékenységekkel történő megközelítése
- Különböző karakterek kifejezése, jellemzése mozgással, tánccal
- Művészi szövegrészletek, a (nép)hagyomány szövegeinek és/vagy más elemeinek felhasználása különböző dramatikus tevékenységekben





FOGALMAK: dramatikus tevékenység, fény-árnyék, hangsúlyos pontok, kontraszt, forma, méretarány, ritmus a művészetben, tempó, harmónia, diszharmónia

TEMATIKAI EGYSÉG: DRAMATURGIAI ALAPFOGALMAK

Órakeret 3 óra

Előzetes tudás

Tanulási eredmények: megkülönbözteti és alapszinten alkalmazza a dramaturgiai alapfogalmakat; felismeri és azonosítja a dramatikus szituációk jellemzőit (szereplők, viszonyrendszer, cél, szándék, akarat, konfliktus, feloldás).

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: A szerep alapelemeinek (funkció, karakter, viszonyok) felismerése és alkalmazása dramatikus játékok során. A cselekmény alapelemeinek (téma, történet, cselekmény, esemény) felismerése és alkalmazása dramatikus játékok során. A dramatikus szituációk alapelemeinek (szereplők, hely, idő, viszonyrendszer, probléma) felismerése és azonosítása

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- Szerepjátékok megadott dramaturgiai szerkezetekre
- Közös történetépítés dramatikus eszközökkel
- A felépített és megjelenített történetek dramaturgiai szempontú elemzése

FOGALMAK: szerep, funkció, karakter, viszony, téma, történet, cselekmény, cselekményszál, esemény

TEMATIKAI EGYSÉG: A SZÍNHÁZ KIFEJEZŐESZKÖZEI (SZÖVEG, HANG, BÁB, ZENE, MOZGÁS, TÁNC)





Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: Az alapvető fogalmak megfelelő használata.

Tanulási eredmények: felfedezi a kommunikációs jelek jelentéshordozó és jelentésteremtő erejét; felismeri és azonosítja a dráma és a színház formanyelvi sajátosságait a látott előadásokban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: A szöveg megjelenési formái a színpadon. A kommunikációs jelek jelentéshordozó és jelentésteremtő erejének felismerése. A színház akusztikus kifejezőeszközei (élő zene, zörej stb.). A színházi vizualitás eszközei (díszlet, jelmez, fény stb.). Bábhasználat, bábszínház. Mozgás és tánc a színpadon

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

Csoportos játék és megjelenítés:

- Mozgásdinamika: tempóváltások, mozgásszünet, csoportos mozgás megszabott térben (öregedünk-fiatalodunk, fáradunk-felfrissülünk).
- Rögtönzés és együttműködés:
- Improvizáció közösen választott téma, fogalom vagy egyéni érzés, élmény kifejezésére.
- A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:
- Alapvető színházi műfajok megkülönböztetése és felismerése.
- Színházi munkaterületek és technika megismerése.
- Történetek feldolgozása:
- Történetek, élmények feldolgozása különböző tánc- és mozgástechnikai elemek alkalmazásával.
- Megismerő- és befogadóképesség:
- Alakoskodó, illetve dramatikus szokások megismerése a farsang és a karnevál eseményein keresztül.
- Hangra, zörejre, ritmusra, zenére épülő dramatikus tevékenységek
- Kísérletezés a színházi vizualitás eszközeivel dramatikus tevékenységek során





- Dramatikus tevékenységek berendezési tárgyakkal, kellék- és jelmezhasználattal
- Kapcsolatfelvétel, dialógus, monológ szöveges, mozgásos, táncos, maszkos, bábos tevékenységekben
- A színházi kifejezőeszközök használatának értelmezése – kis- és nagycsoportos formákban és/vagy dramatikus tevékenységekben

FOGALMAK: dialógus, monológ, élő zene, hangeffekt, díszlet, jelmez, fényeffekt, báb, maszk, árnyjáték

TEMATIKAI EGYSÉG: SZÍNHÁZI MŰFAJOK, STÍLUSOK

Órakeret: 3 óra

Előzetes tudás: Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a tanulók.

Tanulási eredmények: felismeri és azonosítja a dráma és a színház formanyelvi sajátosságait a látott előadásokban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Alapvető színpadi műfajok felismerése és megkülönböztetése. Alapvető színpadi műfajok jellemző jegyeinek elkülönítése és egyes elemeinek alkalmazása saját játékokban. A színházi előadások formanyelvi jellemzőinek felismerése és azonosítása a látott előadásokban. Egyszerűbb stílusgyakorlatok

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- A komikus jelenetek jellemzőinek vizsgálata dramatikus tevékenységekkel
- A zene, az ének színpadi alkalmazásának lehetőségei dramatikus tevékenységekben, és ennek megfigyelése színpadi munkában
- Szöveges, mozgásos, bábos stílusgyakorlatok
- Paródia-játékok a megismert műfajokhoz és stílusokhoz





- A színházi műfajok, stílusok értelmezése – kis- és nagycsoportos formákban és/vagy dramatikus tevékenységekben

FOGALMAK: tragédia, komédia, vígjáték, bohózat, színmű, opera, táncjáték, stílus

TEMATIKAI EGYSÉG: SZÍNHÁZI ELŐADÁS MEGTEKINTÉSE

Órakeret: 3 óra

Előzetes tudás: közös élményen alapuló, kulturális és művészeti ismeretek

Tanulási eredmények: felfedezi a színházi kommunikáció erejét; felismeri a színházi élmény fontosságát; a színházi előadást a dramatikus tevékenységek kiindulópontjául is használja.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai: Alkotó részvétel a különböző irodalmi vagy művészeti játékon, megjelenítésen keresztül történő feldolgozásában. Az alkotó részvétel révén az ön- és társismeret fejlesztése. Előadástípusok és műfajok alapvető jellemzőinek felismerése. A tanár és a tanulók által közösen választott típusú és műfajú színházi előadás megtekintése. A színházi kommunikáció erejének felfedezése. A színházi élmény fontosságának felismerése. Élmények megfogalmazása irányított beszélgetés keretében. Élmények feldolgozása dramatikus tevékenységformák segítségével. A színház közösségi feladatai, funkciói.

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- A közösen látott előadás megbeszélése, megvitatása, értelmezése – kis- és nagycsoportos formákban és/vagy dramatikus tevékenységekben
- A színpad összetett hatásrendszerének vizsgálata
- A szereplők és a történet színpadi ábrázolásának értelmezése
- A színpadi térformáknak és használatuk következményeinek vizsgálata





- A zene, a mozgás és a tánc színpadi szerepének, hatásának értelmezése

FOGALMAK: színjáték, színpad, színész, néző, szervezési feladatok

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI AZ ÉVFOLYAM VÉGÉN:

Ismeri és alkalmazza a különböző verbális és nonverbális kommunikációs eszközöket.

Ismeri és alkalmazza a dráma és színház kifejezés formát.

Aktívan vesz részt többféle dramatikus tevékenységben, .tanári irányítással, önállóan, társaikkal való együttműködésben

Saját gondolatot, témát, üzenetet fogalmaz meg adott témához alkalmasnak ítélt dramatikus közlésformában.

Megfogalmazza egy színházi előadás kapcsán véleményét, élményeit, gondolatait.

