

# Testnevelés tantárgy helyi tanterve

## 1-2. évfolyam

*Az általános tanterv szerint haladó tanulók  
helyi tanterve*

**Összeállította: Berta Szilvia**

## Testnevelés

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erő kifejtésre készítsük, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos

megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékosága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékenységük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemeléssel alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelki erő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevéssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenség szintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórta, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett rész cél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

**A tanulás kompetenciái:** A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos

cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák:** A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrataltság stb.).

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értéként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenését a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

## A tantárgy korosztályra lebontott céljai és feladatai

Az alapfokú nevelés-oktatás első szakasza az iskolába lépő kisgyermekben óvja és továbbfejleszti a megismerés, a megértés és a tanulás iránti érdeklődést és nyitottságot. Átvezeti a gyermeket az óvoda játékközpontú tevékenységeiből az iskolai tanulás tevékenységeibe. Fogékonnyá teszi saját környezete, a természet, a társas kapcsolatok, majd a tágabb társadalom értékei iránt. Az iskola teret ad a gyermek játék- és mozgás iránti vágyának, segíti természetes fejlődését, érését.

A tanítási tartalmak feldolgozásának folyamatában - élményszerű tanulással, problémahelyzetekből kiinduló izgalmas tevékenységekkel, kreativitást ösztönző feladatokkal fejleszti az alapvető képességeket és alapkészségeket, közvetíti az elemi ismereteket, szokásokat alakít.

Ez az iskolaszakasz a kíváncsiságtól és érdeklődéstől motivált, szabályozott és kötetlen tevékenységek célszerűen kialakított rendszerében fejleszti a kisgyermekben a felelősségtudatot, a kitartást, az önállóságot, megalapozza a reális önértékelést. Mintákat és gyakorlóterepet ad, magatartási normákat, szabályokat közvetít a társas közösségekben való részvétel és együttműködés tanulásához, a problémamegoldáshoz, konfliktuskezeléshez. A pedagógus mintaadása és irányítása mellett megerősíti a keresztyén magatartásformákat, szokásokat, és a gyermek jellemét formálva elősegíti a személyiség érését.

Támogatja az egyéni képességek kibontakozását, segíti a tanulási nehézségekkel való megküzdés folyamatát. Törődik azoknak a hátrányoknak a csökkentésével, amelyek a gyermek szociális-kulturális környezetéből vagy a szokásostól eltérő ütemű éréséből, fejlesztési szükségleteiből fakadhatnak.

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

tanulócsoport, illetve az egyes tanulók fejlődési jellemzőit és fejlesztési szükségleteit tekinti irányadónak.

## Kiemelt fejlesztési feladatok

### Énkép, önismeret

A kezdő iskolaszakasz bevezető időszakában az iskolába kerüléssel együtt járó tanulási mód, környezet és tevékenység váltást lassú átmenettel szükséges segíteni és minél inkább törésmentessé tenni.

A tanító biztonságérzetet fokozó, a tanulási sikerek gyakori megélésének és elismerésének feltételrendszerét megteremtő, tapintatos és szeretetteljes bánásmódja teszi lehetővé, hogy a kisiskolások felfedezhessék belső értékeiket, a feladatokkal való megküzdés élményét, kipróbálhassák fejlődő önállóságukat, s ne végzetes kudarcként, hanem hasznosuló tanulsággal éljék meg sikertelen próbálkozásaikat is.

A sokféle közös tevékenységben való részvétellel sajátíthatják el a gyerekek leginkább azokat az alapvető magatartási normákat, szabályokat és szokásokat, amelyek megalapozhatják a társadalmi, természeti és technikai környezetükkel kapcsolatos pozitív viszonyulásukat, elősegítve ezzel szocializációjuk sikerességét.

