

TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTERV AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 1-4. ÉVFOLYAMAI SZÁMÁRA SPORTTAGOZATOS TANTERVŰ OSZTÁLYOK RÉSZÉRE

Testnevelés helyi tanterv alapjai	1
A testnevelés-oktatás céljai.....	1
Testnevelés oktatás módszerei	2
Számonkérés módszerei, értékelési elvek.....	2
Taneszközök kiválasztásának elvei és módjai.....	3
Mindennapos testnevelés, csoportbontások megszervezésének módjai	3
Választható tantárgyak, különórák, szakkörök.....	3
1. évfolyam.....	3
2. évfolyam.....	13
3. évfolyam.....	25
4. évfolyam.....	35

Testnevelés helyi tanterv alapjai

A NAT 110/2012. rendelete alapján, valamint az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (OFI) kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékletei alapján közzétett testnevelés kerettanterv szerint szerkesztettük a testnevelés helyi tantervünket.

A testnevelés-oktatás céljai

- A tanulók alapvető mozgáskészségei kialakuljanak, hogy a további bonyolultabb sportági és táncos mozgások tanulásához alapot szerezhessenek.
- A játéktevékenységekkel fejlesszük a koordinációs, kooperációs és kommunikációs képességeket, a kreativitást, a bizalmat és együttműködést, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet, a térérzékelést, a problémamegoldó gondolkodást, valamint hozzájárulunk a közösségi kompetenciák kialakításához.
- A koordináció javításával, a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésével stabilizálódnak az alapvető mozgáskészségek.
- A testnevelésóra lehetőséget biztosítson a pályaorientáltság, a testi-lelki egészség megszerzése felé, és hozzájáruljon az eredményes tanuláshoz, az ön és társértékeléshez, és a hazafias neveléshez.
- A különböző sportágak, és a testnevelésórák rendszabályaival kialakítsuk a sportszerű viselkedés alapjait, fejlesszük az erkölcsi tulajdonságokat, és a környezettudatosságot.
- A tanulóink megismerjék szaknyelvi alapokat, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatát, és azokat tudják használni sportolás közben.

- Kezdetben irányítottan, majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyekben.
- Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.
- A gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek az elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkörben.
- Kiemelten fejlesztjük a tanulók megfigyelési, gondolkodási, térbeli tájékozódási képességeit.
- A gyermek személyisége épüljön a változatos, örömteli és a motivációt erősítő mozgásos feladatok végrehajtása során.
- Az egyén életminősége szempontjából legfontosabb eredményként az aktív, felfedező tanulás szemlélete és a pszichés jóllét észrevétlenül épüljön be a tanulók hétköznapi életviteli szokásaiba, megteremtve ezzel egy jól szocializált személy társadalomba való beilleszkedését.
- A tanulók tanulják meg követni és folyamatosan fejleszteni saját fittségi állapotukat.
- A játékos pedagógiai helyzetekre, mozgásos cselekvésekre áthelyezett hangsúly biztosítsa, hogy a tanulók érzelmileg és értelmileg pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek.

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

Testnevelés oktatás módszerei

A fejlesztési folyamat során a fokozatosság elvét érvényesítjük, mellyel az egyszerű mozgásoktól kiindulva az összetettebb, komplexebb felé törekszünk. A tanulási folyamatot a sikerre és élményszerzésre építjük, hogy a mozgás örömmé váljon a tanulóknak. A kisiskolást a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása, és nem az absztrakt „fejben” történő megoldása motiválja. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb módszer a mozgással tanulás, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható és az eredmény azonnal kiértékelhető. Tanítványainkat arra ösztönözzük, hogy a már elsajátított mozgásformákat játékokban és versenyekben próbálják alkalmazni. A motivációt a variációk sokaságával, a játékosággal igyekszünk fenntartani. A differenciálás elvét alkalmazzuk, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerzhető tudás legmagasabb szintjére. A pedagógus tanuló közötti minőségi kommunikációval kialakítjuk a hajlandóságot és nyitottságot tanulóinkban a testkultúra felé. Hibajavítással, a saját és a társak teljesítményének megfigyelésével és értékelésével, a játéksituációk, illetve játékeladatok megbeszélésével, a sikerek és kudarcok okainak feltárásával igényt alakítunk ki a gyermekekben a fejlődésre és minőség munka elvégzésére.