Sportolói tevékenységrendszerébe beépíti és alkalmazza a kommunikáció, a kapcsolatteremtés, együttműködés tanult elemeit





TANULÁSMÓDSZERTAN a 2020-as NAT alapján

5. évfolyam

A tanulási folyamat születésünktől kezdve egész életünket végigkíséri, melynek környezete és körülményei életünk során gyakran változnak. De tanulni is tanulni kell! A tanuláson a mindennapi életben elsősorban az ismeretek elsajátítását, a tudás megszerzését értjük. A tanulás nem formális keretektől kezdődik, attól kezdve, hogy tudatosan kezdjük szemlélni a világot, majd nagymértékben intézményesített, iskolai keretek között történik.

A tanulás tanításának elsődleges célja, hogy az egyéni képességek, készségek figyelembe vételével és fejlesztésével képessé tegyük tanítványainkat a 21. században elvárható tudástartalom megszerzésére, a tengernyi információhalmazban történő eligazodásra, a lényeg, a fontos, a szükséges ismeretanyag kiválasztására, a folyamatos, élethosszig tartó tanulás alapjainak megismertetésére, az új helyzetekhez, elvárásokhoz történő igazodásra, az információforrások megismerésére, kezelésére, használatára.

A tanulás megtanítása elsősorban az iskola kötelessége és felelőssége, mely sokrétű és összetett feladatot jelent a pedagógusok számára. A legfontosabb tennivalók közé tartozik a tanulási folyamat során a tanulói motiváció kialakítása és fenntartása a tudás megszerzése céljából. A tanulás hatékonyságának szempontjából meghatározó fontosságú a tanulói érdeklődés felkeltése és megtartása egy-egy tantárgy tanulása-tanítása során.

A tanulás tanítása tantárgyközi, hiszen a megtanult, elsajátított, begyakorolt módszerek, stratégiák, az egyéni tanulási szokásokhoz igazodva valamennyi tantárgy tanulásánál jelen vannak, segítséget nyújtanak.

A tantárgy tanulásának célja az önálló, hatékony, gondolkodáson alapuló tanulási folyamatra nevelés, a későbbi munkaerőpiacon történő megfeleléshez szükséges kompetenciák kialakítása.





Olyan hatékony tanulási attitűd létrehozása a feladat, amely képessé teszi tanítványainkat a kitartó tanulási munka megvalósítására, egyéni lehetőségeik, szükségleteik, erősségek, gyengeségek figyelembe vételével, de azok maximális kihasználásával, fejlesztésével.

A hatékony és önálló tanulás megvalósítása érdekében képessé kell tenni tanítványainkat mind az egyéni, mind a különböző társas munkaformák során történő együttműködési készség kialakítására.

A tanulás tanításának megvalósítása az egyéni képességekhez igazodó, differenciált, tevékenykedtető munkaformák előtérbe helyezésével érhető el az intézményesített nevelés-oktatás során.

5. évfolyam

Az általános iskolában bekövetkező tagozati váltás több tekintetben okozhat nehézséget a tanulóknak. A felső tagozatban szembesülnek először azzal a ténnyel, hogy sokkal több tanár tanítja őket, mint azt korábban megszokták. Több tantárgyat tanulnak, nagyobb elvárásoknak kell megfelelniük mind a tanulás, mind a sportteljesítmények vonatkozásában. Az alsó tagozatos évekhez képest önállóbban kell a mindennapokat felépíteni.

A tantárgy eredményes tanulása során a tanulók megismerik saját pszichikai feltételeiket, különböző képességek fejlesztésével megtanulják a hatékony és eredményes tanulási stratégiákat, módokat, amelyek segítenek a tanulási nehézségek leküzdésében, hogy minden tanuló képességei legjavát nyújthassa. A tanulásmódszertan a törzsanyag 100%-os lefedettségét biztosítja.

Összes óraszám: 36 óra





TEMATIKAI EGYSÉG: A TANULÁSRÓL

TANULÁSI SZOKÁSOK

Órakeret: 3 óra

Előzetes tudás: A korábbi évfolyamok tanulási tapasztalatai, az ismeretszerzés megtapasztalt módozatai.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Tanulási szokásrendszer kialakítása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- A tanulás fogalma és fajtái.
- A tanuláshoz való viszony.
- A tanulás belső feltételei.
- A tanulás külső feltételei.
- Reális énkép kialakítása.

Egyéni képességekhez igazodó tanulási szokásrendszer kiépítése.

FOGALMAK: Tanulási folyamat, önállóság, hatékonyság, önismeret, ismeretszerzés, alkalmazás.

TEMATIKAI EGYSÉG: TANULÁS AZ ISKOLÁBAN

TANULÁSSZERVEZÉSI MÓDSZEREK MEGISMERÉSE

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: Az elmúlt tanévek során megismert és alkalmazott tanulásszervezési munkaformák.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Tanulói munkaformák bővítése, gyakorlása, ezek során az együttműködés fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Ismert munkaformák gyakorlása.
- Új munkaformák megismerése.





- A különböző munkaformák megismerésével és alkalmazásával az együttműködés gyakorlása.

FOGALMAK: Frontális munka, páros munka, tanulópár, csoportmunka, egyéni munka, kooperatív munka.

TEMATIKAI EGYSÉG: TANULÁSI MOTIVÁCIÓK

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: A tanulásról alkotott egyéni vélemények.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Tanulási tevékenységre ösztönzés, a motiváltság erősítése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- A tanulás és a motiváció kapcsolata.
- A motiváció szintjei.
- Tanulási motiváció.
- A tanulási motivációk egyéni megismerése, értelmezése, tanulási folyamatba történő beépítése.

FOGALMAK: Motiváció, beépült belső motiváció, belső tanulási motiváció, külső tanulási motiváció, presztízsmotiváció, motiváltság.

TEMATIKAI EGYSÉG: AZ ÖNÁLLÓ TANULÁS

A TANULÁS TUDATOS TERVEZÉSE

Órakeret: 5 óra

Előzetes tudás: Az egyénileg kialakított tanulási metódus.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Önállóságra, tudatosságra nevelés.





ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Tanulási idő.
- A tanulás helye.
- A tanulandó tantárgyak sorrendje.
- Napirend készítése.
- A tanulás mint a tudáshoz vezető út lépéseinek megismerése, alkalmazása.

FOGALMAK: Tudatosság, önállóság, tervezés, tanulási stílus.

TEMATIKAI EGYSÉG: TANULÁSI KÉPESSÉGEK

Órakeret: 7 óra

Előzetes tudás: Az elmúlt időszak tanulási képességeinek felidézése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A tanulás szempontjából legfontosabb képességek fejlesztése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Figyelem.
- Emlékezet.
- Bevésés.
- Megőrzés.
- Felidézés.
- A memória.
- A kreativitás.
- Gondolkodás.
- A tanulási képességek játékos és tudatos fejlesztése.

FOGALMAK: Figyelem, emlékezet, memória, kreativitás, gondolkodás.





TEMATIKAI EGYSÉG: TANULÁSI STRATÉGIÁK, TANULÁSI TECHNIKÁK

JELENTŐS TEVÉKENYSÉGEK HATÉKONY VÉGZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES TERVEZÉS, IRÁNYÍTÁS

Órakeret: 7 óra

Előzetes tudás: Egyéni tapasztalatok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Tanulási módszerbörze.
- Gyakorlattípusok a tanulási stratégiák fejlesztéséhez.
- Az egyéni képességekhez igazodó tanulási stratégia megismertetése és alkalmazása.