### Hon-és népismeret

A kisiskolások különösen nyitottak, fogékonyak e fejlesztési terület irányában. Ezért is olyan fontos, hogy a tanító minden lehetőséget - pl. az olvasmányok tartalmát, a közös éneklés, zenélés élményét, a képzőművészeti alkotásokkal való találkozás alkalmait, a társadalmi, természeti és technikai környezetből szerzett tapasztalatokat és ismeretbővítést - célirányosan használjon fel ahhoz, hogy a haza és egyház fogalmát megtöltse tartalommal. Gondoskodjon a nemzeti és keresztyén kultúra értékeinek átörökítéséről, ösztönzést adjon a nemzeti és református hagyományok ápolására. Ez a pedagógiai tevékenység természetesen csak akkor lesz teljes értékű, ha már kisiskolás korban megkezdődik a saját vallási hovatartozás biztos alapjáról szemlélt a hazánkban élő felekezetek, nemzetiségek, népcsoportok iránti figyelem és nyitottság megalapozása.

A jól megalapozott keresztyén és nemzeti azonosságtudatra épülhet fel **az európai azonosságtudat, az egyetemes kultúra** iránti fogékonyság, mert a gyerek olyan kitekintés, élmény és tapasztalás birtokába jut, amely a későbbiekben utat nyithat és feltételt képez az európai identitás fejlődéséhez.

### Környezeti nevelés

Az iskolába lépő kisgyerekek az óvodából sok olyan hasznos tapasztalatot, élményt és érzelmi alapvetést hoz, amelyik megalapozza az alsó tagozat tudatosító, attitűdformáló, szokásalakító tevékenységét a környezettudatos magatartás formálásához.

A kisiskolások környezeti nevelésében kiemelt szerepe van a személyes tapasztalatoknak és az ismételten átélt élethelyzeteknek. Ezek többféle nézőpontból történő megbeszélésének, értékelésének, a vélemények ütköztetésének és a pozitív magatartásformák folyamatos gyakorlásának. Különösen fejlesztő hatásúak a gyermekek környezetében megfigyelhető és jól érzékelhető környezeti problémaszituációk megoldására szervezett - a gyerekek öntevékenységére, ötleteire építő - kreatív feladatok és projekt-jellegű tevékenységek.

### Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése

A bevezető és a kezdő iskolaszakasz tanulási tevékenységeinek egyik leglátványosabb eredménye az új nyelvhasználati módok, az olvasás és az írás megtanulása és használatának eszközzé

fejlesztése. Tekintettel arra, hogy a nyelvhasználati módok megtanulása egymásra épül, fejlesztésük pedig szorosan egymáshoz kapcsolódik, a velük való foglalkozás helyes arányainak kialakítása különös figyelmet igényel a tanítótól.

A különböző nyelvhasználati módok tanulásának pszichológiai és szociokulturális feltételeiben igen jelentős eltérések tapasztalhatók a tanulók körében. Ezért súlyos hiba, ha a tanítás feszített tempójú, egységes haladási ütemet vár el a tanulóktól, nincs tekintettel eltérő jellemzőikre, fejlesztési szükségleteikre. Az olvasás és az írás, valamint a szövegalkotás tanulásának kezdeti időszakában a szokásosnál is nagyobb szerepe van az egyéni különbségek figyelembevételének, a differenciált fejlesztésnek. Ilyen módon érhető el, hogy az olvasás, a szóbeli és az írásbeli önkifejezés élmény, örömteli tevékenység lehessen a gyermeknek.

Lehetővé kell tenni, hogy a tanulók saját olvasatuk szerint értelmezhesék a szöveget, kapjanak ösztönzést arra, hogy felépítsék magukban annak képi világát. Az értő olvasás fejlődésében fontos lépés az a tapasztalat, hogy a szöveg nemcsak irodalmi élményt nyújthat, hanem ismeretforrás is, s az így megszerzett tudás felhasználható újabb feladatok megoldásához.

Az anyanyelv emeltebb igényű használatának megalapozása is kisiskolás korban veszi kezdetét az ösztönös nyelvhasználat tudatosítási folyamatainak beindításával.

A kommunikációs kultúra korunkban nélkülözhetetlen összetevője a különféle ismeretforrások használatának és felhasználhatóságának korai megtapasztalása, s ennek részeként az elektronikus média használatának megalapozása a számítógép elemi szintű kezelésének megismerésével.