A kezdetektől nagy hangsúlyt fektetünk a mozgások megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek az eredményesség mutatói, és fejlesztik az esztétikai tudatosságot és a kifejezőképességet.

Számonkérés módszerei, értékelési elvek

Testnevelés tantárgyból 1. osztályban a tanév során félévkor és év végén, illetve 2. osztályban félévkor négy fokozatú (nem megfelelt, megfelelt, jól megfelelt, kiválóan megfelelt) szöveges

értékelést kapnak. 2. osztály év végétől öt fokozatú (1,2,3,4,5) érdemjegyet kapnak a tanulók félévkor és év végén is. Tanév közben egyes tematikai egységek, vagy sportági témakörök befejeztével a tanulók bemutatóit, beszámolóit, vagy az őszi, téli, tavaszi felmérések teljesítményeit, vagy órai feladatvégzést és aktivitást, versenyeken való részvételt értékelünk. Teljesítmény felméréseket végzünk, melynek leírását a tantervi és tanmeneti mellékletben közöljük.

Taneszközök kiválasztásának elvei és módjai

Egyes tematikai egység, sportági témakörök megvalósításához, tanórák és tanórán kívüli foglalkozások levezetéséhez a tematikának megfelelő, biztonságosan használható eszközök használata szükséges. Az eszközhasználathoz balesetvédelmi oktatásban kell részesíteni a testnevelőket és tanulókat egyaránt. A tantervben szereplő feladatok végrehajtását a pedagógus egyéni kompetenciája, hogy milyen szerekekkel és eszközökkel kívánja megvalósítani, de törekednie kell a legjobb minőségi megoldásra. Az időjárásnak megfelelően a sportpályát, sportudvart és tornatermet, valamint a tornaszereket és eszközöket és értékeket az állaguk megóvásával, a rongálódás, meghibásodás, korrózió elkerülésével ill. csökkentésével kell használni. Az eszközöket mindig a helyükre kell visszahelyezni használat után.

Mindennapos testnevelés, csoportbontások megszervezésének módjai

A hetente öt testnevelés órát órarendi beosztásban délelőtti illetve délutáni tanórákon valósítjuk meg. Előzetes igényfelmérések és létszámfüggvény alapján szervezünk főleg 6., 7., 8. órában sportág specifikus, azaz dominánsan egy sportágra épülő tömbösített testnevelés órákat. Ezekre az órákra az évfolyamból választás alapján csoportokat alakítunk ki. 1-3. osztályig vegyes csoportokban és 4. osztálytól fiú lány bontásban tanítjuk a testnevelést.

Választható tantárgyak, különórák, szakkörök

A tanórán kívüli edzések, szakkörök, mozgásos tevékenységek, sportfoglalkozások és sportprogramok levezetését testnevelők, sportszakemberek, edzők, segédedzők, pedagógusok végzik. Az iskola telephelyein labdarúgás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, torna és akrobatika, atlétika, floorball, tenisz, asztalitenisz, tollas, kötélugrás, speed stacks, RG, kerékpár, birkózás, boks, kravmaga, aerobik, rugby, baseball, görkorcsolya, falmászás, sakk, gomoku, streetball, futsal sportágakból tartunk szakköröket, edzéseket.

1. évfolyam

1. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása		
TEMATIKUS EGYSÉGEK		Óraszám
Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés		folyamatos
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	mozgástanulás és játék	50
	fittség és versenyzés	5
Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	23
	fittség és versenyzés	10

Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	40
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	25
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	7
Összesen :		180

1. évfolyam sportosztály részletes tanterv

Tematikai egység	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtás a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. A helyes talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.</p>		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna, helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás.	

