

Testnevelés tantárgy helyi tanterve

5. évfolyam

*Az általános tanterv szerint haladó tanulók
helyi tanterve*

Összeállította: Keresztes Tamás

„A sport megtanít becsületesen győzni vagy emelt fővel veszíteni.

A sport tehát mindenre megtanít.”

(Ernest Hemingway : Sport Becsület.)

„Az ifjúnak az erő a kitüntetése”(Péld. 20,29)

Testnevelés

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptermék és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációképesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az

egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a magasabb évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

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 digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

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 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 egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga 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 értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre,

a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképeségű 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 megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatai. 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.

Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanulási szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákban és tesztekben elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

5. évfolyam

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a lányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A lányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben

játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszthető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámazonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszthető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetőek, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kineztezés, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségeikre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportág-specifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A tantárgy korosztályra lebontott céljai és feladatai (Református Kerettanterv 2005)

5. évfolyam

Egészségvédelem:

Tiszteljék értéként az egészséges állapotot, örüljenek az egészség létének. Készüljenek fel az ártalmak, káros szenvedélyek elleni stabil védekezésre.

„Krisztuséi vagyunk és Ő szolgálatra váltott meg bennünket, mások javáért munkálkodó életre hívott el. Aki pedig feladatra készül, őrizze meg testi épségét, hogy kitartó, türelmes ember maradjon. Vigyázzon elméjének tisztaságára, hogy különbséget tehessen a szent és közönséges között, a tiszta és a tisztátalan között.” (III. Móz 10:10)

Tisztazzák a saját nem alapvető higiéniai vonatkozásait, jellegét.

Tapasztalatok gyűjtése az eltérő klimatikus viszonyok között történő sporttevékenységről. Az egészség megőrzésével kapcsolatos, már kialakult pozitív beállítódások, magatartási szokások, aktivitások megőrzése, bővítése. A prevenció mellett a relaxáció fogalmának megértése, bővítése, egyszerű alkalmazása a mindennapokban a családdal együtt. Ismeretek a lehetséges urbanizációs ártalmakról, azok megértése, mindennapi gyakorlat az azok elleni védekezésben. (pl. gerinctorna hosszabb komputerhasználat után, talptorna, mozgás szabad levegőn). A növekvő szervezet igénye és a mozgásszegény életmód általánossá válása miatt a biomechanikailag helyes testtartás jelentőségének kellő ismerete. A növekedés során megjelenő deformitások kiszűrése, ellensúlyozása. Balesetmentes viselkedés.

Edzettség, teherbírás fejlesztése:

Viseljék el a fokozódó szellemi terhelést az erős fizikum által, a fizikai terhelhetőség fokozása mellett. Fogadják el a reális edzettségi önértékelő rendszert, az edzettség folyamatos számszerűsítését. **Tudják, hogy a test és lélek az emberben egységet alkot. A lelki gondok a testre, a testi gondok a lélekre is hatással vannak, ezért testi egészségük megőrzésére is kellő figyelmet kell fordítaniuk.**

A keringési és légzőrendszeri működőképesség, a magasabban szabályozott szint elérése. A testi fejlődés, érés igen kedvező szakaszának maximális kihasználása az órákon és az iskolai testnevelés más alkalmain. A kondíció kontrollálása a kitartásban. A fittség és az örömteli életvitel kapcsolatának bizonyítása személyes példákkal (tanár és diákminták), egyszerű tudományos ismeretterjesztő fogalmi és képi megjelenítéssel.

Az élsportolói és a hétköznapi edzettség megfogalmazása, elkülönítése.

Sport- és mozgáskulturális tanulás

Legyen maximálisan kihasználva a mozgáskoordinációs képességek fejlesztésének utolsó, igen hatékony életkori szakaszának a mozgáskultúra ügyességi, koordinációs tartalmi igen széles skálájának gyakoroltatásával, állandóan új kihívások közvetítésével.