## Tanulás

Kisiskolás korban a tanulási képesség az érdeklődés, a kíváncsiság és a kompetenciára törekvés által motivált közös és egyéni tanulási tevékenységek keretében: problémahelyzetek megoldásával, kreativitást igénylő érdekes feladatokkal, a már megszerzett tudás szüntelen mozgósításával, új helyzetekben való felhasználásával fejleszthető leginkább. E tevékenységek közben alakulnak a későbbi - felnőtt kori - munkavégzéshez nélkülözhetetlen akarati jellemzők, érzelmi viszonyulások és képesség összetevők (tervezés, döntés, visszacsatolás, együttműködés, megbízhatóság, sikerek megélése, a kudarcok elviselése, újrakezdés, kitartás, önellenőrzés, értékelés stb.) is.

Szükséges, hogy ne csak a tanító direkt irányítása mellett, hanem szabadon választható témákban, kötetlen szervezésű és társas tanulási helyzetekben is kipróbálhassák képességeiket a tanulók.

Az önálló tanulás képességének megalapozásához az olvasás-szövegértés fejlődésének függvényében néhány elemi tanulási technika tapasztalati megismerése és többszöri kipróbálása, valamint alapvető tanulási szokások (pl. tanulási sorrend, időtervezés, könyvtárhasználat, szöveghasználat, önellenőrzés, hibajavítás) alakításának megindítása is hozzá tartozik.

## Testi és lelki egészség

A kisiskolás egészséges fejlődését és eredményes tanulását döntő mértékben befolyásolja, hogy az iskola milyen mértékben és módon elégíti ki mozgásigényét. Ezért a mozgáskultúra célirányos, szervezett fejlesztése mellett naponta kellő időt szükséges biztosítani a kötetlen játékra és a szabadlevegőn szervezett mozgásra.

A tanulók egészséges tanulási környezetének megszervezése, elhelyezése, a humánus, szeretetteljes bánásmód és szorongásmentes légkör megteremtése mellett a tanítónak figyelemmel kell kísérnie - a testi-lelki egészség védelmében - a gyermekek testi fejlődését és otthoni neveltetését is, hogy adott esetben teljesíthesse védő-segítő feladatait.

A lelki egészség fontos összetevője a kortárskapcsolatok szerveződése, a közösségben elfoglalt pozíció, a barátkozás sikeressége. Ezek kedvező alakulásához esetenként a tanító segítsége indirekt irányítása is szükséges. Olyan pedagógiai eljárások alkalmazása kívánatos, amelyek hatására a mellőzést, a kirekesztést, a sértő elzárkózást, a féltelen indulati megnyilvánulásokat felváltja a

csoporthoz az elfogadás, a türelem, készség az együttműködésre, az egymás segítése, az őszinte hangnemet, a kölcsönös megbecsülést.

### Felkészülés a felnőtt lét szerepeire

Az alapozás igényével már a kisiskolások nevelésében is megjelenik az állampolgári nevelés. Itt elsősorban a társadalmi tapasztalatok szerzése (pl. foglalkozások megismerése, a társadalmi munkamegosztás konkrét eseteinek megfigyelése, a felnőtt szerepekhez kapcsolódó szerepjátékok, magatartásformák, személyközi kapcsolatok elemzése, modellezése konkrét esetek kapcsán), attitűdformálás, magatartási minták közvetítése a cél. Továbbá olyan személyiségvonások fejlesztése, amelyek a későbbiekben nélkülözhetetlenek az értékes társadalmi tevékenységekben való részvételhez, az egyén boldogulásához (pl. feladattudat, a gyermek önmagáért és környezetéért érzett felelőssége, az együttműködés képessége, a közösség ügyei iránti érdeklődés, figyelem és tenniakarás, a véleménynyilvánítás igénye, a tolerancia, a türelem alapjai). A fejlesztés keretét a célirányosan szervezett tanulási és szabadidős tevékenységek és a természetes élethelyzetek adják.

- **A tananyag-feldolgozás folyamatában a diákok keressék a kapcsolatot a hit- és erkölcsstanórákon szerzett ismeretekkel.**
- **A tanulók találjanak olyan magatartásmintákat, melyeket elfogadnak, magukénak vallanak. Ismerjenek néhány kiemelkedő magyar sportolót.**

### Az értékelés módja:

Osztályozás 1. évfolyamban nincs, szövegesen értékeljük a tanulókat félévkor és év végén. Osztályozás 2 – 4. évfolyamon van.