FOGALMAK: Stratégia, jegyzetelés, tanulási módszer, tanulási technika, tanulási stílus.

TEMATIKAI EGYSÉG: NYELVMŰVELÉS, BESZÉDTECHNIKA

AZ EMBERI MEGNYILVÁNULÁS EGYIK FORMÁJA, A BESZÉD FONTOSSÁGÁNAK ISMERETE

Órakeret: 4 óra

Előzetes tudás: Magyar nyelven történő megnyilatkozások.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A gondolatok helyes beszédtechnikai ismeretek elsajátításával történő tolmácsolása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

- Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok.
- Helyesejtési gyakorlatok.
- Szókincsfejlesztő gyakorlatok.





- A beszédlelés és a helyesejtés szabályainak alkalmazása.

FOGALMAK: Légzéstechnika, hangképzés, beszédtechnika, artikuláció, helyesejtés, szókincsfejlesztés, hangsúlyozás, intonáció.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN:

A tanuló képes önállóan, életkorának megfelelően egyéni tervezéssel tanulni, önellenőrzést végezni. A tanulási folyamat során képes a számára legmegfelelőbb tanulási stratégiát, a leghatékonyabb tanulási módszereket alkalmazni. Gondolatatait világosan, egyértelműen fogalmazza meg, ismeri és alkalmazza a kommunikációs szabályokat. Együttműködő. Írásképe rendezett.





SPORTEGÉSZSÉGTAN- SPORTETIKA a 2020-as NAT alapján

7-8. évfolyam

ALAPELVEK, CÉLOK:

A *Sportegészségtan- Sportetika*, mint a sportiskolákban bevezetésre kerülő szaktantárgy az általános iskolai etika/hit és erkölcstan, természettudomány, biológia, fizika, kémia, továbbá a testnevelés órákon megalapozott elméleti és gyakorlati, valamint erkölcsi nevelésre épül. Ezt a szaktantárgyat 7. és 8. évfolyamon, heti 0,5 órában tanítják.

A sportoló gyermekek fejlesztése során már egészen korán, a sportoktatással párhuzamosan elkezdődik a fizikai és szellemi egészségre és az erkölcsi nevelésre irányuló oktatás. A gyerekek a sportiskolák tagozatos osztályaiban megismerkedhetnek a sportegészségtan- sportetika tárgykörével, ahol órai beszélgetésekre, szaksajtóra, videókra, prezentációkra építkezve a sportélet fizikai, mentális és erkölcsnevelési alapjait saját sporttevékenységük folyamán tapasztalt és megélt helyzeteik alapján vitatják meg. A megtervezett frontális és kooperatív technikák során elsajátítják a tanulók, hogy a sportolásnak, az egészséges életmód biztosítása és a test fejlesztése mellett további fontos feladata az identitástudat kialakítása, a jellem formálása, és az erkölcsi értékrend fejlesztése. A sportegészségtan- sportetika oktatás folyamán megtanulják, hogy moralitásában, fizikailag és szellemileg erősödik meg az a sportoló, aki rendszerességet tanul és ezáltal céltudatos, erős akaratú, határozott egyéniséggé válik; kitartóan tud valamire összpontosítani, lényegre törően cselekszik; odafigyel saját és mások testi épségére; tisztelettudó és alázatos. Elkötelezetten képes kitartani elhatározása mellett, és végrehajtani mind az iskolai, mind a sportolói feladatait. Munkájában precíz, hatékony, kommunikatív és segítő szándék vezérli, meggyőződéssel küzd valamiért, ami az erkölcsi fejlődésén kívül környezete számára is pozitív üzenetet közvetít.

A sportolói életmód a szervezet edzettségét alapozza meg, a lélek kiegyensúlyozottságához járul hozzá, egészséges szellemiségre nevel. Egyik



legfontosabb feladata a prevenció és az egészség megerősítése. Míg a szabadidősport a rekreációt segíti elő, addig a versenysport a szervezet fokozott igénybevétele mellett a szellemi felkészülést erősíti, és a sikeres élet lehetőségeinek felismerésére nevel. Előnyei, általánosságban véve: fokozott koncentrációs képesség, a kitartás, a céltudatosság és az áldozatkészség fejlesztése, az öntudat erősítése. Hátrányai, hogy fárasztó, sérülésekkel járhat, vereség- és kudarcélmény okozója lehet. A sport nem ismer klub-, város-, megye- vagy országhatárokat: a sport az egyéneken keresztül lesz nemzetközi, egyetemes értékeket közvetít.

Az utánpótlás-korosztály sportolója megtanulja, hogyan mérje magát másokhoz, hogyan kezelje barátsággal és segítőkészséggel a nála gyöngébbet, és hogyan küzdje le magában az irigységet és féltékenységet a nála erősebbel szemben. A sportteljesítmény fokozásához szükséges a kikapcsolódást nyújtó játéklehetőség is. Mindazonáltal a játék akkor teremtő érték, ha közösségben, egymás iránti lojalitással történik. A csapatjáték kiemelkedő szerepe, hogy a sportoló gyermek ráérez az összetartás, a közös cselekvés jelentőségére, fogadja a csapattagok kedvező elismerését vagy esetenkénti elutasító magatartását. A játékszabályok megismertetik és elfogadtatják vele a külső korlátokat, a bírák döntései pedig az objektív szemléletet erősítik benne. A sport tehát magát az életet modellezi, ezért az életre készít fel. Elsajátíttatja a felcseperedő gyermekkel az alapvető erkölcsi törvényeket, a mindennapi szabályszerűségeket.

Az élsportoló diákok életében gyakori, hogy az általános iskola befejezése után külföldön vagy magántanulóként folytatódnak a tanulmányai, ezért előfordulhat, hogy ebben a korosztályban találkozik először és utoljára az iskolai keretek között megtartott sportegészségtan- sportetika tanórákkal. A sportegészségtan- sportetika órákon résztvevő diákok a felső tagozat utolsó két évében a rendszeresen sportoló, aktív kihívásokkal, feszültségekkel, győzelmekkel és eredménytelenségekkel gyakran szembesülő utánpótlás-korosztályt képviseli, aki sportpályafutása során nem ritkán életkorához képest érettebb élethelyzetekkel is találkozik; olyanokkal, amelyek egy tapasztaltabb felnőttet is próbára tesznek. Ennek megfelelően az órai



témakörök is érintik az örömeik és bánatok, sikerek és kudarcélmények feldolgozási lehetőségeinek határterületeit. Az órai témamegjelölések sokszínűsége az sportélet alapvető értékeire, morális üzenetére, szélsőséges viselkedésformáira épül. Az ifjú sportoló és a szakvezető felnőtt korosztály kölcsönös együttműködéséből fakadó eltérő világlátásban rejlő konfliktusokra is kitér, a saját korosztálybeli személyiségjegyek kölcsönösségen alapuló elfogadását és időnkénti elutasításának realitását is feldolgoztatja. A feldolgozás módja enyhítheti a fiatal sportoló élethelyzete és életkori sajátosságai között meglévő ellentmondást. A hatékony mentális módszerek megtanulása mellett a diákok elsajátítják az alapvető egészségügyi ismereteket, melyek elősegítik a megmérettetésekre való hatékony felkészülésüket, és sérülés esetén a gyorsabb felgyógyulásukat. A gyakrabban előforduló sérülések megismerése és kezelése mellett, képességet szereznek az alapvető elsősegélynyújtásban is, amelyet nemcsak sportolás közben, hanem a mindennapi életben is használni tudnak. A tantárgy szerves részét képezi a modern táplálkozástudomány ismeretanyaga, amely szintén hozzájárul a sportoló sikerességéhez. Nem szabad kihagyni a káros teljesítményfokozók megismerését és esetenként akár halállal, vagy tartós egészségkárosodással járó hatásainak ismeretét sem.