A természetes mozgásformák automatizációja, a céloknak, a feladatoknak megfelelő cselekvésbiztos alkalmazása. A korábbi koordinációs fejlesztésen túl a kinesztétikus differenciáló képesség, a gyorskoordináció és a finom koordináció kiemelt fejlesztése. A nem (a női esztétikum, a férfias önérvényesítő és fizikai erő) és a biológiai életkor miatti kezdődő különbözőségek differenciált kezelése, a mozgásos tanulás adekvát szintjein. A lazaság, tágasság fenntartása. A legalább két sportági rendszer technikai-taktikai alapelemei mozgástanulásának többnyire manipulációs szakasza, a pontos tanulás, gyakorlás, sportági versenyformák megismerése, folyamatos erős kontroll mellett.

Pozitív személyiségfejlődés

Az egész gyermeki személyiség fejlődjön a szabálykövető tanulási, játék, sport és versenytapasztalatok által, a sikerélmény motivációjával, igen erős önfegyelemmel, kialakuló önértékelési gyakorlat és empatikus társas kapcsolatok jelenlétében. **A testnevelő tanár feladata a testi nevelés mellett a lelki, akarat tulajdonságok fejlesztése, szem előtt tartva a keresztyén értékrend normáit, a csapatjátékok során az együttműködést, az egyéni érdek alárendelését a közös érdeknek, az ellenféllel szembeni tisztességes játékot.**

Együttműködésre, a különbözőség, a „nem vagyunk egyformák” elfogadására szocializálás. A beteg, sérült társakat segítő, elfogadó (integrációt segítő) viselkedéskultúra pozitív megerősítése, minták bemutatása. A nemi azonosságtudat kulturált megfogalmazása. Pozitív beállítódás a másik nemhez. A nemre jellemző, önbecsülést adó testkulturális készségek, képességek személyes értéként való átélése. A nyílt és kulturált kommunikáció gyakorlata, viták, összeütközések kezelésének, konstruktív mintáinak tanulása, alkalmazása. Öröm a saját, a társ és a csoport sikere felett. A kézzel fogható viselkedési változások elérése (főleg a fiúknál) a szabálykövető versenyzésben, a fiú-lány együttműködésben (pl. táncok esetén), és a gyengébb képességűek felzárkózásában, segítségével.

Képzési tartalom és metodika

5-6. évfolyamon a koedukált oktatás még lehetséges, fizikailag még általában egyforma a terhelhetőség. Különbségeket kell tenni a mozgásos cselekvések tanításában a nemi szerepek és sajátosságok szerint, valamint a szocializációs folyamatokban, nevelésben a fiúk - lányok más pszichés reakciói miatt. Módszertanilag javasolt a következetes, intenzív, jó időbeosztással szervezett tanítás. A korosztály szívesen gyakorol és a tanár szakmai, emberi tekintélyét még szinte feltétel nélkül elfogadja, nem lázad. A munkáltatás, ismételtetés és a bemutatás, a kép másolása hatékony tanulási, edzési folyamatokat váltanak ki. Megjelenik az absztrakt gondolkodás, ami kedvez a humán értékalkotó tevékenység értő elfogadására. A (nemzeti) kultúra maradandó értékei iránti elkötelezettség ekkor alapozódik meg. Az ideál, a példakép iránti fogékonyság a sportkarrier felé lendítheti a tehetséges gyerekeket. Fegyelmezni következetes türelemmel, a tanulói egyéniség kimutatott tiszteletben tartása mellett, igen határozottan kell. A tanulói hierarchia, társas háló megváltoztatása nem szükséges, minden tanuló erősségeire építve és gyengeségeit javítva lehet a folyamatokat jó irányba terelni. Ha nincs helyes, konstruktív tanári konfliktuskezelési stratégia, a diákok csak erőből fognak a problémákhoz nyúlni. A tanár kiemelt felelőssége a példamutatás és a szakmailag is pontos nyelvi modell bemutatása.

(Református Kerettanterv 2005 és Hit-és erkölcsstan kapcsolódás)

Az értékelés módja: 5.o.