### Osztályozás:

- Mozgások technikai végrehajtásának pontossága alapján
- Órai munka értékelése
- Előző félévben mért teljesítményeinek túlszárnyalása – jeles (osztályzata 5)
- Előző félévi teljesítménye szinten marad – jó (osztályzata 4)
- Előző félévi teljesítménye alatt marad – közepes (osztályzata 3);
- Súlyosan gyenge teljesítményért - elégséges (osztályzata 2)
- Ha a gyakorlatot meg sem próbálja végrehajtani – elégtelen (osztályzata 1)

A tanulók értékelésében cél az, hogy az önmagához képest teljesítményeit szárnyalja túl, önmagával álljon versenyben a jobb jegyért. Ezzel talán nagyobb eredménnyel szeretethetjük meg pl. a túlsúlyos gyerekekkel is a mozgást. A sikerélményhez jutás nagyobb ösztönző, mint a folytonos kudarc – amit esetleg vele született adottságai miatt okozna hátrányt a másikkal szemben.

Az értékelés alapját elsősorban az önmagukhoz viszonyított fejlődésük kell, hogy jelentse. A fejlődésük lehet magatartásbeli, ismeretbeli, és a személyiségük egészére vonatkozó.

### Az értékelés összetevői:

- Ismeret (szerek, eszközök nevei, szakkifejezések megértése, egyszerű szervezési formák megvalósítása)

- Technikai végrehajtás
- Taktikai megoldások
- A teljesítmény és annak változása
- Szervezés (sportöltözet, társak segítése)
- Órai aktivitás

**Tanulói és a tanítást-tanulást segítő taneszközök:**

- Gumilabda
- Focilabda
- Kislabda
- MászókötéL
- UgrókötéL
- Talajszőnyegek
- Karika
- Pad
- Zsámoly
- Ugrógödör

**A tantárgy órakerete:**

<b>Évfolyam</b>	<b>Heti órakeret</b>	<b>Évi órakeret</b>	<b>Kerettantervi órakeret</b>	<b>Helyi tervezésű órakeret</b>
1.	5	180	170	10
2.	5	180	170	10

**A tantárggyal kapcsolatos pedagógiai szervezési megjegyzések:** A szabadon tervezhető órakeret 100%-át a néptáncra fordítjuk

## 1. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömeztet mozgáson keresztüli kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségekben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékosság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep jut a Kölyök Atlétikai Program eszközrendszerének és módszertanának.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

Ezen szentitív időszak mozgásformája az úszás – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

#### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

#### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

#### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

#### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

#### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;

- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

### EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

**Az 1. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 + 10 óra helyi tervezésű**

#### A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám	Saját tervezésű óraszám	Helyi tanterv óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13		13
Kúszások és mászások	13		13
Járások, futások	18		18
Szökdelések, ugrások	13		13
Dobások, ütések	10		10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18		18
Labdás gyakorlatok	13	+ 5	18
Testnevelési és népi játékok (Néptánc)	16	+ 18 + 10	44
Küzdőfeladatok és -játékok	15	- 5	10
Foglalkozások alternatív környezetben	23		23
Úszás	18	- 18	0
<b>Összes óraszám:</b>	170	+10	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

Témakör: **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

Óraszám: 13 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

OM azonosító: 027221

Székhely: 7800 Siklós, Vörösmarty u. 13. – telephely: 7800 Siklós, Kálvin u. 19.

Telefon/fax: 06-72-579-224

Email: sztarairef@siklosref.hu

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.</p>

Témakör: **Kúszások és mászások**

Óraszám: 13 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)
- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
- Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
- Kúszó és mászó csapatjátékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltó mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltóztatás, sorverseny, váltóverseny</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p>

<p>Témakör: <b>Járások, futások</b> Óraszám: 18 óra</p>	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánozó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)</li> <li>– Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</li> <li>– Lehetőség szerint a Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</li> <li>– Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással</li> <li>– Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</li> <li>– Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</li> <li>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal</li> <li>– Folyamatos futások 3-5 percen keresztül</li> </ul>
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>járás, utánozó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének</p>

	fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

<b>Témakör: Szökdelések, ugrások</b>	
Óraszám: 13 óra	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lehetőség szerint a Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</li> <li>– Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére</li> <li>– Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le</li> <li>– Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása</li> <li>– Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba</li> <li>– Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével</li> </ul>