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal, labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel.</p> <p>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel.</p> <p>Lendítések és körzések: Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is.</p> <p>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok: Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.</p> <p>Tolások és húzások: Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.</p> <p>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok: Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok:</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p>

<p>Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.</p> <p>Gurulások, átfordulások, támaszok: Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.</p> <p>Dobások (gurítások) és elkapások: Labdagörgetések, labdatarelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.</p> <p>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra. Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.</p> <p>Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel: Labdaérezkelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>Mozgáskonceptiók: A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Az energiabefektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.</p> <p>Feladat-végrehajtási formák: <i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése,</p>	

alkalmazása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.	
Kulcsfogalmak	Élmény, biztonság, hely- és helyzetváltató, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás.

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret: 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.
ISMERETEK: Légzés, szapora légzés, izomfáradtság. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, szabálykövetés. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.		
Kulcsfogalmak	aktív játszás, állóképesség, mozdulatgyorsaság, pihenő.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornászos” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar és más népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		<i>Matematika:</i>

<p>Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás.</p> <p>Kézenátfordulások oldalra. Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, hintalépés, lebegőállás, homorított leugrás, gyűrűn alaplendület. 2-3 részes svédsekreányon felguggolás, homorított leugrás, svédsekreányon gurulóátfordulás előre.</p> <p>Kéztámással a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>	<p>számfogalom ; műveletek értelmezése.</p>
<p>ISMERETEK:</p> <p>Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága. Helyes kéz és fej helyzet.</p> <p>A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportágspecifikus) használatának ismerete.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A helyes testtartást ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.</p> <p>Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, tornászos testtartás és járás.</p>

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tornaelemek elsajátítása, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása . Egyszerű sportági szabályok a versenyeken.</p>		<p><i>Matematika:</i> számfogalom; műveletek értelmezése.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p> <p><i>Ének-zene:</i> népi mondókák, népi</p>

	gyermekjátékok, improvizáció.
ISMERETEK: Gyakorlatok biztonságos környezetben, megfelelő feltételek mellett, balesetveszélyes helyzetek elkerülésével való bemutatása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Szabálykövetés, szabályok betartása. A saját és a társak biztonsága. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken.	
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba. Ugró- és szökdelőgyakorlatok helyes technikai végrehajtása, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célbadobással.		<i>Matematika: műveletek értelmezése.</i>
ISMERETEK: Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.		
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, egyenletes tempó, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> számfogalom műveletek értelmezése.</p>
<p>ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, szivacsgerely, bója, gátak, Kölyökatlétika	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása.</p> <p>Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések.</p> <p>Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítást, elfogás és továbbítás. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárárintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás,</p>		

	védekezés alapjai).	
	SZEMÉLYISÉG: Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.	
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, játékeladat, játékszabály, védekezés, támadás.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.
ISMERETEK: A sportjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Minikósárlabda, miniröplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.		
SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret: 7 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai	

nevelési-fejlesztési céljai	végrehajtása fontosságának tudatosítása a balesetmegelőzés szempontjából.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulól helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulól helyzetekből. Esések és tompításuk előre, hátra, oldalra.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.</p>	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
<p>ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.</p> <p>A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Szabályok betartása, fegyelem.</p>	
Kulcsfogalmak	Küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén

A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit.

Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását.

Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.

Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában.

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

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.

A gimnasztikai feladatok teljesítése utánzással és vezényszavak után.

Az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, ugrás, dobás, kúszás, mászás, stb.) elfogadható végrehajtása.

A tanult tornaelemekből 3-4 elem készségszintű bemutatása.

2. évfolyam

2. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása		
TEMATIKUS EGYSÉGEK		Óraszám
Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés		folyamatos
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	mozgástanulás és játék	30
	fittség és versenyzés	4
Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	20
	fittség és versenyzés	9
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	30
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	25
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban,	mozgástanulás és játék	6
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	mozgástanulás és játék	36
Összesen :		180

2. évfolyam sportosztály részletes tanterv

Tematikai egység	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. A helyes talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési	A jövőorientált egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség	

céljai	megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtás a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.		
Kulcsfogalmak	helyes testtartás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és</p>		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok.

húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal, labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel.

Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:

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

Lendítések és körzések:

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

Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:

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

Tolások és húzások:

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

Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:

Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.

Egyensúlygyakorlatok:

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

Gurulások, átfordulások, támaszok:

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

Dobások (gurítások) és elkapások:

Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos

Környezetismeret:
tájékozódási
alapismeretek.

<p>körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.</p> <p>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezékelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra. Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.</p> <p>Labdavezetések kézzel, ütések testrészrel és eszközzel: Labdaérezékelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>Mozgáskonceptiók: A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p>Az energiabefektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás, ritmus.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.</p> <p>Feladat-végrehajtási formák: <i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségvezetés kapcsolata. A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, manipulatív mozgás, önismeret, önértékelés</p>

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret: 5 óra
Előzetes tudás	A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: önkontroll, kellemetlen érzések. Saját erősségek és gyengeségek kritikus szemlélése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.		
Kulcsfogalmak	reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, önismeret	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek készség szintű bemutatása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornászos” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar és más népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Repülő guruló átfordulás, spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsupor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal,		<i>Matematika:</i> számfogalom a százas számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés,

<p>fejen átfordulási kísérletek segítővel, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása. Egyensúlyozó járások alacsony és magas gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás, szökkenések, gyűrűn alaplendület. Lefüggés, 3 részes svéd szekrényen felguggolás, homorított leugrás.</p> <p>Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>	testek.
<p>ISMERETEK:</p> <p>Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaskodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejállásnál.</p> <p>A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportágspecifikus) használatának ismerete.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A helyes testtartást ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.</p> <p>Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	gyakorlatkapcsolat, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Tornaelemek elsajátítása, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p>		<p><i>Matematika:</i> számfogalom a százas számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az</p>

<p>A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.</p>	<p>élő természet alapismeretei.</p> <p><i>Ének-zene:</i> népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció.</p>
<p>ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében.</p> <p>A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség, önkontroll, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.</p> <p>A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék</p>	<p>Órakeret: 40 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A Kölyökatlétika alapvető mozgásanyagának ismerete.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és</p>		<p><i>Matematika:</i> számfogalom a százas számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>

szökdelőgyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célbadobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.		
ISMERETEK: Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energiabefektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.		
Kulcsfogalmak	lökés, hajítás, vetés, ritmusváltás, repülési fázis,	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A Kölyökatlétika alapvető eszközeinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		<i>Matematika:</i> számfogalom a százas számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉG:		

Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges.	
Kulcsfogalmak	állóképesség, versenyszituáció, motiváció, versenyszellem

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Alapvető manipulatív motoros készségek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás.</p> <p>Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat: anyagok és alakításuk.</i></p> <p><i>Művészetek; vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</i></p>
<p>ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai).</p> <p>A labdarúgás, kezilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés mint a sikeres csapatmunka kulcsa.</p> <p>Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az</p>		

egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.	
Kulcsfogalmak	együttműködés, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: A sportjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai.</p> <p>Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Minikosárlabda, miniröplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség.</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret: 7 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a balesetmegelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő	

	mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulólélelyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulólélelyzetekből. Esések és tompításai előre, hátra, oldalra.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
<p>ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.</p> <p>A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratkéllás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.</p>		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszertetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.</p>		<p><i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p>
<p>ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok</p>		

különbéle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása.	
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.

A fejlesztés várt eredményei a 2. évfolyam végén

A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját.

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

Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazására. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.

Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Kritikus szemmel figyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában.

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

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

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

Továbbhaladás feltételei

Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazása.

Az eszközök biztonságos és célszerű használata.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válása.