Osztályzás:

- 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

A továbbhaladás feltételei az 5. évfolyam végén

Alapkövetelmények:

- Alakzatok felvétele és változtatása, zárt alakzatban közlekedés, a térformák változtatásának biztonsága.
- Tegyenek szert jártasságra a bemelegítésre, képességfejlesztésre, arányos testi fejlődés – elősegítésére alkalmas gyakorlatok végzésében.
- A tanulók legyenek képesek jelre gyorsan megindulni; futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani: minimum 8-10 percig kitartóan futni.
- Gyorsfutás 60 m-en (9,5-12 sec)
- Ismerjék meg a magasugrás, illetve távolugrás alapvető fázisainak lényeges elemei. (has- és lábmunka összhangja).
- Kislabdahajításban érjenek el a fiúk legalább 25-30 m-es, a lányok 20-25 m-es teljesítményt.
 - A tanultakból mutassanak be 5-6 elemből álló talaj gyakorlatot.
- A szereken tanultakból önálló gyakorlatot (kiinduló, befejező helyzet, leugrás, felugrás, stb.)
- Legyenek képesek a saját testtömegük feletti uralomra a támasz és függés gyakorlatokban, a szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra.
- Ismerjék meg a kosárlabdajáték alapvető technikai, taktikai elemeit és szabályait.
- A tanulók tudjanak mozgás közben labdát kezelni; támadásban labdaátvételtre helyezkedni, illetve a szabadon levő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni.
- A szabadidős sportokban (asztalitenisz, tollaslabda, stb.) szerezzenek alapvető jártasságokat és készségeket a lehetőségek szerint.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 5. évfolyamon

Értékelési szempontok:

- a szakkifejezések megértése, alkalmazása
- a szervezési feladatok önálló megvalósítása
- a taktikai feladatok önálló megvalósítása
- a technikai ismeretekben javulás
- munkafegyelem
- aktivitás az órákon
- az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk tanítványainkat

Rendgyakorlat, gimnasztika

- értékeljük a fegyelmezett, pontos, szép kivitelezést a tanult mozgás oknál, feladatoknál, valamint a tanulóknak a gyakorlatok önálló összeállításában és bemutatásában nyújtott teljesítményét –

Atlétika

- a teljesítménypróbákban az egyéni teljesítmény javulása alapján, továbbá a mozgásban, mozgásügyességben mutatott fejlődés alapján –
Torna
- a tanulóknak a tornagyakorlatokban nyújtott /testtartás, hajlékonyság, erő, bátorság, ügyesség/ teljesítményét, fejlődését értékeljük 14
- a tanulóknak a követelmények között felsorolt tevékenységekben, továbbá a teljesítménypróbákban nyújtott eredményességét, fejlődését értékeljük –

Sportjátékok

- A labda nélküli mozgásokban /taktikai elemek, védő, támadó/, valamint a labdával végzett feladatoknál a fogásbiztonság, labdaátvétel, dobásbiztonság, valamint az átadásban mutatott tanulói szorgalmat, teljesítményt értékeljük, osztályozzuk
- labdával, labda nélküli mozgásokban a koordinált mozgást, a labdajátékokban a támadásban, védekezésben nyújtott egyéni /a csapat játékát segítő/ teljesítményt értékeljük –

Természetben űzhető sportok

- szabadtéri órákra való felkészülés, az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, inaktív hozzáállás alapján értékeljük tanítványaink munkavégzését
- tanórán kívüli egyéb sporttevékenység /rekreáció/
- tanórán kívüli iskolai testnevelés /iskolai sportkör/
- munkamorál, munkafegyelem

Ellenőrzési, értékelési, minősítési alapelvek:

- A gyakorlás eredményének folyamatos ellenőrzése alapvető feladat. A sikeres végrehajtást vagy taktikai megoldást követő tanári elismerés, illetőleg a hibák közlése az egyéni fejlődés ösztönzője. A folyamatos ellenőrzés eredményét esetenként néhány tanulónál osztályzattal is kifejezzük. Ez különösen ösztönző szorgalmas, de gyengébb képességű tanulóknál.
- Egy-egy időszak vagy témakör befejezése után az időszakos ellenőrzést végezzük. értékelésére.
- Az osztályzást mindig rövid indoklás követi, a továbbfejlődés feladatainak tudatosításával.
- A végső érdemjegy megállapítása nem szorítkozhat csupán a tanulók teljesítményének lemérésére. A személyiség egészét kell értékelni, figyelembe véve a fejlődést és a szorgalmat. Így válhat az értékelés és ellenőrzés a személyiségfejlesztés eszközévé.