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltó mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p> <p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p>

Témakör: **Dobások, ütések**

Óraszám: 10 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Lehetőség szerint a Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alsó dobás két kézzel társhoz</li> <li>– Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben</li> <li>– Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra</li> <li>– Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</li> <li>– Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben</li> </ul>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

Témakör: **Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

Óraszám: 18 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, tarkóállás)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás tanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
- Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

OM azonosító: 027221

Székhely: 7800 Siklós, Vörösmarty u. 13. – telephely: 7800 Siklós, Kálvin u. 19.

Telefon/fax: 06-72-579-224

Email: sztarairef@siklosref.hu

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltó mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, tarkóállás, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p>

<p>Témakör: <b>Labdás gyakorlatok</b> Óraszám: 13 + 5 óra</p>	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kézvel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása</li> <li>– A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</li> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</li> <li>– A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</li> <li>– A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</li> </ul>
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés,</p>

	gurítás, bekísérés, görgetés
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

<b>Témakör: Testnevelési és népi játékok (Néptánc)</b>	
Óraszám: 16 + 18 + 10 óra	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</li> <li>– Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játéktér felölélő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó tudásanyaggal való ismerkedés</li> <li>– A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a népi szerepek gyakorlása</li> <li>– A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és</li> </ul>

	<p>csoportos játékok gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása</li><li>– A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által</li><li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül</li><li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li><li>– A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása</li><li>– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése</li><li>– Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése</li></ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>szabályjátékok, népi és körjátékok, utánozó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.</p>
<p><b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b></p>	
<p><b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b></p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>

Témakör: **Küzdőfeladatok és -játékok**

Óraszám: 10 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával
- Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;</li> <li>– vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>

<p><b>Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben</b></p> <p>Óraszám: 23 óra</p>	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése</li> <li>– A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése</li> <li>– A szabadban, illetve a természetben való közlekedés</li> </ul>

	<p>szabályainak elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)</li> <li>– Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása</li> <li>– Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése</li> <li>– Szabadtéri akadálypályák leküzdése</li> <li>– Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)</li> </ul>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, sielés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett</p>

	sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Témakör: **Gyógytestnevelés**

Óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően<sup>1</sup>

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
  - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
  - Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása
  - A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
  - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
  - Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
  - Mozgás- és terheléshatárok megismerttetése, azok

<sup>1</sup> A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

	<p>kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül</li> </ul>
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>helyes testtartás, testséma</p>

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GYÓGYTESTNEVELÉS	

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a tanév végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alapttechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.</p>
----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i> Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés. Bátor vízbeugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p> <p>Továbbhaladás feltételei: 1. évfolyam:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.</li><li>➤ A gimnasztikai feladatok teljesítése utánzással.</li><li>➤ Az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, ugrás, dobás, kúszás, mászás stb.) elfogadható végrehajtása.</li></ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. évfolyam

Az első évfolyam után a 2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömező mozgáson keresztüli kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már ismerik a testkultúra alapjait: az öltözési és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók még jobban megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékoság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep juthat a Kölyök Atlétikai Program eszközszerének és módszertanának.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

## **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;

- sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;

- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

### EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

**Az 2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 + 10 óra helyi tervezésű**

#### A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám	Saját tervezésű óraszám	Helyi tanterv óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13		13
Kúszások és mászások	13		13
Járások, futások	18		18
Szökdelések, ugrások	13		13
Dobások, ütések	10		10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18		18
Labdás gyakorlatok	13	+ 5	18
Testnevelési és népi játékok (Néptánc)	16	+ 18 + 10	44
Küzdőfeladatok és -játékok	15	- 5	10
Foglalkozások alternatív környezetben	23		23
Úszás	18	- 18	0
<b>Összes óraszám:</b>	170	+10	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

<b>Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	
Óraszám: 13 óra	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése</li> <li>– 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása</li> <li>– Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal</li> <li>– A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</li> </ul>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt

	alakzat; babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.