A csapatérdek szerepének felismerése, a közös cél tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

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

3. évfolyam

3. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása		
TEMATIKUS EGYSÉGEK		Óraszám
Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés		folyamatos
Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	mozgástanulás és játék	30
	fittség és versenyzés	4
Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	20
	fittség és versenyzés	9
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	30
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	25
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban,	mozgástanulás és játék	6
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	mozgástanulás és játék	36
Összesen :		180

3. évfolyam sportosztály részletes tanterv

Tematikai egység	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával történő végrehajtása. Higiéniai és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kritikus és kreatív gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>helyes testtartás, sérülés, tartásos elem, mozgásos elem, feszültség, táplálkozás, hajlékonyság.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék</p>	<p>Órakeret 30 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre,</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra,</p>

	vizuális kommunikáció.
<p>ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladatvégrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségvezetés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.</p>	
Kulcsfogalmak	biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p>		
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő,	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás, híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel. Kézenátfordulás oldalt. Kiszúrás, alkaros hátrabógni rávezető gyakorlatok. 3 részes szekrényen felguggolás, homorított leugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása 3-4 elemkapcsolatból, lányoknak táncos összekötő elemekkel, (zenére is). Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok, lebegőállások, mérlegállás. Terpesz leugrás. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre. Fiúk: gyűrű: aplendület, lefüggés, bölcső. Páros-társas gúlagyakorlatok. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. Ritmusgyakorlatok. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.</p>		<p><i>Matematika:</i> térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképesség határainak</p>		

átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, tánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Ritmusgyakorlatok különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.	
Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák	

nevelési-fejlesztési céljai	végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapkészségek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok:</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme.</p>		
Kulcsfogalmak	Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>

technikai és biztonságos végrehajtása.	<i>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</i>
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.	
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-)kézilabda, zsinórlabda játék alapttechnikáinak alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Általános technikai, taktikai tartalmak: Játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. (Szivacs)kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitémasztással. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Minikosárlabda: Megindulás, megállás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Minikosárlabda játék. Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállítás, rombusz alakzat. Röplabda: A zsinórlabda játékszabályainak megfelelően labdaelkapások,		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>továbbítások társnak és háló/szalag fölött. Érkező labdához igazodás, Kosárérintés, alkarérintés próbálkozások puha labdával.</p> <p>A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a minikosárlabda, a (szivacs)kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel.</p>	
<p>ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.</p>	
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok.</p> <p>A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
ISMERETEK:		

Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.	
SZEMÉLYISÉG: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, túrés. A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.	
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, pihenés.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés- tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulólélelyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulólélelyzetekből. Esések és tompítások előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		<i>Környezetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a balesetmegelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉG: szabályok betartása, fegyelem. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		
Kulcsfogalmak	küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása. A hátúszás kartempójának oktatása. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása. Mély vízben végrehajtott hátúszás. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása.</p> <p>Folyamatosan haladás a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával. Úszás közben a stabilitás érzésének kialakulása. A lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtásának összekötése, folyamatos haladás közben. Legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítése. A helyes kar- és lábtempó elsajátítása. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanulása, külön-külön. A három technikai elem összekapcsolása, gyakorlása. Fejesugrás elsajátítása.</p>		<p><i>Környezetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>
<p>ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízlabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p> <p>Örömmel, elkötelezettséget mutatva a mozgásműveltség fejlesztése az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedések alkalmazása a balesetveszély elkerülése érdekében.</p>		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás,	

A fejlesztés várt eredményei a harmadik évfolyam végén:

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.

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

Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni, és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.

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

Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit.

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

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

Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.

A továbbhaladás feltételei

Vezényszavak ismerete. Az alapvető gimnasztikai alapformák követése.

Megfelelő kísérletek a kúszás, mászás, támasz és függés feladatainak teljesítésére.

Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás és dobás végrehajtása során.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

Örömmel vegyen részt a testnevelési játékokban.

A sporteszközök szabadidős használata.

Részben önállóan tervezett 2-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A sportszerű küzdésre törekvés.

Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.

4. évfolyam

4. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása		
TEMATIKUS EGYSÉGEK		óraszám
Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés		folyamatos
Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	mozgástanulás és játék	50
	fittség és versenyzés	5
Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	23
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	40
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	mozgástanulás és játék	25
	fittség és versenyzés	10
Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban,	mozgástanulás és játék	7
Összesen :		180

4. évfolyam sportosztály részletes tanterv

Tematikai egység	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is.		<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális

	kommunikáció.
<p>ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása. Higiénéjével és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kritikus és kreatív gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.</p>	
Kulcsfogalmak	Testséma, megelőzés, stressz, életmód, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, vélemény.