Az órai témamegjelölések iránymutató jelleggel készültek, különféle fókuszpontok kiemelésére adva lehetőséget az időbeli korlátok és az osztály sajátosságainak figyelembe vételével. A sportolás megtanítja arra, hogy komoly erőfeszítéseket kell tennie annak az ifjúnak, aki önszántából kezdi el a rendszeres mozgást és versengést, sok kellemes dolgról lemondva, áldozatokat hozva, és mindezért cserébe nincs garancia arra, hogy a fáradságos munkáért elnyeri méltó jutalmát, mindenki felett győzelmet arat. Ennek ellenére sok utánpótláskorú sportoló küzd és bízik önmagában, hogy egyszer ő áll a dobogó legfelső fokára... és ha nem is sikerül mindenkinek diadalt aratnia, de minden ifjú sportoló büszke lehet arra, hogy önmagát újra és újra sikerül felülmúlnia.





TANTÁRGY: SPORTEGÉSZSÉGTAN- SPORTETIKA

Órakeret összesen: 36 óra

Előzetes tudás, tapasztalat

A diák sportolói magatartását befolyásoló edzőmunkája és életkörülményei (családi, iskolai, egyesületi).

A hétköznapi és a sportban szerzett személyes tapasztalatok, benyomások feltárása.

A testnevelés, az etika/hit és erkölcstan, a természettudomány, a biológia, a fizika, a kémia tantárgyak ide vonatkozó tudásanyaga.

A tantárgy nevelési-fejlesztési céljai

A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátíttatása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátíttatása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.

A sportoló hatékonyan tudja kezelni a hétköznapi és a verseny során fellépő stresszt, a győzelmet, vereséget, kudarcot.

A sportoló küzdjön becsülettel, mindig adja tudásának legjavát és tartsa szem előtt a fair play eszmeiségét.

A tantárgy által megismertetni, világossá tenni és megerősíteni a társadalmi szabályokat, és elvárásokat mind a mindennapi életben, mind a sportéletben, az életkori sajátosságoknak megfelelően.

TEMATIKAI EGYSÉG: KI VAGYOK ÉN, ÉS MI VEZÉRLI A TETTEIMET?

Órakeret 6 óra

Előzetes tudás, tapasztalat: Sporttevékenység az életben, sportolói magatartást befolyásoló edzőmunka és körülményeinek ismerete. A





testnevelésóra közösségformáló ereje. A tettek belső mozgatóerőivel kapcsolatos személyes tapasztalatok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az önismeret fejlesztése és megértése; a sportolói magatartásra gyakorolt hatása. Az önelfogadás és az önértékelésre ható akaraterő fejlődésének támogatása. A sportolói identitás erősítése. Az eredmény centrikusság értelmében a nemi karaktereknek megfelelő sporttevékenység választása és hasznosítása. Ösztönzés a személyes értékválasztásra és az ezzel járó feszültségek kezelésének gyakorlása. A mértéktartás jelentőségének megértése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Sport és erkölcs viszonya

Mi a szerepe a testmozgásnak és a sportnak a különféle kultúrákban? Hogyan jelenik meg a sportban a társadalmi normák jellemformáló ereje? Milyen viszonyban van egymással a sport és az erkölcsi nevelés? Hogyan hat a sportoló erkölcsisége a többiekre? Mitől válhat valaki a sportban egyéniséggé, példaképpé?

Helyszín és helyzet

Hogyan segíthetik a szülők a gyermek sportolás iránti igényét? Mit tehet a gyermek, ha a szülők ellenzik a sporttevékenységet? Az otthontól milyen távolságra érdemes sportolni? Hogyan segíti az egyesület az edzőmunkát? Milyen az ideális egyesületi élet? Kiknek okoz örömet, ha jó az eredményeket ér el a fiatal sportoló?

Erkölcsi beállítódás a sportágválasztásban

Mikor érdemes elkezdni a sportolást? Honnan tudhatja valaki, hogy mihez van tehetsége? Vajon már a születéskor eldől a sikeresség, vagy a lelkiismeretes munka szerepe a meghatározó? Mitől függ, hogy ki melyik sportágot választja? Mikor váltson valaki sportágot vagy meddig tartson ki a megkezdett mellett? Milyen hatással vannak egymásra a barátok, családtagok a sportágválasztásban? Mi minden befolyásolja a sportéletben a tetteket és a





döntéseket? Hogyan lehet valaki önmagával szemben etikus? Milyen lehetőségei vannak a sportéletben a különféle nemzetiségi kisebbségeknek?

Ösztönző erők a sportéletben

Mikor és milyen hatásra fejlődik a fiatal sportoló? Kik és hogyan befolyásolhatják a sportteljesítményt? Milyen körülmények hatnak a sporttevékenységre ösztönzőleg? Milyen szerepük van az ösztönöknek a sportéletben, és hogyan hatnak a viselkedésre? Lehet-e befolyásolni a sporttevékenységet kísérő érzelmeket? Milyen elvárások, vágyak és célkitűzések segítenek vagy akadályozhatják a sportolói élet döntéshozatalait? Hogyan alakítják a jellemet a körülmények és a sporttársak?

Érték és értékrend

Miért érdemes sportolni? Miért tartják egymást fontosnak a sporttársak? Milyen értékek vannak a sportban, amelyek általában mindenki számára fontosak? Mitől válik a sportoló önmaga számára értékessé? Hogyan dönthető el, hogy mikor mi az értékes cselekedet, és mitől kell elhatárolódni? Figyelmeztet-e a lelkiismeret saját tévhitekre és az előítéletekre? Miért kell a döntésekért felelősséget vállalni? Miért és kiért felelős a sportember? Mennyiben befolyásolja a döntéseket mások értékrendje vagy a divatos magatartási irányzatok? Mi dönti el, hogy mi a fontos és mi kevésbé az értékek közül?

Okosság és mértékletesség

Min múlik, hogy mikor hogyan dönt sportolás közben az ember? Mitől válik valaki önzővé, vagy agresszívvá sportolás közben? Mennyire lehet elfogadni, hogy egy sportolónak kötött az étrendje, a szabadideje, vagy hogy a teljesítményfokozó szerek és a dopping használata tiltott dolog? Miért képes egy sportember áldozatot hozni másokért, akár önmaga hátrányára is? Hol van a határ a gyávaság vagy vakmerőség között? Mit jelent a sportban a bátorság?