A tantárgy órakerete:

Évfolyam	Heti órakeret	Évi órakeret	Kerettantervi órakeret	Saját tervezés/ projekt órák
5.	5	180	170	10

Az 5. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra +10 helyi/projekt

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	saját tervezésű helyi/projekt	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 5 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	23		23
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25		25
Torna jellegű feladatmegoldások	25		25
Sportjátékok	40		40
Testnevelési és népi játékok	17	5	22
Önvédelmi és küzdősportok	20		20
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	20	5	25
Összes óraszám:	170	10	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára 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.

5. ÉVFOLYAM

Testnevelés helyi tanterv

Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció Óraszám: 23	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<ul style="list-style-type: none">– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése– 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása– Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása– A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzóadás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása– a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése– A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése– Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása– Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére

TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
FOGALMAK	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás</p>
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GÓGYTESTNEVELÉS	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.</p>

<p>Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások Óraszám: 25</p>	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<ul style="list-style-type: none"> – Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan – Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával – Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre – Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben – Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta) – Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból – Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával (7-8.o) – Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése

	<ul style="list-style-type: none"> – Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül – Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása
TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajtás és súlylökés(7-8.o) – számára megfelelő – technikáit.
FOGALMAK	<p>elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, (bástya, dobószekektor, hasmánt technika 7.8.o.)</p>
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GÓGYTESTNEVELÉS	<p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.</p>

Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 25

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése – A cselekvési biztonság növelése – Segítségadás tanítása, tanulása – Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
---	---

	<ul style="list-style-type: none">– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása– Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása– Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése– Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán– Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek– A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése– Talajon:<ul style="list-style-type: none">• Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe• Fejállás• Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan• Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba• Repülő gurulóátfordulás• Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése• Összefüggő talajgyakorlat összeállítása– Ugrószekrényen:<ul style="list-style-type: none">• Keresztbe állított ugrószekrényen zsuporkanyarlati átugrás, huzárugrás és guggoló átugrás• Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés• Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaszkodással– Gerendán:<ul style="list-style-type: none">• Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás• Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás• Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás– Gyűrűn:<ul style="list-style-type: none">• (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsuporlefuggés; lefuggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás• Gyűrűn: hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás• (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsuporlefuggés
--	--

TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.
FOGALMAK	függeszkedés, támlázás, fejjállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GÓGYTESTNEVELÉS	A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

<p>Témakör: Sportjátékok Óraszám: 40</p>	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás,

	<p>területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása</p> <p>– Kézilabda</p> <ul style="list-style-type: none">• A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása• Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból• Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)• Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban• Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről• Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására• A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése• A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védelmi technikájának elsajátítása kézzel és lábbal <p>– Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none">• A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban• Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel• Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)• A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása• 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)• 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)
--	---

	<ul style="list-style-type: none">● Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása● Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal <p>– Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none">● A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett● Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban● Forgásszabály alkalmazása● A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none">● A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában● Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel● Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával● A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben● A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)● Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben● Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával● 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása● Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával <p>– Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása ● Labdabiztonságot növelő gyakorlatok ● Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással ● Labdaütések palánkra és társnak ● Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése ● Folyamatos labdaátadások társnak ● Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából ● Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező pozícióján kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal ● 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása
<p>TANULÁSI EREDMÉNYEK</p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
<p>FOGALMAK</p>	<p>kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy- és kétütemű megállás, sarkazás, indulócel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér</p>
<p>JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK</p>	
<p>GyÓGYTESTNEVELÉS</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a</p>

	teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.
--	--

Témakör: Testnevelési és népi játékok

Óraszám: 17+5

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztelő fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