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 3. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási</p>		

formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.	
<p>SZEMÉLYISÉG:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségvezetés kapcsolata.</p> <p>Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben.</p> <p>Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.</p>	
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.</p> <p>Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>		
SZEMÉLYISÉG		

Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	reakcióidő, reakciógyorsaság, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárnga. Fellendülés kézállásba, segítővel és önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkező helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorülésbe, állásba, guggolásba stb.). Kézenátfordulás oldalt. Hátragurulás futólagos kézállás (Kiszúrás).Hátrabógni segítséggel, kézállás híd felállás segítséggel. Fejen átfordulás segítővel. Runder rávezető gyakorlatok. 3-4 részes szekrényen felguggolás, homorított leugrás, átguggolás segítséggel. Önálló talajgyakorlat összeállítás, 5-6 elemkapcsolatból, lányoknak táncos összekötő elemekkel, (zenére is). Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok, mérlegállás. Gerendán gurulóátfordulás előre, terpeszleugrás, terpeszülőtartás. Fiúk: gyűrű: aplendület, lefűgés, bicska. Páros-társas gúlagyakorlatok. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítás. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. Ritmusgyakorlatok. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.	
ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energiabefektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe. A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejenátfordulás, kézenátfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképesség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, tánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Ritmusgyakorlatok különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:		

A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapaterdekkel szemben.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapképességek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapképességek).</p> <p>Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslatétel újszerű szabályok alkalmazására.</p>		
Kulcsfogalmak	Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás,	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok harmadik osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-)kézilabda, zsinórlabda játék alapttechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legcélszerűbb mozgáscelekvés kialakítása. A taktikai	

gondolkodás kialakításának megkezdése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Általános technikai, taktikai tartalmak: Játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p> <p>(Szivacs)kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitémasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, áttemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Emberfogásos és területvédekezés. (Szivacs)kézilabda játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel.</p> <p>Minikosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Minikosárlabda játék.</p> <p>Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat.</p> <p>Röplabda: A zsinórlabda játékszabályainak megfelelően labdaelkapások, továbbítások társnak és háló/szalag fölött. Érkező labdához igazodás, Kosárárintés, alkarérintés próbálkozások puha labdával.</p> <p>A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a minikosárlabda, a (szivacs)kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolat, csapatjáték. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolat alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékevető kar- és sípjelek.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása,</p>	

<p>hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.</p>	
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag.

Tematikai egység	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok.</p> <p>A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>	
<p>ISMERETEK: Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, túrés.</p> <p>A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.</p>		
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.	

Tematikai egység	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban – Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Az első és második alsóbb évfolyamon szerzett húzó-toló és esés-tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan	

	kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulóléleletből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulóléleletből. Esések és tompítások előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.	Kapcsolódási pontok <i>Környezetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a balesetmegelőzés szempontjából.	
SZEMÉLYISÉG: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.	
Kulcsfogalmak:	Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, fegyelem, késleltetés, Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás

A fejlesztés várt eredményei a negyedik évfolyam végén

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése. Önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.

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

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

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

Törekedjen a tanuló saját gyengeségeinek csökkentésére. Élvezze a szabályoknak megfelelő viselkedés örömét, miközben javaslatokat tesz újszerű szabályok alkalmazására. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.

Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket.

Jellemezze a gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, tudatosodjon, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése. Tudatosítsa, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Ismerje fel és saját szavaival fogalmazza meg, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.

Örömmel, elkötelezettséget mutatva fejlessze mozgásműveltségét az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban.

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

A továbbhaladás feltételei:

Az óraszervezés szempontjából fontos a rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása.

A támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok teljesítése.

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A sportszerű küzdésre törekvés.

Képesse váljon saját sportágot választani és sportágán belül elkötelezettséget vállalni egy sportegyesület felé.