FOGALMAK:

sportetika, erkölcsiség, sportmorál, erények, lelkiismeret, téves lelkiismeret, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, tehetség, eredményesség, siker, kudarc, felelős döntés, felelősségtudat, célkitűzés, döntés, válság, akarat, értékrend, értéktrend, értékkülönbség, mértékletesség, arany középút

TEMATIKAI EGYSÉG: HIT, VILÁGKÉP, VILÁGNÉZET

Órakeret 6 óra

Előzetes tudás, tapasztalat: Különböző vallásokhoz kapcsolódó, történelmi, jelenismereti, sport-kultúrtörténeti, irodalmi és művészeti ismeretek.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Tények és vélemények elkülönítése; érvényes állításoknak és értékeléseknek a megfogalmazása; ezek gyakorlása, fejlesztése. A nagy világvallások legfontosabb tanításainak megismertetése. A világértelmezések közötti párbeszéd fontosságának elfogadtatása. Sportkultúra és a vallás találkozásának egyedisége és megjelenési formáinak elfogadása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

A hit szerepe és jelentősége a sportban

Milyen mértékben befolyásolja a sportolót edzőmunkája és versenyei során a szülői házból hozott vallási meggyőződés? Hogyan jelenik meg vallási közösségének értékrendje a sportoló munkájában? Segíti vagy hátráltatja vallásának gyakorlása a sporttevékenység közben? Van-e helye a sportban a vallási meggyőződések ütköztetésének? A sportszakemberek munkája során jelenthet-e előnyt vagy hátrány, ha valaki vallásának hagyományait betartja?

A vallásgyakorlás és a sport

Hogyan hathat a sportteljesítményre, ha a sportoló időközben válik valamely egyház vagy vallási közösség tagjává? Milyen mértékben várhat el toleranciát a sporttársaktól egy vallásgyakorló sportoló? Milyen hatása lehet a hitnek vagy az imának a sportban? A vallási szimbólumok, talizmánok használata milyen





vélt vagy valós erővel bírhatnak használójuk számára? Befolyásolhatják-e a sporteredményt a vallási megkötések, étkezési szokások? Milyen mértékű kompromisszumra van szükség a sportolni vágyó férfi/nő számára, hogy vallásgyakorlása közben a sportteljesítménye se szenvedjen hátrányt? Hogyan jelenik ez meg a sportruházatban olyan nemzeteknél, ahol a nőknek pl. burkát kell viselniük?

A világvallások erkölcsi üzenete és a sport

Milyen párhuzam fedezhető fel a sport íratlan szabályai és a nagy világvallások jó és a rossz értelmezései között? Mikor válik külön a sportban a jó és rossz megítélése a helyes és helytelen magatartás értelmezésétől? Milyen értékeket jelenthet a sportoló számára a négy sarkalatos erényen felül a keresztény vallás három fő erénye?

A sportolói világlátás, világkép, világnézet

Szükséges-e a sportolók számára önálló világkép kialakítása? Hogyan és milyen hatásokra alakul ki a sportoló világlátása? Képesé válhat-e bárki a sportolói elhivatottságra? Hogyan alakítja a világképet a rendszeres sportolás és az élsport? Mikor lehet és egyáltalán lehet-e a sportba a különféle értékrendű világnézeteket bevinni? Miért fontos az olimpiai eszme tudatosítása minden sportoló számára?

Jövőkép

Miért van szüksége minden sportolónak célokra, célkitűzésre? Mitől függ, hogy valóra válik-e a sportoló álma? Mi történik a sportolóval, ha elképzelése, vágyai, nem teljesülnek, álmiai szertefoszlanak? Hogyan építhető fel, és milyen értékeken alapszik a sportoló ember önbizalma és hite, hogy amit tesz, az jó környezete és a maga számára? Milyen egyetemes értékrend kialakulásához nyújt segítséget a munkájában elismert, jövőképpel rendelkező sportember? Minden sportolónak vannak álmai?

FOGALMAK: tény, vélemény, tévhit, sztereotípiá, előítélet, a hét fő erény, Tízparancsolat, meggyőződés, világlátás, világkép, világnézet, hit, vallás, világvallás, erkölcsi tanítás, tolerancia, elfogadás, vágyalom, jövőkép.





TEMATIKAI EGYSÉG: EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG

Órakeret 5 óra

Előzetes tudás, tapasztalat:

Formális és informális, sportéleti, iskolai és iskolán kívüli közösségekben szerzett személyes tapasztalatok, erkölcsi motivációs tényezők, értékítéletek, közösségi normák.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az önismeret fejlesztése, valamint az autonóm gondolkodás és cselekvés iránti igény felkeltése, megerősítése. Közösségi élet irratlan szabályainak megismerése és megértése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Magánéleti és sportolói közösségeim

Miben különbözik a magánélet a sportolói közösségi életemtől? Honnan tudhatja egy fiatal sportoló, hogy a siker érdekében mely szituációkban, milyen módon és mennyire tudja magát elfogadtatni? A közösségi normák hogyan hatnak a karrierre e téren? Milyen okai vannak a sportolás területén a személyiség hangulatváltásainak: miért lázad, mikor alkalmazkodik? Hogyan irányíthatja valaki a „sorsát” a sportolói előmenetel érdekében? Van-e a sportolónak szabad akarata? Vajon vezéregyéniségnek születni kell, vagy azzá fejlesztheti magát a sportember?

Erőt adó közösség

Mit jelent egy sportolónak, hogy a sporttársadalom tagja lehet? Választott sporttevékenységben milyen szervezetek, közösségek segítik a sportmunkát, és melyik miért? Mit adnak a sportszervezetek, hogy sikeres sportolói legyenek, és hogyan viszonyozható a törődés? Mitől érezheti magát jól vagy rosszul egy közösségben a sportoló? Miért fontos ismerni a választott sportág történetét és az egyesület tradícióit? Kire hallgasson egy utánpótlás korú sportoló, ha tanácsra van szüksége: hogyan legyen jó, és mitől válik értékké mások szemében? Mikor kell nekem alkalmazkodnia, és mikor várja el, hogy mások alkalmazkodjanak hozzá?



Korlátozó közösség

Lehet-e egy csoporton belül másképp viselkedni, mint ahogy a többség akarja? Milyen következményei lehetnek a közösség különféle tagjai számára? Miben különbözik egy egyéni sportban való ellenvélemény-nyilvánítás, vagy egy csapatsporton belüli többiekkel való szembeszállás? Mitől válhat a csoportja számára erkölcsstelennek valaki, vagy ők hogyan válhatnak vállalhatatlanná egy tag számára? Miként válhat valaki gyenge láncszemé, hogyan reagálhat erre a viselkedésére a sportolói közösség?

Kiválasztás és megfelelés

Mit jelent, hogy lojális valaki a klubjához és a nemzetéhez? Hogyan készülhet fel szellemileg a sportoló egy nagyobb hazai vagy világversenyre? Kitől és mitől függ, hogyan tud megfelelni a magas szintű sportversenyek elvárásainak? Hogyan erősítheti a jellemét, hogy a fokozott mértékű sportági igénybevételnek is meg tudjon felelni? Mitől válhat valaki kiválasztottá, a többiek közül kimagasló sportolóvá? Milyen erények segíthetik a felkészülésben? Kell-e segíteni a társak felkészülését? Hogyan tud a presztízs-küzdelemben önmaga számára morális érték maradni? Hogyan kerülhetőek el az erkölcsi buktatók a versengésben?