<p>Témakör: <b>Kúszások és mászások</b> Óraszám: 13 óra</p>	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</li> <li>– Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)</li> <li>– Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók</li> <li>– Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése</li> <li>– Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése</li> <li>– Kúszó és mászó csapatjátékok</li> <li>– Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó</li> </ul>

	<p>feladatokkal játékos formában</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban</li> <li>– Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával</li> <li>– Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése</li> </ul>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p>

Témakör: **Járások, futások**

Óraszám: 18 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- Lehetőség szerint a Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 3-5 percen keresztül

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p> <p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</p>

<p>Témakör: <b>Szökdelések, ugrások</b></p> <p>Óraszám: 13 óra</p>	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lehetőség szerint a Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái</li> <li>– Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző</li> </ul>

	<p>terpeszekben tapsra, zenére</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le</li> <li>– Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása</li> <li>– Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba</li> <li>– Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével</li> </ul>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus</p> <p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését</p>

Témakör: **Dobások, ütések**

Óraszám: 10 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- Lehetőség szerint a Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

<b>Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok</b>	
Óraszám: 18 óra	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése</li> <li>– A helyes testtartás tudatosítása</li> <li>– A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése</li> <li>– Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, tarkóállás)</li> <li>– Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása</li> <li>– Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Függsben alaplendület</li> <li>– Mászókulcsolás tanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)</li> <li>– Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása</li> <li>– Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban</li> <li>– Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások</li> <li>– Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal</li> <li>– Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása</li> </ul>
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás,</p>

	tarkóállás, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

<p>Témakör: <b>Labdás gyakorlatok</b></p> <p>Óraszám: 13 + 5 óra</p>	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</li> <li>– Kézrel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása</li> <li>– A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</li> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</li> <li>– A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</li> <li>– A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</li> </ul>

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p>

Témakör: **Testnevelési és népi játékok (Néptánc)**

Óraszám: 16 + 18 + 10 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó tudásanyaggal való ismerkedés
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a népi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánozó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása</li> <li>– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése</li> <li>– Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése</li> </ul>
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok</p>

	statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

<b>Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok</b>	
Óraszám: 10 óra	
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal</li> <li>– Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs</li> </ul>

	<p>fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</li> <li>– A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</li> </ul>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;</li> <li>– vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test- test elleni küzdelmet valósít meg.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	<p>húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p>
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az</p>

	adekvát mozgások elsajátítását.
--	---------------------------------

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

Óraszám: 23 óra

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
- A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
- Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)
- Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
- Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)

<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>
<p><b>FOGALMAK</b></p>	<p>időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p>
<p><b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b></p>	
<p><b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b></p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p>

Témakör: **Gyógytestnevelés**

Óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően<sup>2</sup>

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS  
ISMERETEK**

- A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
  - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
  - Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása
  - A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
  - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
  - Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
  - Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása
  - Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

<sup>2</sup> A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul>
<b>FOGALMAK</b>	helyes testtartás, testséma
<b>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</b>	
<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a tanév végén</b></p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Feszés tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alagyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alapechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.</p>
----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i> Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés. Bátor vízbeugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.</p> <p>Továbbhaladás feltételei: 2. évfolyam</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kövesse az órán elhangzó utasításokat, és értse a szakkifejezéseket!</li><li>➤ Alkalmazza a tanult sorakozási formákat, alakzatokat, menet- gyakorlatokat!</li><li>➤ Végezzen gimnasztikai gyakorlatokat bemutatás után!</li><li>➤ Hajtson végre gyors indulásokat, irány- és iramváltásokat futásgyakorlataiban!</li><li>➤ Alakuljon ki a hajító mozdulat! Érzékelje a távolba és a célba dobás különbségét!</li><li>➤ Hajtson végre gyors indulásokat, irány- és iramváltásokat futásgyakorlataiban!</li><li>➤ Kapcsolja össze és tanári irányítással hajtsa végre a tanult talajtorna elemeket!</li><li>➤ Ismerje ill. alkalmazza a labda birtokbavételének és továbbításának egyszerű technikás megoldásait!</li><li>➤ Ismerje a tanult játékok nevét, tanári segítséggel tudja és tartsa be a szabályokat játék közben!</li></ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------