	<p>Néptánc – szabadon választható (felsőben nálunk nem lesz)</p> <ul style="list-style-type: none"> – A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával – Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumok betanulásával, végrehajtásával – Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése
TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
FOGALMAK	<p>laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsele</p>
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GÓGYTESTNEVELÉS	<p>A gyógytestnevelés-órak keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.</p>

<p>Témakör: Önvédelmi és küzdősportok Óraszám: 20 óra</p>	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése

	<ul style="list-style-type: none">– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett– Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és 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 társérintés bekapcsolásával– A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása– Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása– Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása– Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal– Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba– Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alapternikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása – Birkózás<ul style="list-style-type: none">• A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)• A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása<ul style="list-style-type: none">○ Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül○ Hídban forgási kísérletek○ Hídból kifordulás fejtámaszba○ Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével• Birkózó alapállás technikájának elsajátítása• Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)• Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával• Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alapternikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
--	---

	<ul style="list-style-type: none">○ Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika○ Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással <p>– Karate</p> <ul style="list-style-type: none">● Alapvető karateállások és testtartások megismerése● Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal● Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán)● Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése● Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása● A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba● Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védeése, a test, törzs védeése, kétkezes védeés, öv alatti terület védeése, védeés a tenyér élével)● A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben● A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása● Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása● Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védeése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával● A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról <p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none">● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások● Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból● Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve●
--	---

TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; – a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.
FOGALMAK	<p>lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem</p> <p>állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GÓGYTESTNEVELÉS	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az</p>

Témakör: **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

Óraszám: **20+5**

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<ul style="list-style-type: none"> – A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel – Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása
---	---

TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
FOGALMAK	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	
GÓGYTESTNEVELÉS	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében 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 beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p>

<p>Témakör: Gyógytestnevelés Óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően¹</p>	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A helyes légzéstechnika elsajátítása – Egyszerűbb légzőgyakorlatok összeállítása

¹ 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.

	<ul style="list-style-type: none">– A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása, tudatosítása– A 4-5 gyakorlatból álló, a biomechanikailag helyes testtartást kialakítását elősegítő gyakorlatsor önálló összeállítása kis tanári segítséggel– Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása, alkalmazása– A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, azok tudatos, pontos végrehajtása– Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés– Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása– Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
--	---

TANULÁSI EREDMÉNYEK	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none">– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására;– ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemből helyes technikával, készségszinten úszik;– a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat;– egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre;– tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik;– rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;– megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none">– tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;– a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;– a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
FOGALMAK	
JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK	

<p>A fejlesztés várt eredményei a tanév végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal részben önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknél megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talaj-, illetve gerendagyakorlat részben önálló összeállítás. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal. Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.</p>
--	--

	<p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatalemeinek bemutatása. A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása. A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása. A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i> A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i> Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban. A test-test elleni küzdelem vállalása. Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A továbbhaladás feltételei</p> <ul style="list-style-type: none">• Ismerje a sportági alapképzés alapvető fogalmait .• Értse meg a képességfejlesztés két-három eljárását.• Alakuljon ki önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.• Sajátítsa el a sportágakra jellemző alaptechnikákat, mozgásstílust , törekedjen javuló színvonalra.• Fogadja el a rendszeres mozgást, egészséges életmódot, versenyzést, sportteljesítményt alapvető értéként.• Tudjon 6-8 gyakorlattal bemelegíteni• Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét egyszerű, nem szokványos helyzetekben.• Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.• Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb szabályait.• Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.• Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.
--	---

	<p>A hatodik évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ismerje sportági alapképzés alapvető fogalmait .• Értse meg képességfejlesztés két-három eljárásait• Alakuljon ki önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.• A sportágakra jellemző alaptechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal, de javuló színvonalon.• A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és saját tapasztalatra épülő megfogalmazása .
--	--

Felhasznált irodalom /Törvényi háttér:

5/2020(01.30.) Kormányrendelet

A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló

110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról

Magyar Közlöny 17.

Az Oktatási Hivatal által javasolt Kerettanterv alapján

Református Kerettanterv