Kötődések és együttműködések

Milyen szakemberek segítik a sportolót? Hogyan alakítható ki az edző és sportoló közötti kölcsönös tisztelet? Milyen szerepet játszik a bírói ítélet a versenyeken? Hogyan segítheti, vagy akadályozhatja a sportolót a bíró? Hogyan segítheti vagy akadályozhatja a családi háttér a sporttevékenységet? Megváltoztathatja-e a sportoló jellemét a sportolói tevékenység, amely szembeállíthatja, vagy jobbá teheti a családjá szemében? Fontos-e a sportkarrierben a hitelesség? Mit jelent példaképként élni, hogy kell ebben az esetben viselkedni?

FOGALMAK: csoportnormák, közösség fajtái, önállóság, korlátozás, alkalmazkodás, tisztelet, példakép, engedelmesség, szabály, lelkiismeret,





választás, erény, előítélet, tévhit, megfelelés, kényszerűség, lojalitás, tradíció, nemzet, nemzetiség

TEMATIKAI EGYSÉG: HELYEM A VILÁGBAN

Órakeret 6 óra

Előzetes tudás, tapasztalat: Magyarország jelképeinek ismerete. Európáról, a globalizációról és a multikulturális társadalmakról szerzett történelmi és földrajzi ismeretelemek. Egyesületi szintű tapasztalatok, országos és nemzetközi versenyeken való részvétel.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A nemzeti és európai identitás kialakulásának támogatása a tanulóknál. A más sportkultúrák iránti nyitottság erősítése; annak elfogadtatása, hogy napjaink globális világában a kultúrák és a népcsoportok számos ok miatt keverednek egymással, ami előnyökkel és nehézségekkel is együtt jár. A legfontosabb általános társadalmi normák funkciójának megértetése és a betartásukra vonatkozó igény elfogadtatása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Jelenlét az országos-, európai-, világversenyeken

Mit jelent egy sportoló számára, hogy saját országa színeit képviselheti külföldi versenyeken? Fontos-e, hogy milyen nemzetiségű az edzője és a sporttársai? Mitől függ, hogy szeretne-e valaki légiósként máshol sportolni? Miért kell ismerni és tudni elénekelni a magyar Himnuszot? Mit jelent a sportolói fejlődésre nézve, hogy rangos versenyeken mérheti össze tudását a többi sportolóval? Felelős-e a sportoló a tetteiért, ahogyan képviseli egyesületét, hazáját a nyilvánosság előtt?

Bizalom és hit

Milyen hatással van a sportlóra a megelőlegezett bizalom? Hogyan erősíthető egy etnikai kisebbséghez tartozó sportoló önmagába vetett hite, ha idegen országban képviseli hazáját? Hogyan képviseli hazáját, nemzetét az egészséges





identitással rendelkező sportoló külföldön? Miért téveszt meg sokakat a nacionalizmus szó jelentése? Az egészséges nemzettudat hogyan segíti eredményességében a külföldön teljesítő sportembert?

Sportkultúra és nemzetközi környezet

Miben hasonlítanak egymásra Európa különböző országainak sportolói? Mindenben különböznek a magyar sportolók a többi európai ország sportolóitól? Van-e egyetemes sportkultúra? Milyen általános érvényű erkölcsi elvárások ismertek az Európai közösség országainak sportolói számára? Van-e eltérés a mi szokásaink és az Európán kívül élő sportolók szokásai között? Ha igen, ez miben nyilvánul meg az ázsiai, amerikai stb. sportéletben? Vajon a nemzetközi sportdiplomácia beleszólhat-e egy ország megítélésébe?

Nemzetközivé váló sporttársadalmak

Miért akarnak egyes sportemberek nálunk vagy máshol edzeni, mint ahol megszülettek? Milyen pozitív és negatív hatásai lehetnek a légiósoknak a sportolói közösségek életére? Mi az oka annak, hogy sokan elkíváncsoznak saját hazájukból, és más országban akarnak sportolni? Be kell-e engedni egy gazdagabb országnak a saját területére a világ szegényebb térségeiből érkező sportembereket? Milyen előnyei származhatnak a külföldiek befogadásából egy országnak, és milyen problémák forrása lehet? Honnan erednek a más néphez, vagy más kultúrához tartozó sportemberekkel szembeni pozitív és negatív sztereotípiák és előítéletek? Szükséges-e szabályozni az országok közötti sportolói átigazolásokat?

Szerződéseken rögzített és íratlan szabályok

Milyen hatással van a sporttevékenységre a sportszerződés? Lehet-e kényszeríteni valakit a sportszerződés aláírására? Kire számíthat a szerződés aláírása alkalmával érdekei képviselője a sportoló? Mi történhet vele, ha nem írja alá, vagy megszegi a szerződésben foglaltakat? Tudja-e minden utánpótlás korú sportoló, hogy az amatőr szerződésben engedélyezett időtartamnál (1 év) hosszabb időszakot nem írathatnak alá vele? Milyen előnyei és milyen veszélyei lehetnek a feltétlen engedelmességnek? Szembeszállhat-e valaki a





sportközösség íratlan szabályaival, vagy az Etikai kódexben foglaltakkal? Hogyan segíthet a sportemberi lelkiismeret a jó és a rossz, a bűn és az erény közötti választásban?

A sportági közösségek és a sportársadalmi együttélés normái

Hogyan alakulnak ki a sportetikai szabályok? Jogos-e, ha megbüntetik azt az egyesületet, amelyik vét a sportági etikai szabályzat ellen? A büntetés milyen formái fogadhatók el? Milyen módon lehet jóvátenni, ha valaki vétett a sportolói illem, vagy íratlan szabályok/szokásjog közösségi normái ellen? Milyen esetekben fogadható el a kivételezés, vagy egyáltalán helytálló-e, ha egyes sportágak kivételes helyzetbe kerülnek a többiekkel szemben? Hogyan lehet a vesztegetést, a korrupciót, „bundázást” megelőzni? Lehet-e „hálapénz”-zel egyes sportolókat a többiekkel szemben előnyhöz juttatni? Hogyan lehet ez ellen fellépni, vagy ha kiderül, kell-e ezt büntetni? Mi a hatékonyabb, a büntetés vagy a megelőzés?

Új technikák, új szabályok

Hogyan hasznosítható a sportéletben az internet? Vajon az, ami felkerül a világhálóra, honnan tudható, hogy mennyire tekinthető hiteles forrásnak? Mi az, amit szabadon feltölthet magáról vagy közösségének életéről a sportoló és mi az, amit nem? Büntethető-e egy sportoló, vagy sportszakember bizonyos egyesületi, vagy nemzeti titkok közzétételéért, vagy azokkal való visszaélésért? Mi az, amit szabadon letölthetünk az internetről, és mi az, amit nem? Honnan lehet tudni, hogy mit véd a szerzői jog, és mit nem? Vannak-e a mobiltelefon használatának közösségi szabályai? A sportruházat különféle fejlesztéseit szükséges-e szabályozni? A video bíró bevezetése egyes sportversenyeken hasznos, vagy káros? Hogyan változtathat meg egy sportágat egy új technikai elem bevezetése?

FOGALMAK: Nemzeti jelkép, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, Európai Unió, befogadó ország, légiós sportoló, pozitív-negatív sztereotípiák, előítélet, etnikai konfliktus, társadalmi norma, szabályszegés, korrupció, büntetés, megelőzés, amatőr szerződés, etikai kódex, szerzői jog



TEMATIKAI EGYSÉG: MI DOLGUNK A VILÁGBAN?

Órakeret 8 óra

Előzetes tudás, tapasztalat: Az egészséges táplálkozás, és életvitel ismerete, a sportolás hatása az emberi szervezetre. Az edzések és versenyek hatása a szervezetre. Az alkohol, a cigaretta, a teljesítményfokozó szerek és a drogok (dopping) káros hatásaival kapcsolatos egészségügyi előismeretek. A nyári olimpiai játékok közvetítése során látott ép sportolók és a paralimpiai eredmények ismerete, a sportteljesítmények elismerése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A személyes jövőkép kialakításának ösztönzése, az egyéni és közösségi boldogulást támogató értékek melletti elköteleződés támogatása. A sportsérülések ismerete, kezelésük, elsősegélynyújtás alapjainak elsajátítása.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Jóllét és jólét

Mit jelent és miért hangzik el gyakran a sportéletben: Ép testben, ép lélek? Mikor esik jól a fáradtság és mikor válhat valaki tüledzetté? Mitől függ a teljesítőképesség határa? Mikor és miért szeretne néha valaki más lenni? Mivel lehet a legnagyobb örömet, illetve bánatot okozni egy sportolónak önmaga részéről, vagy a sporttársak által? Miről lehet könnyen lemondani? Mi az, amihez mindenképp érdemes ragaszkodni? Milyen célkitűzései lehetnek egy sportolónak? Mitől függ, hogy mit tehet, és mit tesz meg ezért? Mit lehet pénzért megkapni és mit nem?

Egészség és egész-ség

Mit kell tenni azért, hogy egészséges maradjon a sportember? Hogyan kell táplálkoznia és folyadékot fogyasztania egy sportolónak? Milyen szerepük van a táplálék kiegészítőknek? Kitől kérhet étkezési tanácsokat? Mire kell figyelni az edzés és a verseny során, hogy ne legyen sérülés? Mi a szerepe a sportorvosnak? Mi a menete egy sportorvosi vizsgálatnak? Hogyan segítheti az otthoni környezet a sportteljesítmény eredményességét? Mennyiben járul





hozzá az egészségérzethez a sikeres sportélet? Mit tehet egy sportoló saját érdekében, hogy a kudarcélményt jobban elviselje? Mit jelenthet ebben a korban, hogy felelős a sportban őt követőkért és az utódaiért? Mitől válik teljessé a sportoló ember? Milyen elsősegélyfogásokat kell megtanulnia egy sportolónak, hogy tudjon segíteni magán, vagy a bajbajutott társán, vagy az utcán?

Az egészség és az egész-ség hiánya, a parasport örömei

Mi történik, amikor felborul az egyensúly a test és a lélek között (pl: sérülés, túlhajszoltság, betegség, magánéleti válság, stb.)? Hogyan lehet megsérülni, megbetegedni? Mikor tiltott az edzés? Az utánpótlás korosztály részére miért káros fokozottabban a teljesítményfokozó szerek használata? Milyen veszélyeket rejt magában a doppingolás, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és az egyéb drog használata? Hogyan válik teljessé a mozgásukban korlátozott sportolók élete a sport által? Hogyan kezdhet sportolni egy fogyatékossgal születő gyermek? Milyen lehetőségei vannak, és kik segítik őket a teljes értékű sportélethez? Miben segíti a siker a mindennapi életet a sporton keresztül? Hogyan dolgozza fel a kudarcélményt, mi segítheti ebben? Miként dolgozható fel egy ép sportoló számára, ha betegség vagy baleset hatására mozgásában korlátozottá válik? Mi teszi képessé arra a lesérült testű és lelkű sportembert, hogy folytassa a sportolást, és újra versenyezni akarjon? Miért nem szeretik a parasportolók, ha szánakoznak ép sport-embertársaik rajtuk? Az egész-ség hiányával küzdő parasportolók optimizmusa miből táplálkozik?

Boldogulás és kiteljesedés a sportban

Mikor érezheti sikeresnek, értelmesnek az élete alakulását a sportoló? Milyen szerepe lehet ebben a sportnak, a pénznek és az emberi kapcsolatoknak? Hogy választanak foglalkozást maguknak a sportolók, ha befejezik a sportpályafutásukat? Mivel lehet enyhíteni a feszültséget, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelte? Vajon mindent érdemes kipróbálni az életben, vagy van olyasmi, amit egyszer sem? Mit lehet és mit nem szabad tenni a boldogulásért? Vajon a sok pénz helyettesítheti-e a sportteljesítménnyel elért örömezt, ha közben a csapatsportban kispadra szorul a sportoló?



Esélyegyenlőség

Mit jelent a fair play egy sportoló számára? Miben mérhető a becsületes sportoló értéke? Lehet-e a versenysportban az egymás ellen küzdő felek között barátság? A nemzeti identitástudat hogyan segíti a különféle etnikumokhoz tartozó sportolók közötti teljesítmény egyenrangú kezelést? Mit jelent a sportolók számára a pozitív és negatív előítélet? Vajon az erények hogyan segíthetik, vagy a rosszul értelmezett értékítéletek hogyan károsíthatják a sportolók közötti viszonyokat?

FOGALMAK: jólét, öröm, bánat, elégedettség, boldogság, boldogulás, hiányérzet, elégedetlenség, boldogtalanság, teljesítményfokozó szerek (dopping), drog, alkohol, függőség, korrupció, hitelesség, elismertség, mellőzöttség-érzet, depresszió, fair play, gondoskodó szeretet, tisztelet, elfogadás, parasport, paralimpia, fogyatékosággal élő ember, esélyegyenlőség, elsősegély, sportsérülések, egészséges táplálkozás

TEMATIKAI EGYSÉG: NEMEK ÉS IDENTITÁSOK

Órakeret 5 óra

Előzetes tudás, tapasztalat: A nemi éréssel összefüggő biológiai ismeretek. A társas kapcsolatok terén szerzett személyes tapasztalatok. A nemi identitás alakulásának hatásai a sportéletben és a sportágak közötti megoszlásban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Annak megértetése, hogy milyen szerepet játszik a sportolói tevékenység során és a személyes kapcsolatok alakulásában a nemiség. Az egymás iránti felelősségtudat megértése. A sport és a szexuális mértéktartás kapcsolatának megértése. A szexuális visszaélések veszélyeinek felismerése és háritási lehetőségeinek megismerése.

ISMERETEK/FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Nemi érés és a jellem fejlődése





Hogyan alakul a serdülőkori testi fejlődéssel járó lelki és szellemi változás a sporttevékenység során? Hogyan viszonyulnak egymáshoz a sportéletben az eltérő fejlettségű fiatal sportolók? Mit jelent az, ha valaki akcelerált? Mit eredményez a sportban, ha a nemi érettség nem egyenes arányban nő a testi és szellemi fejlettséggel? Vajon ez a folyamat szabályozható? Mit lehet tenni, ha a növekedés hatására csökken a teljesítmény?

Nemiség a sportban

Miért változik meg a különnemű sportolók magatartása egymás iránt a kamaszkorban? Hogyan kezelhető a szégyenlősség? Lehet-e barátság különböző nemű sportolók között? Honnan tudhatom, hogy nem romlik-e el a sporttársi kapcsolat, ha többet akar valaki a másiktól, mint ahogy a sportolói illem tartja? Mit szabad és mit nem szabad tenni a sportkarrier során abban az esetben, ha a vonzódás erősebb a saját nemű sporttárs iránt?

Együtt az életben, külön a sportban

Milyen forrásai és megnyilvánulási formái lehetnek a szeretetnek, szerelemnek sportolói életben? Hogyan kezelendő a párkapcsolat, ha a társ is sportol: segítő szándék, irigység? Hogyan tudják segíteni egymást a sportpályafutás során, akik szeretik egymást? Hogy viselkedjen a sportoló, ha a társa nem szeretné, hogy edzésre menjen? Lehet-e külön választani a sportolói én-t, a magánéleti én-től? Milyen feszültséget okozhat, ha egyformán aktívan sportoló személyek között alakul ki társas kapcsolat? Hogyan hat a sportolói munkára a szakítás vagy csalódás? Milyen hatással van a sporttevékenységre a boldog párkapcsolat?

Szexualitás és a sportolói erkölcs

Mit jelent a kacérkodás? Milyen előnyei vagy hátrányai lehetnek a szexuálisan vonzó külsőnek a sportéletben? Hogyan viselkedjen az a sportember, akinek sikerei vannak a másik nemnél, de van már párja? Milyen forrásai és formái lehetnek a konfliktusoknak egy párkapcsolatban, ha a sportéletben mindenki mindenről tud, vagy tudni vél? Hogyan kezelhető a vonzódás, ha már nem kölcsönös? Lehet-e egy szakítás után megtartani a baráti viszonyt? Szakítás





után mi történik a közös titkokkal? Mit okozhat fiúként/lányként egy nem kívánt terhesség, és hogyan kerülhető el?

Visszaélés a nemiséggel

Mit okoz az erkölcsi megítélésben, ha valaki a sportolói karrier érdekében különféle szexuális szolgáltatásokra mutat hajlandóságot? Mit jelent az önértékelés kifejezés? Mit jelentenek a prostitúció, a pedofília, a pornográfia és a szexuális bántalmazás szavak? Kihez fordulhat egy fiatal sportoló segítségért, ha egy idősebb szakember az illendőség határait átlépi vele szemben? Miért válik néha a sportoló zsarolhatóvá? Hogyan kerülhető el, hogy ilyen esemény áldozataivá váljon valaki, és ne menjen a sportkarrier rovására? Hol lehet segítséget kérni ilyen jellegű fenyegetettség esetén? Mi a teendő, ha egy sporttársat fenyeget ilyen veszély?

FOGALMAK: Nemi érés, vonzás, taszítás, szerelem, nemi vágy, szexuális kapcsolat, család, gyerekvállalás, terhesség, prostitúció, pornográfia, szexuális bántalmazás, áldozat, homoszexualitás, hormonális változás, pubertáskor, intimitás, titok.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT FÉLÉVES CIKLUS VÉGÉN:

A tanuló megérti, hogy az ember egyszerre biológiai és tudatos lény, akit veleszületett képességei alkalmassá tesznek a sportolásra, tanulásra, önmaga fejlesztésére, mások megértésére és önmaga vizsgálatára.

Átérzi és megérti, hogy a sportemberek viselkedését, döntéseit tudásuk, gondolataik, érzelmeik, vágyaik, nézeteik és értékrendjük egyaránt befolyásolják. Megérti, hogy az öröklött képességeik és a fejleszthető készségeik a befektetett munka és energia mértékével nem mindig arányosak, miáltal különféle mértékű eltérések keletkezhetnek a sporttársak eredményességében. Megérti, hogy ez az egyén moralitása által dolgozható fel, pozitív vagy negatív irányultsággal.

Képesé válik a maga és mások gondolataira való reflektálásra, megérti mások motivációit és tetteinek mozgatórugóit.





Életkorának megfelelő szinten ismeri önmagát, ugyanakkor a sportkarrierrel kapcsolatos hosszabb távú elképzeléseinek kialakításakor csak részben képes reálisan felmérni a lehetőségeit. Alkalmassá válik az önálló értékrenden alapuló célkitűzésekre.

Képes erkölcsi szempontok szerint mérlegelni a különféle cselekedeteket, és el tudja viselni az értékek közötti választással együtt járó belső feszültséget. A sportolói tevékenység során megérti, hogy a felelős döntésben szerepet játszó erkölcsi jó és rossz közötti választás folyamán az erények felismerése hasznára van, morálisan hitelesebbé válik ezáltal a személye.

Felismeri, hogy elindult benne egy folyamat, amely által lassan képes lesz ellenállni a csoportnyomásnak, és saját értékrendje szerinti autonóm döntéseket tud hozni.

Tisztában van vele, hogy baráti és párkapcsolataiban felelősséggel tartozik a társaiért. Kezdi felismerni, hogy néha kell tudni igent mondani, és mikor kell valamitől elzárkózni.

Megerősödik a nemzeti identitástudata, elfogadja a kisebbségben élő sporttársak egyenrangúságát. Tisztában van azzal, hogy mindenkinek egyenlő jogai vannak a sportéletben, és egyenlő bánásmódot érdemel minden sportoló ember. Kezdi kialakulni benne az Európai Unióban sportoló ember identitástudatának alapja.

Nyitott más sportkultúrák értékeinek megismerésére és befogadására.

Megérti a szabályok szerepét az emberi együttélésben, s e belátás alapján igyekszik alkalmazkodni hozzájuk. Az utánpótlás-korosztály minden kamaszkori jegyét magán viseli, ezért elkezdi saját érdekérvényesítő igényeit feszegetni, hogy maga is alakítójává válhasson a közösségi írott és íratlan szabályoknak.

Van elképzelése saját jövőjéről, és tisztában van vele, hogy céljai eléréséért erőfeszítéseket kell tennie. Identitástudata fejlettségének megfelelő szinten, a sportéletben a jó és rossz keskeny határmezsgyéjén lavírozva próbálgatja a





határokat megtapasztalni. Igyekszik a sportéletben tiszta eszközökkel előrejutni.

Életkorának megfelelő szinten tisztában van vele, hogy minden döntés szabadsága egyúttal felelősséggel is jár.

Fontosnak érzi a sportolói közösséghez tartozást, tiszteli és becsben tartja a tradíciók nyújtotta stabilitásérzetet, miközben törekszik személyes autonómiájának megőrzésére.

Képes megfogalmazni, hogy mi okoz neki örömet, illetve rossz érzést.

Életkorának megfelelő szinten tisztában van a függőséget okozó szokások súlyos következményeivel.

Tudja, hogy ugyanazt a dolgot különböző emberek eltérő módon ítélik meg, ami konfliktusok forrása lehet.

Megtanulta az építő jellegű vitatkozás szabályait; elsajátította a kölcsönös odafigyelésen és megértésen alapuló vitakultúra önérvényesítő szabályszerűségeit.

Megértette, hogy a célkitűzések erősítik az akaratot, az erkölcsi normák tisztelete erősíti a jellemet; a sportéletben példaképként élni nehéz, de jó dolog.

